



ASMA

- **El asma es una enfermedad pulmonar crónica que estrecha las vías respiratorias y causa dificultad para respirar, silbido, opresión en el pecho y tos.** Puede comenzar en la infancia o como adulto. Puede correr en familias. Si bien no hay cura, el asma se puede tratar y controlar. El objetivo del tratamiento es que lleve una vida activa normal.
- **¿Qué puede provocar un ataque de asma?**
 - Alergenos (contaminación del aire, polvo, moho, polen, caspa de mascotas)
 - Emociones fuertes o estrés
 - Acidez estomacal
 - Ejercicio vigoroso
 - Infecciones respiratorias o gripe.
 - Aromas fuertes (perfumes, productos de limpieza, productos químicos).
 - Humo (tabaco o humo de madera)
 - Clima muy frío o muy seco

Evita estas cosas si eres sensible a ellas.

- **¿Qué medicamentos tratan el asma?**
 - **Medicamento de alivio rápido:** relaja las vías respiratorias rápidamente (en 5-10 minutos)
 - Por lo general albuterol; Se administra con un inhalador o máquina nebulizadora.
 - No debe usarse todos los días, solo cuando sea necesario
 - Informe a su médico si necesita medicamento de alivio rápido más de 2 días a la semana o si lo ha necesitado 3-4 veces en un día. Es posible que necesite un medicamento de control a largo plazo.
 - **Medicamentos de control a largo plazo:** no dan resultados rápidos pero ayudan con el control de los síntomas a largo plazo
 - Inhalador esteroide o inhalador antiinflamatorio
 - Debe ser usado diariamente para ser efectivo: toma varios días de uso antes de que cambien los síntomas
 - Algunas veces se usan píldoras o inyecciones de esteroides para detener un ataque de asma grave.
- **Obtenga ayuda médica INMEDIATAMENTE si:**
 - Su medicina de alivio rápido no está ayudando a sus síntomas
 - Tienes problemas para caminar o hablar
 - Tienes dificultad extrema para respirar
 - Sus fosas nasales se abren o su cuello, pecho o costillas se juntan cuando respire
 - Tus uñas o labios se vuelven azules.