

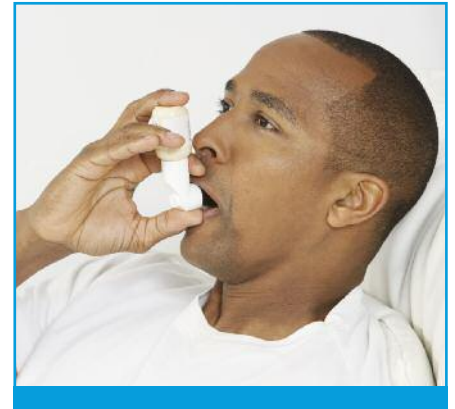
Asma



¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias y los pulmones. Es un problema de salud grave, pero puede controlarse para que usted tenga una vida sana y normal. Cuando usted tiene asma, los conductos que llevan aire a los pulmones se inflaman y dificultan la respiración. El contacto con el humo o el polvo puede desencadenar crisis de asma y dificultar su respiración. Su riesgo de sufrir asma es mayor si usted:

- Tuvo infecciones respiratorias y sibilancias cuando era niño.
- Tiene alergias o sus padres tienen asma.
- Tiene una afección alérgica de la piel llamada eczema.
- Está en contacto con determinadas sustancias químicas o polvo en su trabajo.



¿Cuáles son las señales de advertencia del asma?

- Tos que empeora por las noches o en las primeras horas de la mañana
- Silbidos o sonido chirriante cuando respira, denominados sibilancias
- Opresión en el pecho
- Sensación de que no puede recobrar el aliento o de que se queda sin aire



¿Cómo se diagnostica el asma?

Su médico examinará su respiración con un estetoscopio. La espirometría es una prueba sencilla para determinar qué tan bien funcionan sus pulmones. Mide la cantidad de aire que usted puede espirar y la rapidez con la que espira después de haber tomado aire profundamente.



¿Cuál es el tratamiento para el asma?

- Su médico puede recetarle dos tipos de medicamentos. El primero se toma todos los días para prevenir ataques de asma. El otro tipo se usa para aliviar rápidamente los síntomas cuando está sufriendo un ataque.
- Asegúrese de que entiende cómo tomar sus medicamentos y hágale a su médico o a otro profesional de la salud las preguntas que tenga. Un plan de acción personalizado para el asma puede ayudarle a entender cuándo debe tomar medicamentos, cómo mantener el asma bajo control, y cuándo debe buscar ayuda de emergencia. Debe dejar de fumar y tratar de evitar factores que empeoran el asma, tales como el polvo, los gases, o los animales.

Asma



Pregúntele a su médico

- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque de asma?
- ¿Es seguro para mí hacer ejercicio con asma?
- ¿Cuál es la mejor manera de tratar el asma?
- ¿Por qué necesito un plan de acción para el asma?
- ¿Qué puedo hacer en mi hogar para reducir los ataques de asma?
- ¿Qué debo hacer si sufro un ataque de asma?
- ¿Cuándo debo buscar ayuda de emergencia?
- ¿Cómo afectará a mi salud el asma con el tiempo?



Resumen

- El asma es una enfermedad de las vías respiratorias y los pulmones que dificulta la respiración.
- Las señales de advertencia son: tos, sibilancias, y sensación de falta de aire.
- Su médico preguntará sobre sus síntomas y escuchará sus pulmones. Podrían realizarle una espirometría para determinar cómo están funcionando sus pulmones.
- Usted puede tomar un tipo de medicamentos para prevenir ataques de asma y otro tipo para aliviar rápidamente los síntomas durante un ataque de asma. Hay distintos tipos de medicamentos para el asma. Consulte a su médico qué medicamentos son los mejores para usted.
- Un plan de acción puede ayudarle a controlar su asma, saber cuándo tomar medicamentos, y cuándo buscar ayuda de emergencia.

Más información

- **American College of Physicians:**
www.acponline.org/patients_families/products/watch_videos/
- **National Heart, Lung, and Blood Institute:**
www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/have_asthma.htm
- **Medline Plus:** www.nlm.nih.gov/medlineplus/asthma.html

Notes:
