

Control del asma (Managing Asthma – Spanish)

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones que puede durar toda la vida. El asma no se cura, pero puede ser controlada. Somos sus socios para controlar su asma. Cuando usted sabe qué hacer y tiene las herramientas apropiadas, puede controlar su asma. Esto le permitirá hacer más de las cosas que usted disfruta.

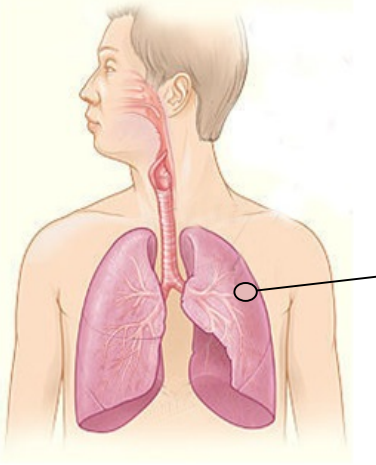
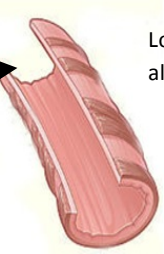



La información a continuación le enseñará a controlar su asma para que pueda:

- Estar libre de síntomas de asma.
- Mantenerse tan activo como desee.
- Dormir toda la noche.
- Evitar que los síntomas de asma comiencen.
- Evitar ir a la sala de emergencia o al hospital debido al asma.

¿Qué sucede dentro de los pulmones con asma?

El asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias en los pulmones. A continuación le mostraremos cómo luce el interior de una vía respiratoria, con y sin asma.

Vías respiratorias y pulmones	Este es el primer plano de una vía respiratoria <u>sin</u> síntomas de asma. El interior de la vía respiratoria es amplio y el aire puede circular fácilmente.	Este es el primer plano de una vía respiratoria <u>durante</u> los síntomas de asma. El interior de la vía respiratoria es más estrecho, lo cual dificulta la circulación de aire. Hay 3 cosas que bloquean el interior de la vía respiratoria:
		 <p>Los músculos se comprimen alrededor de la vía respiratoria</p> <p>Inflamación dentro de la vía respiratoria</p> <p>Mucosidad cubre la vía respiratoria</p>

Síntomas del asma

Los síntomas pueden variar según la persona. Algunas personas pueden tener uno o más de los síntomas siguientes:

Tos, sibilancia, le duele el pecho o lo siente apretado, le resulta difícil respirar y su respiración es más rápida de lo normal. Si hace ejercicio puede que esto le provoque tos o respiración asmática, o quedarse sin aliento.

Factores desencadenantes de los síntomas del asma

- Los estímulos son los desencadenantes que le causan síntomas de asma. Si usted sabe lo que empeora su asma, puede tratar de evitarlo.
- Los resfriados y la influenza o gripe son los estímulos más comunes. Lávese las manos a menudo para evitar enfermarse y vacúnese contra la gripe cada año.
- Otros estímulos comunes que debe evitar incluyen: Humo de tabaco en el ambiente, mascotas peludas o con plumas, ácaros del polvo doméstico, moho y polen, pestes tales como cucarachas y ratones, humo, velas e incienso, y olores muy fuertes como el de los perfumes, pintura, productos de limpieza y jabones perfumados.

Conozca cuáles son los desencadenantes de su asma y trate de evitarlos.



Equipo de herramientas para controlar el asma

Las herramientas que le ayudan a controlar el asma son:

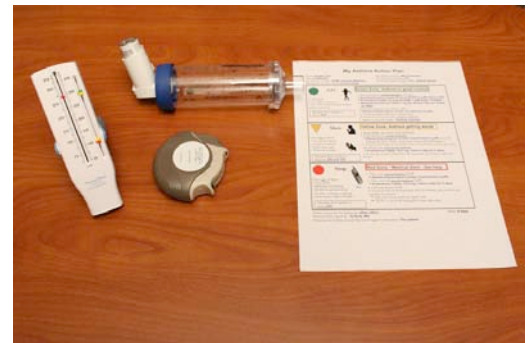
1. Un plan de acción para el asma

- Un plan de acción para el asma le indica paso a paso qué hacer para su asma.
- Todas las personas con asma deben tener un plan de acción para el asma.
- Pregunte a su doctor acerca de un plan de acción para el asma si no tiene uno. Los padres deben pedir al médico una copia adicional para llevarla a la escuela o la guardería de su hijo.

2. Medidor de flujo máximo

- Un medidor de flujo máximo es una herramienta que mide qué tan bien sale el aire de los pulmones.
- Un medidor de flujo máximo puede ayudarle a saber cuándo están comenzando los síntomas del asma para que pueda comenzar a tomar su medicamento de alivio enseguida.

Un equipo de herramientas le ayudará a controlar su asma.



3. Medicamentos para el asma

- Los medicamentos para el asma vienen en forma de inhaladores, píldoras, líquidos o tratamientos con nebulizadores.
- Hay 2 tipos de medicamentos para el asma, medicamentos de **alivio** y medicamentos de **control**. La mayoría de las personas con asma necesitan tomar ambos tipos de medicamentos para controlar el asma.
- Si usted usa un inhalador, es importante que sepa usarlo correctamente para asegurar que el medicamento ingrese a sus pulmones.

Vaya al médico para hacerse un examen de asma cada 6 meses, aun cuando tenga el asma bien controlada. Si tiene preguntas o inquietudes acerca del asma, comuníquese con su clínica o su doctor, no espere a su próximo examen. Si desea más información, visite la página de internet de HCMC Asthma Resource (Recursos para el Asma del HCMC) en: www.hcmc.org/asthmaresources.