

¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Puede afectar a personas de diferentes edades y afectar de manera diferente a lo largo de la vida.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE?

Las personas con asma pueden tener algunos de los siguientes síntomas:

- ❑ Dificultad para respirar o sentir falta de aliento
- ❑ Sensación de opresión en el pecho
- ❑ Sibilancias o silbidos al respirar
- ❑ Tos que despierta por la noche
- ❑ Respiración que limita el ejercicio o la actividad física
- ❑ Necesidad de usar un inhalador de acción rápida a menudo (por ejemplo, Albuterol HFA)

Si tiene dificultad para respirar o si tiene tos durante más de unos días, o si tiene cualquiera de los signos de asma antes mencionados, hable con un profesional de salud. Puede ayudarle a determinar si usted tiene asma y se beneficiaría del tratamiento de asma. Busque ayuda de emergencia si nota un empeoramiento de la respiración, si su inhalador no ayuda o si su respiración le impide hacer las cosas que normalmente hace, ya que podrían ser signos de un ataque de asma.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

El asma sucede cuando las vías del aire en los pulmones se bloquean debido a la inflamación y la mucosa. La causa del asma no se conoce completamente, pero puede ser causado por el ambiente y la herencia.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Averigüe cuáles son los desencadenantes del asma y evítelos. Algunas personas notan que ciertos ambientes y situaciones empeoran el asma; se les llama desencadenantes. Evitar o controlar los desencadenantes puede ayudarle a controlar mejor el asma. Algunos ejemplos de desencadenantes de asma son:

- ❑ El clima frío o los cambios de clima.
- ❑ Los alérgenos o partículas en el aire (por ejemplo, la caspa, el moho, las plantas, las flores y otros).
- ❑ Los vapores (por ejemplo, los perfumes, los productos de limpieza, la contaminación del aire, al humo de cigarrillo y otros).
- ❑ Los enfriadores de aire por evaporación.
- ❑ Los insectos (por ejemplo, los ácaros del polvo y las cucarachas).
- ❑ Algunos medicamentos (por ejemplo, el ibuprofeno, la aspirina, los betabloqueantes como el metoprolol, y otros)

- ❑ Algunos alimentos (por ejemplo, alimentos con sulfitos como el vino, la cerveza, los frutos secos, los camarones y las papas procesadas)



Hacer ejercicio con regularidad. A veces el ejercicio puede causar dificultad para respirar. Si este es el caso, asegúrese de decírselo a su proveedor de atención médica, ya que hay medicamentos disponibles para aliviar estos síntomas. A largo plazo, el ejercicio puede ayudar a reducir los síntomas de asma y mejorar la función cardíaca y pulmonar.

La nutrición: Considere la posibilidad de probar una dieta de eliminación. Esto puede ayudarle a saber si hay alimentos específicos que empeoran el asma. A algunas personas, comer menos productos lácteos les ayuda. Otros alimentos como la soja y el trigo, y algunos aditivos alimentarios pueden empeorar el asma en algunas personas.

Manejar el estrés. El estrés puede causar que se sienta ansioso o abrumado y puede causarle dificultad para respirar. El ejercicio, la meditación y escribir un diario son formas de reducir el estrés; busque una que sea adecuada para usted.

Trate la acidez estomacal y el reflujo ácido. El reflujo ácido puede irritar los pulmones y hacer que sea más difícil respirar. Evite los alimentos u otras actividades que le causan acidez o reflujo ácido (vea nuestro artículo sobre el ERGE).

Dejar de fumar. El humo del cigarrillo puede empeorar el asma y causar inflamación. Dejar de fumar no sólo ayudará con el asma, sino que mejorará su salud en general

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/asma



