

¿Qué es el asma?

¿Qué es el asma?

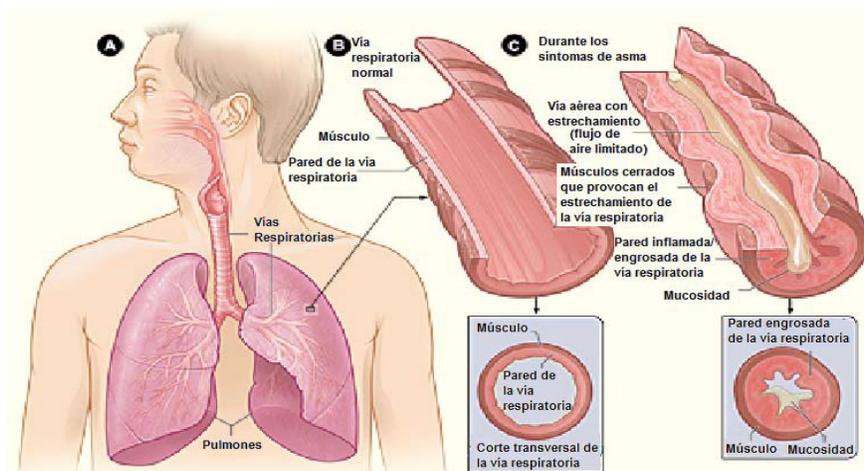
El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias (los conductos de la respiración) situadas en los pulmones. Esto significa que el asma está presente incluso cuando se siente bien y que el asma puede agudizarse en cualquier momento.

El asma afecta las vías respiratorias de las siguientes maneras:

- Las paredes de las vías respiratorias están más hinchadas. Esto se denomina inflamación.
- Las vías respiratorias también están extra sensibles; esto significa que reaccionan ante determinadas cosas cuando respira. Los músculos situados alrededor de las vías respiratorias pueden contraerse y cerrarse fácilmente.
- Las vías respiratorias producen mucosidad más espesa y pegajosa.

Todos estos cambios provocan el estrechamiento de las vías respiratorias, de modo que es difícil que el aire entre en los pulmones y salga de estos. Esto puede dificultar la respiración y causar otros síntomas de asma, como tos y sibilancia.

No hay cura para el asma, pero hay mucho que puede hacer para controlarla, a fin de poder llevar una vida normal y activa, y dormir durante toda la noche sin problemas de asma.



Esta imagen muestra dónde se encuentran los pulmones en el cuerpo. También muestra la diferencia entre una vía respiratoria no afectada por el asma y una vía respiratoria afectada por el asma.

¿Cuál es la causa del asma?

- Se desconoce la causa exacta del asma. Los factores genéticos (lo que se transmite en la familia) y el medio ambiente (lo que hay en el aire que respira) son, en ambos casos, importantes.
- Muchos factores diferentes (denominados **desencadenantes**) pueden empeorar el

¿Qué es el asma?

asma:

- Alérgenos: polen, mascotas, cucarachas, moho, ácaros del polvo
- Sustancias irritantes: humo, perfumes, productos de limpieza
- Resfríos, cambios climáticos, ejercicio, emociones

Es importante que se informe sobre sus desencadenantes del asma, dado que estos pueden variar según la persona. Saber cuáles son sus desencadenantes y cómo evitarlos puede ayudarle a mantenerse sano.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas son **lo que siente** en su cuerpo. Todo el mundo es diferente, pero hay algunos síntomas de asma comunes:

- Tos
- Falta de aire
- Sibilancias y ronquidos pulmonares
- Sensación de pecho cerrado o dolor en el pecho

En ocasiones, puede tener solo algunos de estos síntomas o todos ellos. Podrían no ser muy molestos o podría sentirse muy mal si su asma está en un período de reagudización.

¿Qué puede hacer para controlar el asma y prevenir los síntomas?

1. Siga su Plan de acción contra el asma, incluso cuando se sienta bien.
2. Intente mantenerse alejado de las cosas que le empeoran el asma.
3. Hable con su médico si tiene más síntomas de lo habitual o si necesita usar el medicamento de alivio rápido con mayor frecuencia.



¿Qué debe hacer si comienza a tener problemas con el asma?

1. Consulte su Plan de acción contra el asma para saber qué medicamentos usar y en qué cantidad.
2. Use su medicamento de alivio rápido tan pronto como tenga síntomas. Esto puede



¿Qué es el asma?

evitar que sus síntomas empeoren.

3. Llame a su médico u obtenga atención médica si el medicamento no ayuda.

Objetivos para controlar otros elementos que agravan el asma



Olores fuertes y aerosoles

Manténgase fuera de la casa mientras la estén pintando.



Evite los perfumes y los cosméticos perfumados.



No use desodorantes perfumados o con olor.



No prenda incienso.

De ser posible, use productos de limpieza sin perfume.



Reduzca los olores fuertes al cocinar usando un ventilador.

Evite la polución del aire y permanezca en lugares cerrados los días con mucho esmog.



Clima



En invierno, use una bufanda sobre la boca y la nariz.

Abrígue bien en invierno o en días ventosos.



Resfríos e infecciones



Evite estar en contacto con personas resfriadas o engripadas.

Descanse, ingiera una dieta equilibrada, y ejercítese en forma regular.



Hable con su médico sobre las vacunas para la gripe.

No tome remedios de venta libre para resfríos sin consultar a su médico.



Ejercicios

Elabore un plan de medicamentos con su médico que le permita ejercitarse y no tener síntomas.



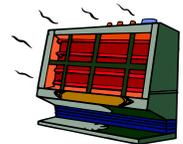
Entre en calor antes de hacer

ejercicios y haga una relajación después.



Humo de leña

Evite usar estufas a leña y estufas de queroseno.



Objetivos para controlar otros elementos que agravan el asma



Consejos para tomar el medicamento



Asegúrese de comprender su plan de acción para el asma.

Piense en maneras de recordar que tiene que tomar los medicamentos a su horario.



Sea sincero con el médico sobre la frecuencia con la que toma los medicamentos.



Consulte a su médico sobre los medicamentos para alivio rápido y los medicamentos de control.



Aprenda los nombres de los medicamentos que usa y para qué son.

Asegúrese de tener siempre una cantidad suficiente de medicamentos.



Hable con su maestro o con el proveedor de atención médica de su escuela sobre su plan de acción para el asma. Dele una copia.

Sepa qué hacer con el asma mientras está en la escuela, en el trabajo o practicando un deporte.

