

# Cuidado del asma

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias de los pulmones. Nadie sabe por qué algunas personas se enferman de asma y otras no. No existe una cura para el asma, pero puede controlarse.

El aire entra y sale de los pulmones a través de las vías respiratorias cuando respiramos. Con el asma, las vías respiratorias se vuelven muy sensibles y se inflaman. Esto causa la producción adicional de líquido. Los músculos que se encuentran alrededor de las vías respiratorias también se contraen. Todo esto hace que sea difícil respirar. Cuando pasa esto se le llama un ataque de asma.

## ¿Cuáles son los síntomas del asma?

- Dificultad para respirar – se siente como que no puede respirar  profundamente.
- Opresión del pecho – se siente como una correa alrededor del pecho.
- Silbido al respirar – suena como un silbato cuando exhala.
- Tos que dura más de una semana – una tos regular, especialmente por  la noche.

## ¿Cómo controlo el asma?

- Conozca qué lo causa.
- Colabore con su médico. Debe encontrar y permanecer con un médico para el  cuidado regular del asma.
  - ✓ Solicite un plan de medidas de control para el asma. Este plan le ayudará  a saber qué hacer durante un ataque y qué hacer en una emergencia.
  - ✓ Tome los medicamentos como se los receten. Asegúrese de que entiende  cómo y cuándo debe tomar los medicamentos. ¡Haga preguntas! Su  médico desea que entienda todo acerca de los medicamentos.
  - ✓ Si desea usar remedios caseros o medicamento para el resfriado sin  receta, asegúrese de consultar con su médico. Algunos remedios  tradicionales pueden ser útiles, pero eso debe confirmarlo el médico.



## ¿Qué tipo de medicamentos tomo para el asma?

Existen dos tipos de medicamentos para el asma. Puede ser que le receten uno o ambos tipos. Es importante que no se mezclen porque causan diferentes efectos en el organismo.

- Controlador a largo plazo (mantenimiento) – Este tipo de medicamento ayuda a evitar que las vías respiratorias se vuelvan sensibles y reduce la posibilidad de un ataque. El controlador se usa con regularidad, **incluso cuando se siente bien**. El controlador ayuda a mantenerlo sintiéndose bien.
- Las medicinas de rescate o de alivio rápido (broncodilatador de acción corta) – Incluso cuando tome un controlador, puede haber ocasiones cuando tenga ataques. Una vez que comienza el ataque, se necesita una medicina de rescate para detenerlo. Además, puede ayudarle a prevenir ataques causados por el ejercicio.

## ¿Qué son las mediciones de flujo máximo?

El medidor de flujo máximo mide el flujo de aire a los pulmones. Su plan de medidas de control del asma se basará en su mejor flujo de aire. El medidor de flujo de aire puede determinar en realidad un problema en los pulmones antes de que comience a sentir otros síntomas.

Una de las mejores cosas que puede hacer por usted es educarse sobre el asma.