

Tome Control del ASMA!

¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones. Las vías respiratorias de una persona con asma se hinchan, lo que causa dificultad al respirar. No hay una cura para el asma. Sin embargo, el asma puede ser controlada y usted puede vivir una vida activa y plena.

¿Qué Causa los Síntomas del Asma?

Las vías respiratorias de una persona con asma son muy sensibles. Cuando las vías respiratorias se exponen a ciertas cosas, llamadas **causantes**, las vías respiratorias se hinchan y producen mucosidad. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se aprietan causando síntomas como:

- Respiración Corta
- Tos
- Silbido al Respirar
- Pecho Apretado

Los síntomas de asma van y vienen y pueden ser leves o severos. Cuando los síntomas empiezan se llama un episodio o ataque de asma.

¿Qué Empeora el Asma?

Éstos son algunos de los causantes que pueden causar un episodio de asma:

- Humo de Cigarrillo
- Resfriado, Gripe
- Cucarachas
- Olores fuertes
- Polen
- Animales
- Moho
- Ejercicio
- Tiempo Frío
- Descarga Diesel
- Ácaro del Polvo
- Emociones Fuertes

Las Medicinas para el Asma

El médico puede darle varios tipos de medicina para el asma. Es muy importante saber qué efectos tiene cada una de las medicinas.

Hay dos tipos principales de medicinas: **medicinas preventivas**, también llamadas medicinas de control a largo plazo, que se usan todos los días para evitar tener síntomas, y **medicinas de alivio rápido** que se usan cuando los síntomas de asma empiezan. Es muy fácil confundirse ya que ambos tipos de medicina se toman con un inhalador.

Un Plan de Acción para el Asma es una guía escrita que ayuda a la familia, al médico y a la escuela para saber cómo y cuándo usar las medicinas correctas.

Llame gratis al 311 para obtener uno y llevarlo al médico.

Asthma Action Plan			Green means Go Zone!
			Yellow means Caution Zone!
			Red means Danger Zone!
GO	Use these daily medicines:		
MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN	
CAUTION	Continue with green zone and add:		
MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN	
DANGER	Take these medicines and call your doctor:		
MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN	

 The City of New York Department of Health

Tome Control del **ASMA!**

Mantenga el Asma Bajo Control

- Visite a un médico
- Obtenga un Plan de Acción para el Asma - un plan escrito para el asma
- Aprenda cómo y cuándo usar las medicinas correctas
- Tome la medicina para prevenir los síntomas del asma
- Aprenda a reconocer qué cosas provocan un episodio de asma
- Use un medidor de capacidad pulmonar para ver si el asma está empeorando
- Obtenga la vacuna del flu

Haga Preguntas al Médico

- ¿Qué es el asma y cómo debe ser controlada?
- ¿Cuáles son las medicinas de control a largo plazo y cuáles son las medicinas de alivio rápido?
- ¿Qué es un Plan de Acción para el Asma?
- ¿Cuáles podrían ser los causantes de un episodio de asma?
- ¿Cómo se usa un inhalador y un espaciador?
- ¿Cómo se usa un medidor de capacidad pulmonar?
- ¿Cuándo es la próxima cita médica?

Cuando el asma está bajo control, se puede lograr una vida activa y saludable. Los niños con asma pueden hacer de todo – ir a la escuela todos los días, viajar y hacer deportes. Pueden correr, nadar, andar en bicicleta y ¡DIVERTIRSE!



PARA MÁS
INFORMACIÓN
SOBRE EL ASMA
LLAME AL 311