

# Control del Asma



**Juntos en...**  
salud

"para un futuro  
saludable"



English on the other side

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Si usted sufre de asma, es posible que:

- Tosa
- Tenga un silbido al respirar
- Le falte el aire

Si presenta cualquiera de estos síntomas hable con su médico.

## Ataques de asma

Los ataques de asma suceden cuando el asma está fuera de control. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias de una persona comienzan a cerrarse y se dificulta la respiración. En un ataque de asma grave se pueden cerrar las vías respiratorias. Los ataques de asma pueden ser provocados por diferentes factores desencadenantes. Algunos factores desencadenantes son:

- Mascotas
- Moho
- Humo
- Contaminación del aire
- Olores fuertes, como perfumes y productos de limpieza
- Ejercicio
- Polen
- Estrés
- Ácaros del polvo
- Cambios climáticos
- Insectos y plagas (pestes)



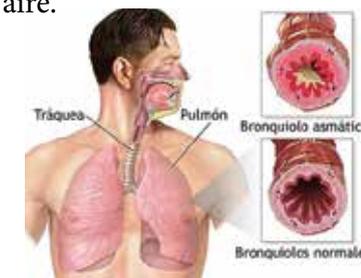
## ¿Qué tipo de medicamentos para el asma son necesarios?

Los medicamentos de rescate también son llamados medicamentos de alivio rápido. Trabajan rápido para aliviar los síntomas del asma cuando ocurren. Los inhaladores de rescate son el medicamento de rescate más común. Tome su medicamento de rescate cuando:

- Usted tiene tos, sibilancia al respirar, problemas para respirar o un ataque de asma.
- Antes de hacer ejercicio para ayudar a prevenir los síntomas del asma causados por el ejercicio.

Los medicamentos a largo plazo también son llamados medicamentos controladores. Ellos ayudan a prevenir los síntomas del asma y se deben usar todos los días, incluso si no tiene síntomas. Los medicamentos a largo plazo pueden:

- Ayudar a que las vías respiratorias no se inflamen.
- Relajar los músculos de las vías respiratorias para permitir respirar más aire.



**800-391-2000**  
f kernfamilyhealthcare.com t

## Control del asma

Es muy importante que mantenga su asma bajo control. A continuación hay algunos pasos que puede tomar.

1. Consiga un plan de acción contra el asma y sígalo. Si no tiene uno, hable con su médico sobre un plan de acción contra el asma.
2. Siga las recomendaciones de su médico. Asegúrese de tomar el medicamento tal como se lo indicó su médico.
3. Use su medidor de flujo máximo y lleve un registro. Esto le ayudará a saber si tiene controlada su asma.
4. Mantenga siempre a mano su medicamento de rescate. Asegúrese de tener siempre un suministro abundante de sus medicamentos.
5. Si usted fuma, ¡deje de fumar ahora! Evite el humo de otros fumadores.
6. Evite el contacto con los elementos desencadenantes del asma.
7. Revise a diario el informe de la calidad del aire. Esto le dirá si el aire puede afectar su asma. Usted puede escuchar esta información en las noticias o buscarla en el internet.



¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.