



Spring is in the air, but breathing it in can be hard

Spring is often associated with the presence of common allergy triggers, but it can also be a challenging time of year for those with asthma, a chronic lung disease that impacts 26 million Americans, including children. If this time of year is hard on your lungs, it's important to know what's causing your distress, how to minimize your exposure to your triggers and what help is available.

What is the difference between seasonal allergies and asthma?

When someone is allergic to something, such as pollen, his or her immune system responds to the exposure to it as if it were harmful to the body. The immune system releases antibodies, and histamines are released into the blood. It's the histamines that trigger the uncomfortable symptoms usually associated with allergies, such as a runny nose and itchy eyes.

Asthma, meanwhile, is a chronic lung condition that constricts breathing. The lung passages are inflamed, limiting the amount of oxygen the airways can carry. When a person with asthma is exposed to certain triggers, those airways constrict even more and fill with mucous, causing coughing, wheezing, shortness of breath, chest tightness, pain and pressure.

If you suspect that you have either of these conditions, speak to your doctor about diagnosis and treatment.

What causes asthma?

The exact cause of asthma is unknown, but there are a variety of factors associated with it:

- Asthma tends to run in families. If you have a parent with asthma, you are much more likely to develop it than if you do not have a parent with asthma.
- Pregnant women who smoke have children who are more likely to have asthma. In addition, children who have certain respiratory problems may have an increased risk of developing the condition.
- People who have certain allergies, including hay fever, are at risk for developing asthma.
- Children and adults who are overweight have an increased asthma risk.
- Exposure to certain chemicals, fumes and dusts may cause asthma. One such irritant is cigarette smoke.

Do you have asthma?

Depending on your benefits, you may be eligible to participate in Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey's Chronic Care Program for those with asthma. The program, which is open to eligible members ages 5 and older, can help you identify and avoid your triggers. Call **1-888-357-3515** to learn more.

Sources: American Lung Association, WebMD®

This information has been created and supplied to you courtesy of Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey. The information is general in nature and is intended to provide you with increased understanding of the topics discussed to help you and your family get and stay healthy. It is not intended as a substitute for the professional advice and care of your doctor. If you have any questions or concerns about your health or the health of any of your family members, contact your doctor.

Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. The Blue Cross® and Blue Shield® names and symbols are registered marks of the Blue Cross and Blue Shield Association. The Horizon® name and symbols are registered marks of Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey. © 2016 Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey, Three Penn Plaza East, Newark, New Jersey 07105.



La primavera está en el aire, pero para algunos respirarla puede ser algo difícil

Con frecuencia la primavera se asocia con la presencia de los desencadenantes de la alergia común, pero también puede ser un momento desafiante del año para las personas que tienen asma, una enfermedad crónica de los pulmones que afecta a 26 millones de estadounidenses, incluyendo niños. Si sus pulmones sufren en esta época del año, es importante conocer lo que ocasiona sus molestias, cómo reducir la exposición a sus desencadenantes y qué ayuda tiene a su disposición.

¿Cuál es la diferencia entre las alergias estacionales y el asma?

Cuando alguien es alérgico a algo, como el polen, su sistema inmune responde a la exposición a este como si fuera un peligro para el cuerpo. El sistema inmune libera anticuerpos y las histaminas se liberan en la sangre. Son las histaminas las que desencadenan los síntomas incómodos que por lo general se asocian con las alergias, como la secreción nasal y picazón en los ojos.

El asma es una afección crónica de los pulmones que limita la respiración. Las vías respiratorias se inflaman, limitando la cantidad de oxígeno que estas pueden transportar. Cuando una persona con asma se expone a determinados desencadenantes, esas vías respiratorias se restringen aún más y se llenan de moco, causando la tos, sibilancia, dificultad para respirar, opresión en el pecho, dolor y presión.

Si cree que tiene alguna de estas afecciones, hable con su médico sobre el diagnóstico y el tratamiento.

¿Qué ocasiona el asma?

Se desconoce la causa exacta del asma, pero existen muchos factores asociados con esta:

- El asma tiende a ser hereditaria. Si alguno de sus padres tiene asma, usted tiene más probabilidades de desarrollarla que una persona cuyos padres no tienen asma.
- Las mujeres embarazadas que fuman tienen hijos que tendrán más probabilidades de tener asma. Además, los niños que tienen determinados problemas respiratorios pueden tener mayor riesgo de desarrollar la afección.
- Las personas que tienen cierto tipo de alergias, incluso la fiebre del heno, tienen el riesgo de desarrollar asma.
- Los niños y los adultos que tienen sobrepeso tienen mayor riesgo de tener asma.
- La exposición a determinados químicos, humo y polvos pueden causar asma. Uno de esos irritantes es el humo del cigarrillo.

Fuentes: Asociación Americana del Pulmón, WebMD®

Esta información ha sido creada y proporcionada por cortesía de Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey.

La información es de naturaleza general y tiene como propósito ofrecerle un mejor entendimiento de los temas que se tratan para ayudarle a usted y a su familia a estar y mantenerse saludables.

No tiene como propósito sustituir la asesoría y atención profesional de su médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su salud o la salud de cualquier miembro de su familia, consulte a su médico.

Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

Los nombres y los símbolos Blue Cross® y Blue Shield® son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

El nombre y los símbolos Horizon® son marcas registradas de Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey.

© 2016 Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey. Three Penn Plaza East, Newark, New Jersey 07105.