

Esta información usa el formato de letra número 14 para los lectores con visión baja. Existen formatos accesibles adicionales que se encuentran disponibles... pregunte a su médico o al asistente del médico.

¿Que es el asma?

Cuando usted padece de asma las vías respiratorias en sus pulmones están inflamadas y muy sensibles. Las vías respiratorias son los tubos que llevan el aire dentro y fuera de los pulmones. Muchas cosas pueden provocar su asma y causar síntomas. El asma no desaparece cuando desaparecen los síntomas. El tratamiento será la clave para mantener su asma bajo control. Trabaje junto con su proveedor de salud para desarrollar un plan de tratamiento que sea el adecuado para usted. Esto le puede ayudar a reducir síntomas. El asma no se puede curar, pero si se puede controlar.

¿Qué es un ataque o episodio de asma?

Se usan las palabras “ataque o episodio de asma” para describir lo que ocurre en las vías respiratorias cuando una persona con asma reacciona a un “causante” del asma. Las vías respiratorias en los pulmones se estrechan. El estrechamiento es causado por:

- **Compresión de los músculos alrededor de las vías respiratorias**
- **Inflamación de las vías respiratorias**
- **Tapones mucosos que congestionan las vías respiratorias**

Se le hace difícil respirar. Siente como si estuviera tratando de respirar por un popote.

En un ataque severo de asma las vías respiratorias se pueden cerrar al grado de parar su respiración. El usar sus medicamentos para el asma, le ayudará a prevenir los ataques.

¿Cuáles son los signos de un ataque o episodio?

Los signos pueden ser diferentes para cada persona, pero los más comunes son:

- Sensación de opresión en el pecho
- Tos que empeora de noche
- Sibilancia (un silbido cuando respira)
- Dificultad para respirar
- Algunas personas vomitan cuando tienen un ataque

Los episodios o ataques de asma pueden asustar mucho. Actúe rápidamente para prevenir que el episodio se ponga peor.

Aprenda a controlar su asma

Es importante que trabaje con su proveedor de salud para crear un Plan de Acción para el Asma. Este es un plan escrito hecho por usted y su proveedor de salud. Este plan le ayudará a manejar su asma. Aprenda cuáles son los causantes de un ataque o episodio de asma. Su proveedor de salud le ayudará a que usted se dé cuenta cuáles son sus causantes. Pregúntele a su proveedor acerca de otros causantes, como el ejercicio, gripas y resfriados y cambios de temperatura. **Aquí le mostramos los causantes del asma más comunes y maneras de prevenir un episodio o ataque:**

Causante	Cómo evitarlo
Polvo y acáridos del polvo Los acáridos del polvo son bichos pequeños que no se pueden ver y que viven en la tela o en alfombras.	<ul style="list-style-type: none">• Use una funda especial contra el polvo en sus almohadas y su colchón.• Lave sus sábanas y cobijas en agua caliente todas las semanas.• Quite objetos que atraen el polvo, como peluches, o lávelos en agua caliente todas las semanas.• Si tiene alfombra manténgala limpia siempre. La alfombra deberá aspirarse cuando la persona con asma no esté en casa.• Quite el polvo con un trapo húmedo y pase la aspiradora todas las semanas. Use una bolsa de HEPA con su aspiradora. Esto deberá de hacerse cuando la persona con asma no esté en casa.• Si fuera posible, quite las alfombras y use tapetes para el área.
Cucarachas	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga la comida y la basura en recipientes cerrados, nunca al descubierto.• Si usted vive en una área donde las cucarachas son un problema, mande a fumigar su casa.
Mascotas	<ul style="list-style-type: none">• Si es posible, no tenga mascotas dentro de su hogar.• No tenga mascotas donde usted duerme.• Mantenga las mascotas lejos de alfombras y muebles.
Humo de tabaco y otros vapores	<ul style="list-style-type: none">• No permita que se fume en su casa.• No fume.• No use estufas o chimeneas de leña.• No use productos de limpieza con olor fuerte.• Manténgase lejos de los olores fuertes, como por ejemplo los perfumes, atomizadores para el cabello y pinturas.

Moho y polen	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga baños, cocina y sótano secos y limpios. • Limpie y haga revisar sus sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado durante la temporada de alergias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga sus ventanas cerradas y use aire acondicionado durante la temporada de alergias. • Quédese adentro cuando los niveles de polen son elevados y mantenga las ventanas cerradas. • Use un deshumidificador.
Ejercicios, deportes o juegos	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntele a su proveedor de le conviene tomar un medicamento antes de hacer ejercicios o deportes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicios de salud si precalentamiento por lo menos de 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicios o jugar.
Infecciones y Otros Causantes	<ul style="list-style-type: none"> • Vacúnese contra la influenza (gripe) cada otoño. • Lávese las manos con frecuencia y evite frotarse los ojos y la cara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite contacto con las personas enfermas, si es posible.

¿Qué medicamentos se usan para tratar el asma?

Existen distintos tipos de medicamentos para tratar el asma. Algunos medicamentos se toman por la boca y otros se inhalan. A menudo hay que tomar más de un medicamento.

Existen dos tipos principales de medicamentos para el asma:

Los de rápido alivio o medicinas de rescate- estos son usados a la primera señal de síntomas. Estos medicamentos actúan rápidamente para abrir las vías respiratorias y hacer más fácil la respiración. Si le prescriben estas medicinas también se pueden utilizar de 10 a 15 minutos antes de hacer ejercicio. Si usted usa su medicamento de rescate más de 3 veces a la semana, usted probablemente necesite medicamentos de control.

Medicamentos de Control- esos deben de tomarse a diario para ayudar a prevenir los síntomas y los ataques. Estos medicamentos son muy importantes porque también ayudan a mejorar la constante inflamación. Si a usted le prescribieron medicinas de control, usted deberá usarlas todos los días.

Pregúntele a su proveedor de salud o farmacéutico cuando debe tomar todos los medicamentos. Que le enseñe la manera correcta de usar sus medicamentos para el asma. También pregúntele si es necesario usar un espaciador para las medicinas. Las vacunas y medicamentos para las alergias también le ayudan a controlar el asma.

Si usted tiene cualquier efecto secundario comuníquese a su proveedor de salud. La mayoría de los efectos secundarios de los medicamentos inhalados son leves. Infórmele a su proveedor de salud o farmacéutico si está tomando cualquier tipo de té, hierbas o cualquier otra cosa para controlar su asma. Estos productos pueden aumentar los efectos secundarios de sus medicamentos recetados. Su proveedor de salud puede programar las dosis de medicamentos para que esto no ocurra.

¿Qué debe hacer una persona con asma durante un ataque o episodio?

- 1. Alejarse del posible causante.**
- 2. Tomar el medicamento de alivio rápido como se lo recetó su proveedor de salud.** (Siga su plan para controlar el asma si tiene uno.)
- 3. Trate de relajarse y respire lentamente.**
Respire por su nariz. Junte sus labios como si fuera a silbar. Exhale lentamente. Tome dos veces más tiempo para exhalar que para inhalar. Relájese. Siga haciendo esto hasta que se vuelva más fácil respirar.
- 4. Si los síntomas no mejoran, llame a su proveedor de salud.** Si el ataque es severo y su vida corre peligro, vaya a la sala de emergencia de inmediato, o llame al 911.

¿Qué más puede ayudar?

Aprenda todo lo que pueda sobre el asma. Lea o asista a un programa de educación sobre el asma. La American Lung Association y su proveedor de salud son buenos recursos para obtener ayuda para manejar su asma. Es bueno tener un plan para asma por escrito para que todos los demás sepan qué hacer cuando tenga síntomas. Comparta este plan con familiares y cuidadores, como niñeras y maestros.