

## Se puede controlar el asma

En el cuidar del asma es algo muy importante de su vida. Para controlarla, necesita colaborar con su doctor para aprender lo que se necesita hacer, evitando ciertas cosas y tomando sus medicinas—siga las instrucciones de su doctor y observe su asma para que puedas responder rápidamente a los ataques de asma. Si controla su asma cada día, podrá prevenir síntomas serios y podrá disfrutar de sus actividades. Si su asma no es bien regulado, es probable tener síntomas que puede afectar la asistencia de la escuela o el trabajo y de disfruta de sus actividades.

### Medicinas para el asma

Se puede dividir las drogas para el asma en dos categorías:

**Drogas Broncodilatadores:** Estas drogas relajan los anillos musculares que están cerca a los callejones del aire y aumentan al diámetro del tubo. Eso causa el respiro que fluye más fácil. Por lo tanto, también se llaman estas drogas **mitigadoras**. Éstas son muy útiles porque aliviaran los síntomas. Estas medicinas son prescritos por un doctor y son consumidas solo cuando existen los síntomas.

### Drogas anti-inflamatorios:

Estas drogas reducen la inflamación. Cuando se consume regularmente la inflamación se disminuye. Por lo tanto, se llaman **impedimentos**.



## Recursos

Si piensa que usted o alguien que conoce, tiene asma, visite a un médico o comuníquese con unos de los recursos de abajo.

*¿Se puede tratar el asma- por qué no vivir una vida sana y normal!*

King County Public Health  
<http://www.metrokc.gov/health/asthma/>  
(206) 296-4600

American Lung Association of Washington  
<http://www.alaw.org/>

What's Asthma All About?  
<http://www.whatsasthma.org/>

Harborview International Clinic  
(206) 731-4192

Al-Shifa Clinic

Email: [alshifa@u.washington.edu](mailto:alshifa@u.washington.edu)  
La Red : <http://students.washington.edu/alshifa>

# Asma

*Respire facilmente.*



## ¿Qué es el asma?

El asma (pronunciado (“As-muh”)) es una dolencia crónica de los bronquiolos, los tubos que llevan el respiro dentro y fuera de sus pulmones. Si tiene asma, las paredes interiores están inflamadas (hinchados). La inflamación sensibiliza los tubos, entonces reaccionan fuertemente a las cosas que le causan alergia. Cuando eso ocurre, los tubos están angostados y por eso, hay menos respiro que fluya a los pulmones. Causa síntomas como un silbido al respirar, al toser siente una tirantez en el pecho, y una dificultad de respirar, especialmente por la noche y por las mañanas.

El asma es muy común en los niños que viven en ciudades donde el aire está contaminado y viviendo en un lugar donde no está limpio hace que los síntomas se empeoren. Los niños que viven con padres que fuman en casa son más susceptibles a sufrir de un ataque del asma y ellos necesitan más medicina y más tratamiento. Si las cosas se ponen más serias los ataques pueden llevarlo a la muerte.

No se puede curar el asma, pero la mayoría de las personas puede controlarlo para que vivan unas vidas saludables.

## Ataques del asma

Cuando ocurre un ataque del asma, los músculos cerca de los bronquiolos se angostan. Menos aire fluye y el aumento del moco incrementa y previene la respiración. En el incidente de un ataque, respire lentamente, con su nariz, y use las medicinas “mitigadores” y busque la atención del médico

## ¿Qué son los signos y síntomas del asma?

- Al toser: especialmente por la noche o las mañanas, se hace difícil para dormir.
- Un silbido: este silbido suena cuando respira.
- Presión en el pecho: se siente que algo que se sienta o lo presiona arriba o adentro de su pecho.
- La falta de respiración: un sentimiento que no puede respirar o como que no puede recibir suficiente aire adentro de sus pulmones.

No todos tienen los mismo síntomas, y la severidad de estos síntomas varían entre los pacientes. También los síntomas varían en su frecuencia. Unas personas solo sufren de un ataque cada mes, mientras otros sufren cada semana, mientras otros sufren todos los días.

## ¿Qué Causan a los síntomas y los ataques del asma?

Hay cosas en el medio ambiente que producen el asma. Las cosas que le causan alergias o irritación y las infecciones virales. Unas personas solo sufren cuando hacen ejercicio o cuando tienen una infección.

La lista en la siguiente página nombra unos ejemplos de las cosas que pueden producir síntomas.

### Los Alergénicos

- Caspa/pelo o plumas de los animales
- El polvo
- Las cucarachas
- El polen de los árboles
- El molde

### Los irritantes

- fumar cigarrillos o alguien que fume alrededor de usted
- La contaminación del aire
- El aire frío o un cambio del clima
- Un olor fuerte (como el de la pintura)

### Otras

- Medicinas, como el aspirina y betabloqueador
- El estrés
- Las infecciones
- Unos irritantes que se puede ser expuesto en el trabajo (químicos, por ejemplo)
- Enfermedad Gastrointestinal del Reflujo