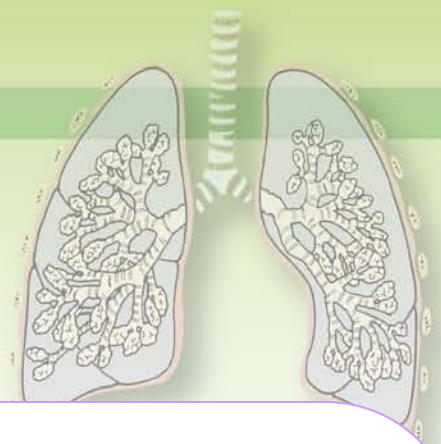


# Asma

## ¿Qué es el Asma?

El asma es un problema de los pulmones que causa hinchazón e irritación de las vías respiratorias y provoca silbidos al respirar, tos y falta de aire. Las vías respiratorias son los tubos por donde entra y sale el aire a los pulmones. Si tiene asma, las vías respiratorias de sus pulmones están siempre un poco hinchadas, incluso si usted no tiene ningún síntoma.

Cosas como el polvo, el polen y los resfriados pueden hacer que sus vías respiratorias se hinchen más y produzcan más mucosa. Además, los pequeños músculos de las paredes de las vías respiratorias se tensionan, lo que hace que las aberturas de las vías respiratorias sean más pequeñas. Esto dificulta la entrada y la salida del aire. El asma puede ser leve, moderada o severa. Usted puede tener más problemas durante una estación en particular.



## Ataques de Asma

Cuando comienza a toser o a tener silbidos en el pecho, se conoce como un ataque de asma. Usted puede tener un ataque:

- ◆ Cuando hace ejercicio.
- ◆ Cuando respira algo a lo que usted es alérgico, como polvo, polen, moho o pelo de animales.
- ◆ Cuando respira algo que irrita sus pulmones, como aire frío, olores fuertes o humo.

Un ataque de asma puede durar unos pocos minutos o varios días. Obtenga ayuda de inmediato si está teniendo un ataque de asma que no mejora incluso después de haber usado su medicina.

## Cúidese Usted Mismo

Su doctor puede darle medicina para ayudar. Tal vez sólo necesite tomar la medicina durante un ataque de asma o antes de hacer ejercicio. Si tiene mucha asma, tal vez necesite tomar medicina todos los días. Si fuma, necesita dejar el hábito.

Usted también necesitará:

- Aprender a saber cuándo está comenzando a tener un ataque de asma.
- Ir a todas las citas con el doctor.
- Tomar sus medicinas tal como le dijo el doctor.
- Vacunarse contra la gripe cada año.
- Preguntarle al doctor cómo puede deshacerse de ciertas cosas en su casa que le puedan dificultar la respiración.
- Mantenerse alejado del moho, el humo, los olores fuertes y otras cosas que pueden dificultarle la respiración.