

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#57 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## DÉLE DURO AL ASMA

**Tome el mando y contrólela**



Tenga un médico  
de cabecera y un 'Plan de  
Acción Para el Asma'.

Tome medicamentos controladores  
*todos los días* para el asma persistente.

Manténgase alejado de los  
desencadenantes de asma, en  
especial el humo de cigarrillo.



## ¿Qué es el asma?

- Es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración.
- Los síntomas incluyen tos, silbido al respirar, falta de aliento y opresión en el pecho.
- El asma puede aparecer a cualquier edad, pero generalmente comienza en la niñez.

### Usted puede controlarla.

- El asma es una enfermedad de larga duración (crónica). La gente la tiene durante años.
- No tiene cura, pero el paciente puede tomar el mando y aprender a controlarla.

## Tenga un médico de cabecera

### Si tiene asma, visite a su médico regularmente, incluso si se siente bien.

- Infórmele al médico si el asma le causa problemas para dormir, jugar o hacer ejercicio físico, o en el trabajo o la escuela.
- Infórmele a su médico con qué frecuencia tiene síntomas tales como tos o silbido al respirar y con qué frecuencia usa el inhalador para obtener alivio rápido.



## Tome los medicamentos correctos

### Los espaciadores son importantes.

Muchos de los medicamentos para el asma son inhalados. Si utiliza una bomba o un inhalador con dosis medida, asegúrese de utilizar el espaciador.

### Tome medicamentos controladores para prevenir ataques.

- Las personas que padecen de asma persistente deben tomar medicamentos controladores.
- Usted padece de asma persistente si tiene:
  - Síntomas durante el día más de dos veces a la semana o
  - Síntomas durante la noche más de dos veces al mes.
- Debe tomar los medicamentos controladores todos los días, aún si se siente bien.
- Los medicamentos controladores más eficaces se denominan “corticoesteroides inhalados”. Se recetan en pequeñas dosis y su uso es seguro.
- Los corticoesteroides inhalados NO son iguales a los esteroides anabólicos que algunas personas usan de forma poco segura para aumentar su musculatura.

### Utilice medicamentos de alivio rápido para aliviar los síntomas.

- Lleve siempre consigo un medicamento de alivio rápido en caso de emergencia.
- A diferencia de los medicamentos controladores, los medicamentos de alivio rápido no previenen los ataques.

### Control de la alergia.

Su médico también puede recomendarle medicamentos para la fiebre del heno y otras alergias que pueden desencadenar el asma.



## ¡Lleve una vida saludable y activa!

### Si tiene su asma bajo control, puede:

- Practicar deportes y otras actividades físicas sin restricciones.
- No faltar a clase o al trabajo debido al asma.
- Dormir toda la noche.
- No tener síntomas graves de asma.
- No tener que acudir a la sala de emergencias o ser hospitalizado debido al asma.



## Esté alerta a los factores desencadenantes del asma



### El humo del cigarrillo es un importante desencadenante del asma.

- Los factores desencadenantes del asma varían de persona a persona. Aprender qué causa *su* asma es importante para controlarla.
- Los resfríos y las infecciones de las vías respiratorias superiores son factores desencadenantes importantes en los niños.
- Otros factores desencadenantes pueden incluir las mascotas peludas (en especial los gatos), las cucarachas, los ratones, los ácaros del polvo, el clima frío, las emanaciones de gases, el moho y el polen.



### ¡Tome el mando!

- Si tiene asma persistente, tome medicamentos controladores *todos los días* para prevenir los ataques de asma.
- Elimine el humo de su hogar. Si fuma, llame al 311 para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Reduzca el desorden en la casa y deshágase de cucarachas y ratones de manera segura (sin usar aerosoles ni pesticidas fuertes).
- Limpie las alfombras, cortinas y muebles con un aspirador, y lave la ropa de cama con agua caliente.
- Cuando el polen o la contaminación del aire aumentan, cierre las ventanas. Si es posible, utilice un acondicionador de aire.

# Plan de Acción Para el Asma

- Pídale a su médico un plan escrito que le ayude a controlar el asma en el hogar o en la escuela.
- Un plan de acción para el asma es fácil de seguir, incluso para los niños. Le indica cuándo y cómo tomar los medicamentos para el asma.
- Llame al 311 para obtener un plan de acción que deberá ser completado por su médico.

## Medicamentos para el asma en la escuela

- Un formulario de administración de medicamentos permite que su hijo reciba medicamentos en la escuela cuando los necesite.
- Todos los niños en edad escolar que padecen de asma deben tener un formulario de administración de medicamentos.
- Llame al 311 para obtener un plan de acción que deberá ser completado por su médico.

### Más información y ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: [www.nyc.gov/health/asthma](http://www.nyc.gov/health/asthma) o llame al 311 y pregunte por Asma
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)
- Asociación Estadounidense del Pulmón de la Ciudad de Nueva York: [www.alany.org](http://www.alany.org)
- Academia Americana de Pediatría: [www.aap.org/healthtopics/asthma.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/asthma.cfm)
- Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología: [www.aaaai.org/patients/gallery](http://www.aaaai.org/patients/gallery)
- Fundación Estadounidense para el Asma y la Alergia: [www.aafa.org](http://www.aafa.org)
- Registro de Salud del World Trade Center: [nyc.gov/911healthinfo](http://nyc.gov/911healthinfo)



Para obtener copias de cualquier boletín de salud

Todos los Boletines de salud están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

VOLUMEN 7, NÚMERO 2

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#57 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de  
la Ciudad de Nueva York



**DÉLE DURO  
AL ASMA**

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.