



# ¿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:** \_\_\_\_\_