

---

## ¿Qué son los desencadenantes en el asma?

Cuando se tiene [asma](#) se puede desencadenar una [crisis](#) por muchas causas. A todo lo que puede causar una crisis se llama “desencadenantes”.

Las vías aéreas de los niños con asma son más sensibles. Reaccionan de forma exagerada a ciertos agentes que están en el ambiente. Esto hace que el bronquio se inflame y se cierre. Estos agentes son los desencadenantes.

### ¿Cuáles son los desencadenantes?

En los [lactantes y niños pequeños](#) los desencadenantes son las **infecciones respiratorias de vías altas**. Los virus respiratorios son la causa más frecuente de crisis de asma en los niños.

A partir de los 4-5 años y en adolescentes son los **alérgenos respiratorios** la causa más frecuente de asma. Son sustancias que por vía inhalada causan alergia en los niños susceptibles. Los bronquios se inflaman y se contraen y se tiene una crisis de asma.

Los **aeroalérgenos** más comunes son los [ácaros del polvo del hogar](#), los [hongos de la humedad](#), [el polen](#) de algunas plantas y el [pelo de algunos animales](#) ([perros](#), [gatos...](#)).

### ¿Hay otros desencadenantes?

Sí, no sólo las alergias. Hay **otros desencadenantes** inespecíficos. Como el [humo del tabaco](#), muy importante en los niños con asma. También el humo de la combustión de vehículos y calefacciones, la contaminación ambiental, el aire frío o seco, algunas sustancias químicas como pinturas o gasolinas, el reflujo gastroesofágico y reacciones como la risa, el llanto o el estrés.

A veces, [el ejercicio físico](#) actúa como desencadenante de una crisis de asma. Los deportes que con más frecuencia pueden causar una crisis son correr y montar en bicicleta. El que menos la natación. Esto no quiere decir que no hagan ejercicio. Deben hacer el deporte que les guste y hacerlo con precaución: lo primero calentar, evitar cambios bruscos de temperatura y tomar medicamentos específicos antes de comenzar el deporte. De esta forma se evitará que haya una crisis de asma.

Todos estos factores pueden producir síntomas en las personas con asma. Pero hay niños que son más propensos a unos factores que a otros. Por ello, es muy importante saber cuáles son las causas de su asma. Así se podrán evitar; pero, de todas formas: no fumar delante del niño, evitar alfombras o peluches en la habitación, limpiar el polvo con frecuencia....

## También te puede ser útil...

- [Consejos para evitar los desencadenantes del asma](#). En: *Medlineplus*. Información de salud para usted. *NIH Biblioteca Nacional de Medicina* de los EEUU.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

The slide features the 'Familia y Salud' logo in the top right corner. The main title is '¿Qué son los desencadenantes en el asma?' enclosed in a box. Below the title, the authors are listed: Esther Vallés Laplaza, MIR de Pediatría; Olga Cortés Rico, Pediatra; and Grupo de Vías Respiratorias de AEPap. A small inset image titled 'Desencadenantes del asma' shows various allergens like pollen, dust, mold, cockroaches, and pets. The bottom of the slide has the website 'www.familiaysalud.es' and the AEPap logo.

**Fecha de publicación:** 30-10-2012

*Última fecha de actualización:* 22-04-2017

### **Autor/es:**

- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Esther Vallés Laplaza](#). MIR de Pediatría. Hospital "Ramón y Cajal". Madrid
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Actualmente jubilado
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

