

More than 50 million people in the United States suffer from allergies, asthma, or both, and the effects can range from simply annoying to life-threatening. With a little detective work, you can identify your triggers and limit your exposure to them.

Allergies and asthma

Simple tips for breathing easier



Identifying allergens

An allergen is anything that causes an allergic reaction. To identify the source of your allergy, pay attention to when your reaction arises. Allergens may include pollen, animal dander, foods and food preservatives, cockroaches, chemicals, dust and dust mites, pollen, mold, and mildew.

Life-threatening allergies

For some people, allergies can be life-threatening. Insect stings, certain foods, or certain medications can bring on anaphylaxis, a severe reaction that causes difficulty in breathing and a drop in blood pressure. Anaphylaxis demands immediate medical attention, so if your doctor has prescribed an epinephrine syringe, make sure to carry it with you at all times. If you know you have a drug allergy, wear a medical ID bracelet.

What is asthma?

Asthma is a chronic disease that affects the tubes that carry air in and out of the lungs. During an attack, the muscles surrounding the airways spasm, mucus builds up within the airway, and breathing becomes labored. Common asthma triggers include all of the allergens listed above, as well as ear and sinus infections, the common cold, analgesics (especially aspirin), cold air, and physical or emotional stress.

Preventing and managing asthma attacks

If you have asthma, stay away from allergens and take medications as directed by your doctor. Regular, moderate exercise can help you build up the strength of your lungs. If you have asthma symptoms while exercising, talk with your doctor about ways to manage flare-ups.

Keep your home free of potential irritants, and don't be shy about asking people not to smoke around you. If you catch a cold or the flu, talk to your doctor and make a list of which medicines to avoid. Prepare an asthma action plan with your doctor so you'll know when to use your medications and when to seek emergency treatment. Keep your medications on hand and make sure your family, friends, and coworkers know what to do if you have an attack. If your symptoms occur more often, are worse than normal, happen a lot at night, or don't respond to your medications as well as they used to, see your doctor.

To learn more

Visit us online at [kp.org](https://www.kp.org) and search our health encyclopedia.

Más de 50 millones de personas en los Estados Unidos sufren de alergias, asma o ambas cosas, y los efectos pueden variar desde simplemente molestos hasta potencialmente mortales. Haciendo de detective, usted puede identificar los factores desencadenantes de sus alergias y limitar su exposición a ellos.

Las alergias y el asma

Consejos sencillos para respirar mejor



Identificación de alérgenos

Un alérgeno es algo que produce una reacción alérgica. Para identificar la causa de su alergia, preste atención cuando tenga una reacción. Entre los alérgenos pueden incluirse el polen, la caspa de los animales, los alimentos y conservantes, las cucarachas, las sustancias químicas, el polvo y los ácaros del polvo, y el moho.

Alergias potencialmente mortales

Para algunas personas, las alergias son potencialmente mortales. Las picaduras de insectos, ciertos alimentos o ciertos medicamentos pueden producir anafilaxis, una reacción grave que produce dificultad para respirar y una reducción de la presión sanguínea. La anafilaxis requiere atención médica inmediata, así que si su médico le ha recetado epinefrina inyectable, asegúrese de tenerla consigo en todo momento. Si sabe que le tiene alergia a algún medicamento, use una pulsera de identificación médica.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta a los tubos que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones. Durante un ataque, se produce un espasmo de los músculos que rodean las vías respiratorias, se acumulan mucosidades dentro de las vías respiratorias y la respiración se vuelve dificultosa. Entre los factores desencadenantes comunes del asma se incluyen todos los alérgenos mencionados más arriba, además de la otitis (infección de los oídos) y la sinusitis, el resfriado común, los analgésicos (especialmente la aspirina), el aire frío y el estrés físico o emocional.

Prevención y tratamiento de un ataque de asma

Si tiene asma, evite los alérgenos y tome los medicamentos según las indicaciones de su médico. El ejercicio moderado regular puede fortalecer los pulmones. Si tiene síntomas de asma al hacer ejercicio, hable con su médico sobre las maneras de controlarlos.

Mantenga su hogar libre de posibles irritantes y no dude en pedir que la gente no fume cerca de usted. Si se resfría o tiene gripe, hable con su médico y prepare una lista de los medicamentos que debe evitar. Prepare un plan de acción para el asma con su médico para que pueda saber cuándo usar sus medicamentos y cuándo solicitar tratamiento de emergencia. Tenga siempre a mano sus medicamentos y asegúrese de que sus familiares, sus amigos y sus compañeros de trabajo sepan qué hacer en caso de un ataque. Si observa que tiene síntomas con mayor frecuencia, que son peores de lo normal, se producen con frecuencia de noche o no responden a los medicamentos tan bien como antes, consulte a su médico.

Para más información

Visítenos en línea en kp.org y consulte nuestra enciclopedia de la salud.