



El Asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias en los pulmones. Estas vías respiratorias se irritan e inflaman cuando el aire entra y sale.

¡Respirar puede ser un reto!

Las personas con esta enfermedad tienen problemas porque las vías respiratorias se encuentran irritadas y la cantidad de moco se incrementa. Este moco puede bloquear las vías respiratorias haciendo que la respiración sea muy difícil. El asma es aún un reto mayor para los niños porque sus vías respiratorias son mucho más pequeñas.

Señales y Síntomas del Asma:

- Tos seca, resuello (respiración con dificultad) y opresión torácica (presión en el pecho)
- Se cansa con facilidad y siente falta de aire (dificultad respiratoria)
- Respiración acelerada cuando descansa

**El Asma usualmente empeora en las horas de la noche cuando uno se acuesta*

Manejando su asma a tiempo le ayuda a reducir las visitas a la sala de Emergencias y admisiones en el hospital. **Discuta hoy mismo con su doctor cómo controlar su asma.** Recuerde de decirle a su doctor sobre cualquier cambio en su salud, sin importar si el cambio es pequeño o grande. **¡Esto puede salvarle la vida!**

Cuando los síntomas del asma empeoran de lo usual, las vías respiratorias se tensan y se an gustan causando un ataque de asma. La persona puede sentir que él o ella están respirando a través de un popote o que del todo no pueden respirar.

Los ataques de Asma son causados por:

- Alergias: pelos/plumas de animales, roedores, cucarachas, ácaros de polvo, moho, polen de árboles y pastos
- Ejercicio (Asma provocada por actividad física)
- Irritantes: perfumes, artículos con fragancia, humo
- Clima: aire frío
- Enfermedad: catarro, gripe

** ¡¡¡NO FUME!!! Si usted fuma, deje de fumar. Esta es lo único y lo mejor que puede hacer para controlar el asma de su niño.*

Afortunadamente hay medidas que ayudan a que las personas con asma vivan mejor. Es importante hablar con su médico de atención primaria y preguntar cual es la mejor opción para usted o su familia.

Medicamentos y Tratamiento:

- Medicamentos de Control a Largo Plazo: Tomados a diario, estos medicamentos pueden controlar los síntomas crónicos y reducen la incidencia de los ataques de Asma
- Medicamentos de Alivio Rápido: Utilizados para prevenir inmediatamente o para tratar un ataque de asma y aliviar los síntomas a corto plazo

Los medicamentos pueden ser tomados por medio de inhaladores, nebulizadores y píldoras.

Las personas con asma pueden vivir una vida normal cuando se reducen las causas que causan los ataques de asma y usan las medicinas de la manera que son prescritas por su doctor. ¡Aún cuando usted se sienta bien, siempre use las medicinas correctamente y mantenga sus citas médicas! Si usted necesita más información o tiene preguntas, por favor hable con su médico de atención primaria

Si alguien tiene un ataque de asma llame a la línea telefónica [911 inmediatamente](tel:911) si:

- Tiene dificultad para respirar o su respiración está acelerada
- Si los labios y los dedos se ven azulados
- Si no puede caminar o hablar
- Si muestra señales de pánico