



Asma

Aire Limpio Para Su Familia 1-800-SALUD-12 (1-800-725-8312)

¿Qué es el asma?



El asma es una enfermedad que causa que los pasajes en tus pulmones se hinchen, se estrechen o se bloqueen. Esto altera el flujo normal de aire al entrar y salir de los pulmones, lo cual hace difícil la respiración. El asma afecta aproximadamente a 17.3 millones de personas en los Estados Unidos. Es la enfermedad crónica más común de la niñez y la causa principal de deshabilitades entre los niños. Según un informe de la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA por sus siglas en inglés), alrededor del 5% de los niños hispanos padecen de asma.

¿Qué es un ataque asmático?



Al experimentar un ataque, la persona con asma pasará por períodos de empeoramiento donde el pecho se siente apretado, tiene silbidos en el pecho, tose, despierta durante la noche, y/o siente la respiración entrecortada. Uno o más de estos síntomas pueden indicar un ataque. Las personas con asma pueden experimentar ataques leves, moderados o severos hasta ataques que amenazan la vida donde les es difícil respirar si no se les trata apropiadamente. Como los ataques severos pueden amenazar la vida, es importante que puedas identificar los síntomas y que evalúes su severidad correctamente. Por lo general, los períodos libres de síntomas se alternan con períodos de síntomas agudos (ataques asmáticos).

¿Cuáles son los síntomas de un ataque asmático?



Tú puedes sentir uno o más de estos síntomas durante un ataque asmático:

- Tos mientras haces ejercicio o después del ejercicio.
- Silbidos en el pecho (chillidos cuando el aire entra y sale de las vías respiratorias).
- Sensación de estrechez en el pecho.
- Respiración corta.



Asma

Aire Limpio Para Su Familia 1-800-SALUD-12 (1-800-725-8312)

¿Qué puede provocar el ataque asmático?



A las sustancias que causen ataques asmáticos se les llama “provocadores de asma”. Estas sustancias, o alérgenos se encuentran tanto dentro como fuera del hogar. El exponerse a ellos puede causar que las vías pulmonares se hinchen, produciendo alguno de los síntomas del ataque asmático.

Algunos provocadores comunes del asma son:

Alérgenos:

- La caspa de los animales (los pelos, la saliva o la orina de las mascotas o de los animales).
- Ácaros en el hogar.
- Desecho de cucarachas.
- Polen.
- Hongos o esporas de la levadura.
- Algunos medicamentos comunes (preguntale a tu proveedor de servicios de salud).
- Comidas, aditivos a las comidas, preservativos y colorantes.

Contaminantes en el aire:

- El humo del cigarrillo en el ambiente.
- El smog (mezcla de humo y niebla).
- Gas natural, keroseno o propano.
- Humo (de carbón, de leña).
- Vapores de pintura (aerosoles, olores fuertes).

Otros:

- Infecciones virales en las vías respiratorias.
- Ejercicio.
- Estrés emocional o ansiedad.
- Contaminantes en el trabajo.
- Cambios de clima.



Asma

Aire Limpio Para Su Familia 1-800-SALUD-12 (1-800-725-8312)

¿Es posible prevenir el asma?



El asma es una seria enfermedad crónica que puede ser controlada pero no curada. Es importante estar consciente de tus síntomas y lo que te provoca un ataque. Aprender a monitorear los cambios en el ambiente (como el nivel de polen, las alertas de seguridad sobre el ozono y cambios severos de clima) son importantes para controlar el asma. Un plan efectivo de control requiere que se eviten los alérgenos, se tomen los medicamentos apropiados para prevenir los síntomas y que estés en comunicación cercana con tu proveedor de servicios de salud.

¿Cómo se trata el asma?



El asma puede ser diagnosticado después de un detallado historial médico y examen físico. Tu proveedor de servicios de salud puede realizar una prueba, llamada una Espirometría, para determinar la cantidad de obstrucción de las vías respiratorias. Tú y tu proveedor de servicios de salud pueden entonces desarrollar un plan individualizado para ayudar a identificar los medicamentos correctos, el tratamiento y los procedimientos para mejorar tu estado.

Se utilizan dos tipos de medicamentos para controlar el asma. Los medicamentos de efecto rápido, tales como los inhaladores y otros medicamentos anti-inflamatorios, proporcionan un alivio inmediato de los síntomas agudos que se observan en los ataques asmáticos. El cuidado preventivo a largo plazo incluye los medicamentos inhalados, inyectados u orales que se toman diariamente para prevenir los síntomas.



Asma

Aire Limpio Para Su Familia 1-800-SALUD-12 (1-800-725-8312)

Recursos adicionales



The National Alliance for Hispanic Health
Aire Limpio para su Familia Helpline
1 (800) SALUD-12 or (800) 725-8312

Su Familia Helpline
1 (866) SU-FAMILIA or (800) 783-2645
<http://www.hispanichealth.org>

Allergy and Asthma Network/Mother of Asthmatics, Inc.
<http://www.aanma.org/>

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology
<http://www.aaaai.org/>

American Lung Association
<http://www.lungusa.org/asthma/>

Asthma and Allergy Foundation of America
<http://www.aafa.org>

Environmental Protection Agency
<http://www.epa.gov>

National Asthma Education and Prevention Program
National Heart, Lung and Blood Institute
<http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/index.htm>