

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Puede durar toda la vida. Incluso si los síntomas del asma no son activos, el asma sigue ahí. No hay cura para el asma, pero hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a controlarla.

Es importante mantener el asma en buen control. Cuando el asma está bien controlada, los pulmones están sanos y la respiración es más fácil.

Con un buen control habrá:

- Menos síntomas de asma
- Menos días de escuela o de trabajo perdidos
- Menos visitas a la sala de emergencias
- La capacidad de ser más activo

¿Cómo afecta el asma a los pulmones?

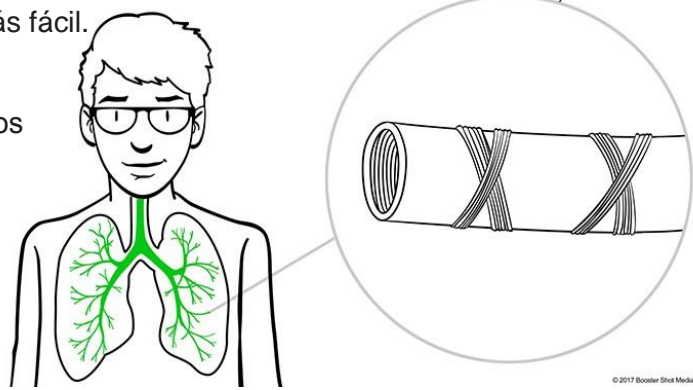
Los pulmones están formados por muchas vías respiratorias diminutas. Las vías respiratorias transportan aire dentro y fuera de los pulmones.

Cuando ocurre un ataque de asma:

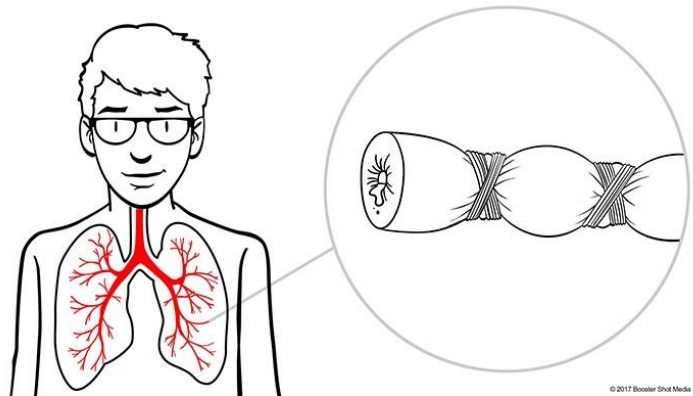
- Las vías respiratorias se inflaman
- Las vías respiratorias producen más mucosidad
- Los músculos alrededor de las vías respiratorias se aprietan fuertemente

¿Cuáles son los signos y síntomas del asma?

Cuando el asma comienza a brotar o a manifestarse, es más difícil respirar. Usted puede comenzar a toser o a tener sibilancias, o su pecho puede sentirse apretado. Estos síntomas pueden empeorar. Esto a menudo se denomina ataque de asma.



Vías respiratorias normales: el aire se mueve libremente y la respiración es fácil



Vías respiratorias con asma: el aire no se mueve libremente y la respiración es difícil

¿Qué puede causar los síntomas del asma o empeorarlos?

Los **desencadenantes** son cosas que pueden causar síntomas de asma o empeorarlos. Los desencadenantes pueden ser cosas como el humo, las alergias, las enfermedades o los olores fuertes. Evitar los factores desencadenantes puede reducir la posibilidad de un ataque de asma y puede disminuir la necesidad de más medicamentos.

¿Cómo ayudan los medicamentos para el asma?

Los medicamentos para el asma ayudan a que los pulmones se mantengan saludables. Existen dos tipos principales de medicamentos para el asma:

- **Medicina de control.** Este medicamento ayuda a disminuir la hinchazón de las vías respiratorias. Funciona lentamente y debe tomarse todos los días.
- **Medicina de rescate.** Este medicamento ayuda a relajar los músculos alrededor de las vías respiratorias. Funciona rápidamente y debe tomarse cuando se presentan los síntomas del asma. Algunas veces, el médico recomendará tomar el medicamento antes de la clase de gimnasia, actividad o ejercicio.

¿Cómo se administran los medicamentos para el asma?

La mayoría de los medicamentos para el asma necesitan llegar a los pulmones para funcionar. Hay varias maneras de llevar los medicamentos para el asma a los pulmones:

1. Inhalador de dosis medida (inhalador o bomba)
2. Inhalador de polvo seco
3. Nebulizador
4. Líquidos o píldoras que se toman por vía oral



Se utilizan herramientas o dispositivos especiales para ayudar a llevar los medicamentos para el asma a los pulmones.

- **Los espaciadores** se utilizan con los inhaladores de dosis medidas. Ayudan a disminuir la velocidad del medicamento para que pueda llegar a los pulmones y no a otras partes del cuerpo.
- **Los nebulizadores** convierten la medicina líquida en una neblina que puede ser inhalada en los pulmones.

¿Qué es un plan de control del asma?

Un plan de control del asma es un plan especial que el equipo de atención médica elaborará con usted. Este plan le dice qué hacer cuando su respiración es buena y qué hacer cuando el asma se intensifica o se manifiesta.

Usted es una parte muy importante del equipo de atención médica. Junto con la ayuda del equipo, se puede controlar el asma.