DENVER HEALTH - *What is Asthma?* PATIENT INFORMATION

What is asthma?

Asthma is a breathing problem caused by a tightening of the air tubes (airways) in the lungs. This tightness causes "wheezing". (Which is a high-pitched whistling sound when you breathe out), you may also cough and have trouble breathing. Asthma is also called, "reactive airway disease" or RAD.

With treatment you can exercise as you want to and have a normal, healthy lifestyle.

What causes asthma?

Asthma is caused by an allergic response. Things like pollen or dust enters the airways and irritates them. The airways react by becoming narrow and swell. This is when you begin to cough, wheeze, and have trouble breathing. Other things like tobacco smoke, pets, grass, weeds, and trees also cause an asthma attack.

How can asthma be treated?

Asthma attacks are scary. Medicines can prevent an attack or make an asthma attack better. Your treatment plan may include:

- **Inhalers:** medicine that you breathe to help open your small airways.
- **Nebulizers:** machines which deliver medicine to you through your mouth in a mist. This medicine also helps to open your small airways.
- **Steroids:** help decrease the swelling and inflammation in your airways and prevent an attack.
- **Peakflow meters:** this is a device to measure the airflow out of the lungs.

How can I help prevent an asthma attack?

- **Never** run out of your asthma medicine. It takes 1-2 days to refill a prescription.
- The best way to manage your asthma is to prevent an asthma attack.
- To prevent an attack take your medicines as written on the container or bottle.
- Take your medicines even when you feel well.
- Stay away from triggers like tobacco smoke, feather pillows, and pets.
- After being around grass, pollen, weeds, or animals, take a shower, wash your hair, and put on clean clothes.
- See your care provider and keep your appointments.

Who do I call if I have questions or problems?

Always call your care provider right away if:

- You have a hard time breathing or the wheezing is severe.
- You need to use the inhaler or nebulizer more than every 4 hours.
- If your peakflow meter reading is low.

If you have questions, call your care provider.

Special instructions:_____

© 2006 Denver Health & Hospital Authority, Denver, CO

DENVER HEALTH - *¿Qué es el Asma?* PATIENT INFORMATION

¿Qué es el asma?

El asma es un problema respiratorio causado por un estrechamiento de los tubos de aire (vías respiratorias) en los pulmones. Esta estrechez puede causar “Sibilancias" (un sonido como un silbido de tono alto cuando Ud. respira), también puede causarle tos y dificultad para respirar. El asma es también llamada “enfermedad reactiva de la vía respiratoria“ o ERV.

¿Qué causa el asma?

El asma es causada por una respuesta alérgica. Cosas como el polen o polvo pueden entrar en las vías respiratorias e irritarlas. Las vías respiratorias reaccionan y se estrechan e hinchan. Así es como Ud. empieza a toser, silbar y a tener dificultad para respirar. Otras cosas como el humo de tabaco, las mascotas, el pasto, las hierbas y los árboles pueden también causar un ataque de asma.

¿Cómo se puede tratar el asma?

Los ataques de asma pueden ser temibles. Las medicinas mejoran un ataque de asma.
Su plan de tratamiento puede incluir:

- **Inhalantes:** medicina que Ud. respira para ayudarle a abrir las pequeñas vías respiratorias.
- **Nebulizadores:** máquinas que le administran medicina a través de su boca en forma de vapor. Esta medicina también le ayuda a abrir las pequeñas vías respiratorias.
- **Esteroides:** ayudan a disminuir la hinchazón e inflamación en sus vías respiratorias.
- **Medidores de flujo máximo:** este es un aparato para medir el flujo de aire que sale de los pulmones.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir un ataque de asma?

- **Nunca** deje que se le termine su medicina para el asma. Se tarda de 1-2 día para volver a surtir su receta.
- La mejor manera de manejar su asma es previniendo un ataque de asma.
- Para prevenir un ataque, tómese las medicinas como está escrito en el contenedor o frasco. Tómese la medicina aunque se sienta mejor.
- Manténgase lejos de desencadenantes como tabaco, almohadas de plumas y mascotas.
- Luego de haber estado cerca del polen, pasto, hierbas o animales, tome una ducha, lávese el cabello y póngase ropa limpia.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Llame a su doctor de inmediato si:

- Tiene mucha dificultad para respirar o las sibilancias son severas.
- Necesita usar el inhalador o nebulizador más de cada 4 horas.
- Si la lectura en su medidor de flujo máximo es baja.

Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica.

Instrucciones especiales:_____

© 2006 Denver Health & Hospital Authority, Denver, CO