

# ASMA

## Cómo **abrir** sus vías respiratorias cerradas

*El asma no se puede curar, pero Sí se puede controlar. Esto es lo que debe saber.*

### **Qué es el asma**

El asma contrae las vías respiratorias, lo que dificulta el que pueda respirar. Y puede producirle tos y silbidos en el pecho.

### **A quién le da asma**

Más o menos una de cada 10 personas tiene asma. Es común en los niños, si los padres padecen de asma es probable que los hijos la padezcan; también puede darle si es propenso a las alergias.

### **El tratamiento del asma**

Junto con su médico puede controlarla. Esto es lo que debe saber:

### **Tome su medicina**

Para evitar problemas, tómese la medicina todos los días. Cuando empiece a toser o tenga silbidos, tómese el medicamento para aliviarse. Puede usar un inhalador. Los inhaladores sueltan la medicina en forma de un rocío que se respira. Puede ser que necesite utilizar un espaciador, el cual es un tubo que se conecta al inhalador. Respire el aire junto con la medicina por el otro lado del espaciador. Oprima el inhalador y respire despacio, por tres a cinco segundos. Retenga la respiración por diez segundos y espere un minuto antes de tomar otra dosis.

### **Anote cómo se siente**

Todos los días escriba cómo se siente. Su médico puede darle un aparato llamado medidor de flujo máximo, el cual sirve para ver cómo están funcionando sus pulmones. Use este aparato para llevar notas sobre la salud de sus pulmones.

### **Sepa lo que empeora su asma**

Los árboles, la grama, las flores o el pelo de los animales pueden empeorar su asma, así como también el humo o el aire sucio. Puede sentirse peor si hace ejercicio o si tiene un resfriado. Incluso algunos alimentos pueden empeorar el asma. Manténgase alejado(a) de estas cosas y prepárese para hacer lo que corresponda si su asma empeora.

### **Qué más tiene que saber**

Otras cosas que pueden producir el asma o empeorarla:

- ▶ Si tiene sobrepeso
- ▶ Si al estar dormido deja de respirar por corto tiempo
- ▶ Si le sube el ácido del estómago
- ▶ Si le dan resfriados
- ▶ Si tiene mucho estrés o está deprimido(a)

Consulte a un médico para que le cheque el asma. Dígale si toma otras medicinas o lo que usted ha notado que le empeora el asma.

Si sabe cómo controlar el asma, la puede poner bajo control.