

# Aprenda sobre el asma y cómo puede controlarla

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta sus pulmones. Esta enfermedad produce sibilancias, falta de aire, opresión en el pecho y tos por la noche o temprano en la mañana. Si tiene asma, puede mejorar por un tiempo y luego empeorar. Eso se debe a que la tiene todo el tiempo.

## ¿Qué causa el asma?

Se desconoce la causa del asma. Algunas veces es causada por un desencadenante específico como inhalar ciertas cosas en el aire, por ejemplo, el polen. Si una persona de su familia tiene asma, es más probable que usted también la tenga.

Personas de todas las razas, edades y géneros pueden verse afectadas por el asma. Las personas en cada región de los Estados Unidos tienen asma.

Sin embargo, el asma afecta a todos de manera diferente. Lo mejor que puede hacer es consultar con su médico. Juntos pueden desarrollar un plan que funcione para usted.

## ¿Cómo saber si tiene asma?

Consulte con su médico. Haga que su médico revise si tiene alergias y qué tan bien funcionan sus pulmones. Su médico le hará preguntas sobre lo siguiente:

- ¿Tiene mucha tos, principalmente por la noche?
- ¿Empeoran sus problemas respiratorios después de la actividad física o en ciertas épocas del año?
- ¿Tiene opresión en el pecho, sibilancias o resfriados que duran más de 10 días?
- ¿Alguien en su familia tiene asma, alergias u otros problemas respiratorios?

Su médico puede realizar un examen pulmonar para determinar qué tan bien están funcionando sus pulmones. Esto se llama espirometría. El examen medirá la cantidad de aire que exhala después de tomar una respiración muy profunda antes y después de usar un medicamento para el asma

## ¿Qué son los ataques de asma?

Las personas que tienen asma pueden tener un ataque de asma. Un ataque de asma puede incluir tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar. Durante el ataque de asma, los lados de las vías respiratorias de los pulmones se hinchan y las vías respiratorias se encogen. Menos aire entra y sale de los pulmones. La mucosidad que su cuerpo produce obstruye las vías respiratorias..

Un ataque de asma puede ocurrir cuando está expuesto a los “desencadenantes del asma”. Algunos de los desencadenantes más comunes son el humo del tabaco, ácaros del polvo, contaminación del aire exterior, alérgenos de las cucarachas, mascotas, moho, humo de la quema de leña o el césped, e infecciones tales como la gripe.



## ¿Cómo controlo el asma?

Programe su visita anual de bienestar. Hable con su médico sobre la frecuencia con la que necesita ir al médico.

- Su médico puede recetarle medicamentos. Adminístrelos exactamente como su médico le indica, inclusive si no tiene síntomas.
- Manténgase alejado de las cosas que pueden desencadenar un ataque.
- Haga su propio plan de acción contra el asma. Escriba cómo controlará su asma tanto de manera rutinaria como durante un ataque.

*Fuente: Centro Nacional de Salud Ambiental*