

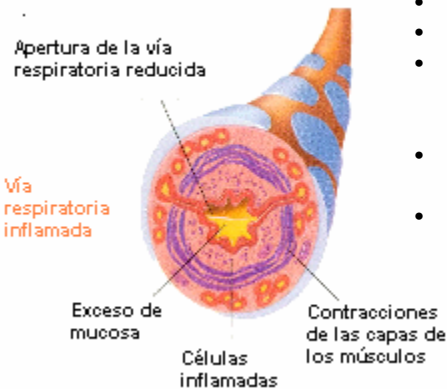
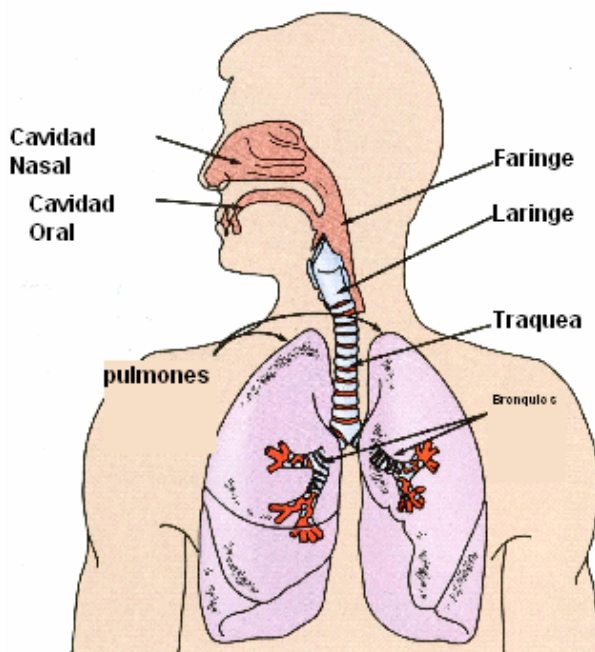
¿Qué es el ASMA?

El ASMA es una enfermedad pulmonar. Afecta los conductos respiratorios que permiten que el aire entre y salga de los pulmones. Las vías respiratorias normales están bien abiertas de manera que el aire pueda entrar y salir fácilmente. Con el ASMA, las vías respiratorias están estrechadas, de manera que es difícil que el aire entre y salga.

El ASMA causa inflamación, o hinchazón, de las vías respiratorias. Cuando ocurre la inflamación, se tienen problemas como chillido o resuello del pecho, opresión en el pecho junto con aumento de mucosidad en las vías respiratorias. La inflamación es causada al respirar cualquier cosa que irrita los pulmones por lo cual se les llama disparadores.

El tratamiento para el ASMA consiste en descubrir cuáles son sus disparadores y permanecer alejado de ellos. Los medicamentos se utilizan para controlar el ASMA ya que no hay cura. El ASMA es una enfermedad genética. Esto significa que la heredamos de nuestra familia. Es muy común. Una de cada 20 personas tiene ASMA. Las medicinas se utilizan para “controlar” el asma—no hay “cura” y puede durar toda la vida.

Sistema respiratorio



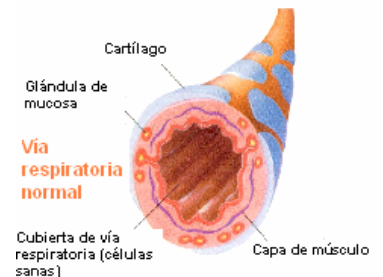
- No hay opresión en el pecho
- Respiración normal
- Capaz de realizar tareas y actividades diarias
- (no hay restricciones)

Asma sin Tratar/Poco

Tratamiento

- Opresión en el pecho
- Resuello o chillido
- Tos
- Se queda corto de respiración/sin poder respirar
- Capacidad limitada para realizar actividades
- Despertarse por la noche con bronquitis o tos

Asma Tratado Eficientemente



El Asma puede ocurrir en cualquier etapa de la vida.

Reglas de Dos*

*Adaptado de “Rules of Two”, una marca registrada de Baylor Health Care System.

- ¿Utiliza un aliviador rápido (Albuterol) más de 2 veces por semana?
- ¿Se despierta a la noche debido al ASMA más de 2 veces por mes?
- ¿Necesita obtener de la farmacia su aliviador rápido (Albuterol) más de 2 veces por año?
- Si respondió “SI” a cualquiera de estas preguntas es señal que su ASMA se encuentra mal controlada.
- Por favor visite a su doctor o especialista en ASMA para obtener información sobre el ASMA.

¿Qué ocurre durante un Episodio de ASMA?

Cuando respira, el aire entra y sale de sus pulmones a través de pequeños conductos llamados vías respiratorias. Cuando se tiene **ASMA**, sus vías respiratorias son sensibles. Pueden hacerse más pequeñas cuando a su alrededor hay cosas que disparan su **ASMA** como la presencia de mascotas, polvo y humo. Esto hace difícil la respiración. Puede ocasionarle tos y emitir sonidos de resuello o chillido. Esto se llama un “**brote**”.

Dos hechos principales ocurren:

- Los músculos se tensan alrededor de las vías respiratorias. Esto las hace más pequeñas.
- El interior de sus vías respiratorias se inflama y se genera más mucosidad. (inflamación)

Qué hacer durante un **brote de ASMA**:

- Tome un medicamento de alivio rápido.
- Relájese. Mantenga la calma y trate de respirar despacio y profundo.
- Consiga ayuda cuando la necesite. Avísele a alguien cuando se de cuenta que le está costando más respirar.

Signos de Alerta de un Brote

Tos
Resuello o chillido
Pecho Oprimido
Respiración Corta
Despertarse por la Noche

Signos de Peligro: Cuándo llamar al Doctor

- *Es difícil caminar y hablar.
- *Es difícil respirar y la respiración es rápida.
- *Los labios y las uñas están grises o azules.
- *La nariz se abre mucho al respirar.
- *Los músculos de las costillas y del cuello se ven al respirar.
- *El corazón late muy rápido.
- *El medicamento aliviador rápido no está ayudando.
- *La lectura del flujo máximo está en la zona roja.

No importa cuán seguido tenga los síntomas del asma, siempre deberá tener su medicamento aliviador rápido a mano en caso de un ataque. Los pacientes que sufren cualquier nivel de severidad de asma se encuentran en riesgo de muerte si la enfermedad no se encuentra bajo control.

Algunas formas de controlar su asma y evitar episodios de asma son:

1. Visite a su proveedor de cuidado primario de salud regularmente.
2. Evite los disparadores que puedan causarle un episodio.
3. Esté atento de los signos de alerta que le indiquen que un episodio de asma está por ocurrir. Actúe rápidamente para detenerlo antes que ocurra.

Si tiene un episodio de asma:

1. Permanezca tranquilo y relajado.
2. Siga el plan que su proveedor de cuidado primario le indicó.
3. **NO** beba mucha agua. Solo tome cantidades normales.
4. **NO** respire aire tibio, húmedo de una ducha.
5. **NO inhale aire respirado** dentro de una bolsa de papel mantenida sobre la nariz.
6. **NO** utilice medicinas de venta libre (que no ocupan receta medica) sin llamar al doctor primero.