

Controle Su Asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta a las vías respiratorias o tubos que llevan el aire a sus pulmones. El asma hace difícil respirar. Cuando una persona tiene asma, las vías respiratorias se inflaman y se reducen de tamaño. Esto hace más difícil meter y sacar el aire de los pulmones.

El asma afecta a las personas de diferentes maneras. A veces usted puede tener ataques de asma de vez en cuando o puede tenerlos todos los días. El tratamiento del asma puede cambiar con el tiempo. Esta es la razón por la que es tan importante prestar atención a sus síntomas.



¿Qué puedo hacer por mi asma?

1 Trate de evitar las cosas que empeoran su asma

Para controlar el asma usted necesita saber qué empeora sus síntomas del asma.

Algunos ejemplos son:

Humo de Cigarrillo	Ratas y Cucarachas
Moho	Ácaros
Contaminación del Aire	Polen
Pelo del Animal	Polvo

Algunas veces los problemas de salud, como el resfriado o influenza, las alergias o hacer ejercicio también pueden empeorar los síntomas del asma.

Ponga atención a las cosas que le causan los síntomas de asma y pregúntele al doctor cómo evitarlas.

2 Aprenda cómo funciona su medicina del asma

Hay dos tipos de medicinas para el asma:

Medicinas Preventivas

- Previenen los síntomas y los ataques del asma.
- Evitan que las vías respiratorias se inflamen.
- Pueden venir en forma de pastilla o inhalador.

Medicinas de Alivio Rápido

- Alivian los síntomas rápido en caso de un ataque de asma.
- Ayudan a abrir las vías respiratorias y a hacer más fácil el respirar.
- Pueden venir en forma de pastilla, líquido, o inhalador.

Mantenga en mente:

- Es posible que su doctor le recete una o más de estas medicinas.
- La medicina del asma puede ser cara. Pídale al doctor la medicina de asma menos costosa y pregúntele cómo pagar menos por ella.

Formas de tomar la medicina del asma



Inhalador



Pastillas

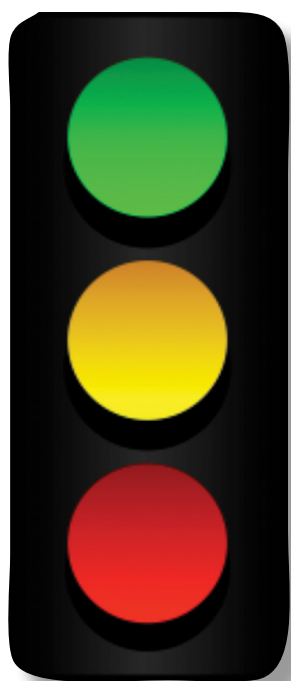
Controle Su Asma

3 Entienda y siga su plan de acción para el asma

Con la ayuda de su doctor usted va a desarrollar un plan de acción del asma. Un plan de acción del asma es un documento escrito que le ayudará a controlar su asma todos los días.

Muchos planes de acción usan los colores del semáforo para ayudarle a entender qué hacer dependiendo de si sus síntomas están: 1) (Zona Verde) bajo control, 2) (Zona Amarilla) poniéndose peor, o 3) (Zona Roja) son muy serios.

Recuerde compartir su plan con sus familiares y compañeros de trabajo cercanos. Ellos pueden ayudarle a seguir su plan en caso de un ataque de asma. Abajo hay un ejemplo de la información que puede encontrar en un plan de acción del asma.



Señales de Advertencia

Usted puede tener un ataque de asma muy fuerte de repente. Si tiene problemas para caminar y hablar o sus labios y dedos se ponen azules VAYA al hospital o LLAME al 911.

Zona Verde: Sus síntomas de asma están bajo control.

Cómo se siente

- No tiene síntomas

Qué hacer

- Tome su medicina preventiva como está escrito en su plan de acción para evitar que vaya a la **Zona Amarilla**.

Zona Amarilla: ¡Cuidado! Sus síntomas se están saliendo de control.

Cómo se siente

- Es difícil hacer sus actividades de todos los días
- Se levanta en la noche debido al asma
- Su pecho se siente apretado o se siente corto de aire
- Tiene tos y silbido

Qué hacer

- Tome su medicina preventiva y su medicina de alivio rápido como está escrito en su plan de acción.
- Si no puede poner sus síntomas **bajo control** en una hora y se ponen peor, tome otra dosis de su medicina de alivio rápido.
- Llame a su doctor porque puede tener un ataque de asma en cualquier momento.
- Si sus síntomas siguen igual o se ponen peor después de 24 horas, usted está en la **Zona Roja**.

Zona Roja: ¡Alerta! Sus síntomas ¡son muy serios!

Cómo se siente

- Corto de aire
- No puede hacer sus actividades de todos los días
- Los síntomas siguen igual o empeoran

Qué hacer

- Siga tomando su medicina preventiva y su medicina de alivio rápido como está escrito en su plan de acción.
- Si después de 15 minutos no se siente mejor, llame a una ambulancia o vaya a la sala de emergencias del hospital.