

# ¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias y los pulmones. Una persona con asma posee vías respiratorias que son más sensibles e irritables frente a diferentes elementos que se conocen como desencadenantes del asma.

**Los desencadenantes del asma** son diferentes para cada persona, pero pueden incluir los siguientes:

- **enfermedades**, como resfriados o gripe
- **alergia** al polvo, al polen, a las plantas, al moho, a los animales y a ciertos alimentos
- **ejercicio**
- aire frío o cálido, viento y **cambios bruscos de temperatura**
- **humo** (especialmente de cigarrillo o cigarro), contaminación del aire y olores fuertes
- **estrés emocional** o **emociones fuertes** (llanto, risa, ansiedad)

El aire entra en los pulmones y sale de ellos a través de las vías respiratorias mientras respiramos. Con el asma, las vías respiratorias se vuelven muy sensibles y se inflaman. Esto hace que se genere más líquido. Los músculos alrededor de las vías respiratorias también se tensan. Todo esto dificulta la respiración. Cuando esto sucede, el episodio se denomina brote. Esto puede producirle síntomas como sibilancia (un silbido en el pecho), tos, dificultad para respirar, opresión en el pecho, respiración superficial y un flujo máximo más bajo (medido con un "espirómetro").

No hay cura para el asma, pero puede controlarse y las personas pueden llevar una vida normal y activa. Colabore con el proveedor de salud y la enfermera escolar. Hable abiertamente con ellos y hágalos preguntas. Pídales un plan de acción que le ayude con el asma. Este plan le indica qué hacer cuando percibe los síntomas o se siente enfermo y cómo prevenir un brote de asma.



## ¿Cuáles son los Síntomas del Asma?

- **Disnea:** su hijo siente que tiene dificultad para respirar.
- **Opresión en el pecho:** su hijo siente como si tuviera una correa alrededor del pecho.
- **Sibilancia:** se escucha un silbido cuando su hijo exhala.
- **Tos durante más de una semana:** tos constante, especialmente por la noche.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite **[www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)**

## Con el Asma Bien Controlada, usted Tendrá:

- menos síntomas
- menos “brotes” de asma (también llamados ataques o episodios)
- una participación activa en las actividades físicas
- capacidad pulmonar normal o casi normal
- menos o ningún efecto secundario con el uso de medicamentos para el asma

### Cuatro Maneras Principales de Controlar el Asma:

- 1. Elabore un plan.** Trabaje con su proveedor de salud para elaborar un plan de acción contra el asma personalizado, para saber cómo mantenerse activo y saludable, y qué hacer si se enferma.
- 2. El entorno:** evite las cosas de su entorno físico que podrían causar síntomas, como humo, perfumes fuertes o mascotas.
- 3. Las vías respiratorias:** tome medicamentos denominados controladores o medicamentos preventivos para controlar la inflamación de las vías respiratorias.
- 4. Ataques o episodios de asma:** esté alerta a las primeras etapas de los síntomas y reaccione inmediatamente tomando la medicación y evitando los desencadenantes del asma, si fuera posible.

## Cómo Evitar los Desencadenantes del Asma

Mientras más desencadenantes lo rodeen al mismo tiempo, más probabilidades tendrá de padecer los síntomas. Por ejemplo, si es sensible al aire frío, al polvo y a los gatos, el estar cerca de estas tres cosas juntas a la vez (aproximadamente por 1 día) puede causarle un ataque de asma. A veces el estar cerca de un desencadenante no causa un ataque, pero el estar cerca de tres, sí. Cuando tenga un ataque, piense en los desencadenantes que tuvo cerca. ¡Evite tantos desencadenantes como sea posible!

Puede encontrar más información sobre el control del asma en las escuelas de San Francisco aquí:

**[www.sfgov3.org/index.aspx?page=702](http://www.sfgov3.org/index.aspx?page=702)**

Programa Regional para el Manejo y la Prevención del Asma (RAMP, Regional Asthma Management and Prevention) cuenta con planes de acción que puede descargar en varios idiomas:

**[www.rampasthma.org](http://www.rampasthma.org)**

Adaptado de:

*Control Your Child's Asthma* (Controle el asma de su hijo) del Dr. Harold Farber, y Michael Boyette y de

**[www.rampasthma.org](http://www.rampasthma.org)**