

# Entendiendo el Asma

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica (de largo plazo) que inflama y limita las vías respiratorias de los pulmones. Esto hace que las vías respiratorias en los pulmones se hinchen y se aprieten, causando problemas respiratorios. El asma afecta a personas de todas las edades, pero usualmente comienza en la niñez.

## ¿Cuáles son las señales y síntomas del asma?

Las señales del asma pueden ser diferentes para cada persona, y pueden incluir:

- Silbidos o chillidos al respirar
- Falta de respiración
- Respiración acelerada
- Presión o dolor en el pecho
- Tos frecuente, especialmente por la noche



Los ataques de asma pueden ser leves, moderados o severos. Los ataques leves y moderados pueden causar silbidos y dolor en el pecho, y pueden ser tratados con medicamentos para el asma. Los ataques severos pueden causar problemas respiratorios y dificultad al caminar o hablar. Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia, si usted experimenta cualquiera de estos síntomas.

## ¿Cómo se trata el asma?

El asma no puede ser curada, pero **si** puede ser controlada. Consejos importantes de recordar incluyen:

- Identifique y evite las cosas que provocan sus ataques de asma.
- Identifique cuales son sus señales de alerta de un ataque de asma (como la fiebre, picazón en la garganta, ojos llorosos, y tos severa por las noche).
- Hable con su médico y desarrolle un plan de acción de asma. Un plan de acción de asma puede incluir sus señales de alerta, saber lo que provoca su asma, saber cuales medicamentos tomar para controlar su asma y como usarlos, y saber que hacer en caso de que sus ataques de asma empeoren.



## Factores de Riesgo

Las siguientes cosas pueden causar un ataque de asma:

- Caspa de animales
- Productos de limpieza
- Moho
- Polen de las plantas
- El humo del cigarrillo
- Contaminación del aire
- Excremento de cucarachas

## Consejos importantes

- Trate los síntomas del asma inmediatamente para prevenir que su condición empeore
- Siempre mantenga sus medicamentos a la mano, y sepa como usarlos
- No use los medicamentos para el asma de otra persona

11/08/2011