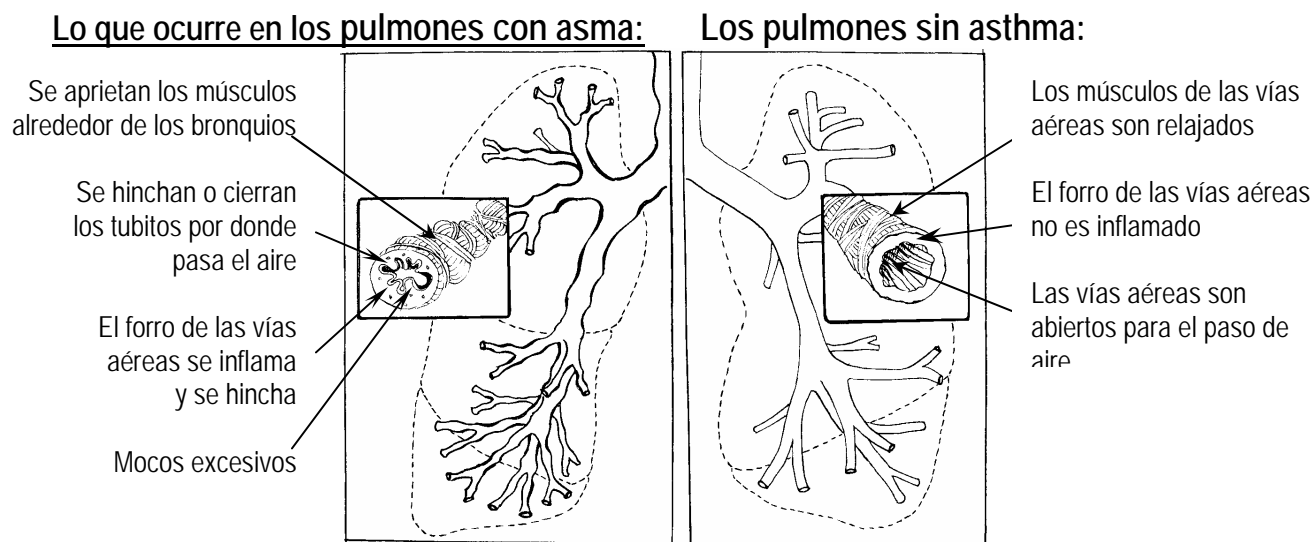


Información Sobre Asma

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones que es muy común en la infancia. Se asocia a una sensibilidad excesiva de las vías respiratorias a diversos estímulos, que varían de una persona a otra. Cosas que pueden irritar los pulmones de una persona que tiene asma incluyen:

1. Infecciones respiratorias, gripas
2. Alergenos a polen, mohos, animales, polvo, y ciertos alimentos
3. Ejercicio duro
4. Aire frío, vientos, o cambios bruscos de temperatura
5. Humo (especialmente de cigarrros y cigarillos), polución del aire, olores fuertes
6. Tensión emocional (llorar, reír, estrés)

Estos factores pueden causar síntomas como: silbido de pecho, tos, dificultad respiratoria, opresión torácica (sensación de que se le aprieta el pecho), respiración superficial (no adecuadamente honda), flujo respiratorio bajado (medido por un flujómetro).



El asma en sí se puede controlar! Tiene que colaborar junto con su médico, coordinador de asma, y enfermera escolar. Trabajar junto con su médico para hacer un **plan para el manejo del asma**.

Con el asma bien controlada, tendrá:

- Pocos (o ningunos) síntomas
- Participación activa en deportes
- Pocos (o ningunos) síntomas del lado como consecuencia del uso de medicamentos
- Pocas (o ningunas) crisis de asma ("ataques")
- Capacidad respiratorio al nivel normal (o casi normal)

Los tres principios del manejo del asma:

1. EL MEDIOAMBIENTE - Evite cosas que pueden causar síntomas de asma.
2. LAS VIAS RESPIRATORIAS - Use medicamentos que hacen las vías aéreas menos sensitivas a alergenos o irritantes. Esto previene los síntomas.
3. EPISODIOS DE SINTOMAS DE ASMA - Manténgase alerta y responde inmediatamente a los síntomas.

La información proveído por este folleto no sustituye una consulta con su doctor. Cuestiones de su salud necesitan evaluación o supervisión medical. Véa a un doctor si tenga síntomas! Ilustración y porciones de este texto son adaptado de *Control Your Child's Asthma A Breakthrough Program for the Treatment and Management of Childhood Asthma* por Harold Farber, MD and Michael Boyette, Henry Holt & Co., ©2001. Usado con permiso. Este folleto es proveído por : Oakland Kicks Asthma, American Lung Association of the East Bay. (510) 893-5474 ext 117