

Entendiendo el Asma

1. ¿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.

2. ¿Cuáles son las señales y los síntomas del asma?

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

- Silbidos o chillidos al respirar (sonidos al inhalar y exhalar)
- Picazón en la garganta
- Falta de respiración
- Respiración acelerada
- Ojos llorosos
- 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 medicinas 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.

3. ¿Cómo se trata el asma?

El asma no puede ser curada, pero si puede ser controlada. Los siguientes son pasos que puede tomar para controlar su asma y prevenir los ataques de asma:

- Aprenda qué causa o empeora su asma y tome medidas para evitar estos factores. Use medicinas para prevenir alergias y ataques de asma, si son recomendados por su médico.
- Conozca las señales de alerta de su asma y síntomas.
- 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 cuáles medicinas tomar para controlar su asma y como usarlos, y saber qué hacer en caso de que sus ataques de asma empeoren.
- Obtenga las vacunas que previenen las infecciones respiratorias que causan ataques de asma que amenazan la vida. Usted debe recibir una vacuna contra la gripe cada año. Hable con su médico para asegurarse de que está vacunado contra la neumonía y tos ferina.



Factores de Riesgo

Los siguientes factores pueden causar un ataque de asma:

- Excremento de animales
- Caspa de los animales
- Productos de limpieza
- Moho
- Polen de las plantas
- Humo del cigarrillo o de segunda mano
- Contaminación del aire
- Cucarachas
- Polvo y los ácaros del polvo

Consejos Importantes

- Trate los síntomas del asma inmediatamente para prevenir que su condición empeore.
- Siempre mantenga sus medicinas a la mano, y sepa cómo usarlas.
- No use las medicinas para el asma de otra persona.
- Asegúrese que haya recibido todas las vacunas que pueden prevenir infecciones respiratorias.