

Como Reconocer las Señales De Asma Recognizing Asthma Signs

Es una buena idea saber que le sucede a usted cuando su asma comienza a empeorarse. De esta manera, puede comenzar su tratamiento enseguida para evitar empeorarse.

¿Qué Le Sucede a Usted Cuando su Asma esta Peor?

El mejor tratamiento es el que se comienza rápido, antes de que su asma se empeore. Hay señales de aviso en las primeras etapas para cada persona, que cambian cada vez que el asma comienza a empeorarse. Solo usted puede notar estas señales. Algunos ejemplos de estas primeras señales de aviso pueden ser:

- cansancio, agotamiento,
- dolor o picazón de garganta
- nariz que gotea,
- sensación extraña en el pecho,
- dolor de cabeza,
- cambio en el color y la cantidad o el espesor de su saliva o flema y,
- los números en el medidor de flujo máximo (Peak Flow Meter) suben y bajan mucho.

Vea una lista de las primeras señales de aviso en la página 4

Las Señales de Asma le indican que usted está teniendo un ataque de asma. Le entra menos aire en los pulmones.

Las malas señales de asma son peligrosas. Estas señales le indican que sus pulmones no están funcionando bien.

Algunos ejemplos de malas señales de asma:

- Los números en el medidor de flujo máximo (Peak Flow Meter) pueden estar en la Zona Amarilla, que significa **Precaución** (normalmente del 60% al 80% del número ideal para usted) o en la Zona Roja que significa **Peligro** (por debajo del 60%)
- Dificultad al respirar.
- Sensación de pecho apretado.
- Tos mala, con silbido o sonido de burbujas al respirar, sensación de pecho apretado.
- Dificultad al pensar o al hablar.
- Dificultad al caminar.

- Su respiración es más rápida o lenta de lo normal.
- Empujar los hombros hacia delante para respirar mejor.
- Los lados de la nariz se mueven hacia fuera al respirar.
- La zona del cuello y la zona del centro o debajo de las costillas se mueven hacia dentro al respirar.
- Color azul o gris en la piel, comenzando alrededor de la boca (azul verdoso)

Actúe ahora antes de que las señales se empeoren.

Si usted tiene alguna de estas señales consiga cuidado de emergencia inmediatamente.

Prepare un Plan de Acción del Asma para casos de emergencia.

Informe a sus familiares, amigos e hijos de este plan de emergencia.

Mantenga un diario de control de las señales del asma. Esto le ayudará a preparar su plan. Su doctor puede darle un diario para el asma. O, usted puede usar una libreta o un cuaderno.

Lo que debe anotar puede ser:

- Sus señales de asma y como son de malas
- Los números en el medidor de flujo máximo
- Los días que ha faltado al trabajo/escuela a causa del asma.
- Cuantas veces se despierta durante la noche a causa del asma.
- Algún cambio en el uso del medicamento.
- Visitas a su doctor.
- Visitas a la sala de emergencia o al hospital.

Usted debe trabajar con su doctor para hacer un buen plan. Usted y su doctor pueden hacer su plan de tratamiento.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.120 © Copyright 4/1996

Primeras Señales de Aviso del Asma

Esta es una lista de las primeras señales de aviso del asma. Anote las señales que usted o su niño han tenido en el pasado. Use un lápiz de esta manera puede mantener la lista al día. Puede añadir otras de sus señales al final de la página.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> La respiración más lenta o cambia | <input type="checkbox"/> Cansancio |
| <input type="checkbox"/> Sensación extraña en el pecho | <input type="checkbox"/> Necesidad de estar solo |
| <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza | <input type="checkbox"/> Menos activo |
| <input type="checkbox"/> Enfadarse fácilmente | <input type="checkbox"/> Debilidad |
| <input type="checkbox"/> Ojos vidriosos | <input type="checkbox"/> Sensación de lentitud |
| <input type="checkbox"/> Círculos oscuros debajo de los ojos | <input type="checkbox"/> Tristeza o malestar |
| <input type="checkbox"/> Nerviosismo | <input type="checkbox"/> Palidez |
| <input type="checkbox"/> Ojos llorosos | <input type="checkbox"/> Nariz tapada |

- Sudores
- Fiebre
- Picazón en la garganta o barbilla
- Tos
- Cambios en la saliva o flema
- Boca seca
- Números bajos en el medidor de flujo máximo (Peak Flow Meter)
(Generalmente por debajo del 80% de su número ideal)
- Intranquilidad
- Malhumor
- Latidos del corazón más fuertes
- Estornudos
- Nariz que gotea

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 119 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.