

## ¿Qué debe conversar con su médico?

- Plan de acción o tratamiento por escrito, para que usted pueda seguirlo diariamente.
- Los medicamentos de **mantenimiento o control** del asma que se usan por tiempo prolongado, para reducir la severidad de los síntomas y **evitar** los ataques de asma.
- Los medicamentos de **rescate** o de acción rápida que se utilizan durante ataques de asma repentinos, para expandir las vías respiratorias.
- Pruebas de alergia.
- Cambios que necesite hacer en el ambiente del hogar, escuela y trabajo.
- Referidos a especialistas (por ejemplo, el neumólogo o el alergista), visitas de seguimiento y donde llamar o acudir en caso de emergencia.

**Recuerda:**  
*El asma se puede controlar*

Departamento de Salud  
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud  
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas  
787-765-2929, Ext. 4105/ 4110,  
787-798-4648  
www.proyectoasmapr.com  
Email: proyectoasmapr@gmail.com;  
proyectoviaspr@gmail.com



Preparado por: Yaquelin Codias, RN / Natalia Quiñones Rivera– Educadora en Salud en Adiestramiento  
**Junio 2017**

Subsidiado con fondos del CDC  
NUE1EH001334-01-00



GOBIERNO DE PUERTO RICO  
Departamento de Salud



## Aprendiendo sobre el Asma



*“El conocimiento te da poder”*

Programa de Asma  
de Puerto Rico



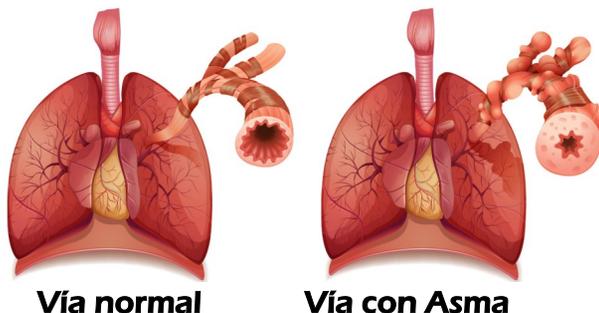
## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias. Si padece de asma, las paredes internas de sus vías respiratorias se inflaman y estrechan, por lo que los pulmones reciben menos aire.

### Síntomas del asma

- Dificultad para respirar
- Presión en el pecho
- Tos especialmente por la mañana o en la noche
- Respiración con silbido (pito)
- Fatiga

Los síntomas del asma y sus desencadenantes pueden variar entre cada paciente.



## ¿Qué son desencadenantes del asma?

Los desencadenantes son aquellas sustancias que pueden irritar las vías respiratorias.

Los desencadenantes más habituales son:

Ácaros de polvo	
Caspa de mascotas	
Cucarachas y roedores	
Alergias a ciertos alimentos	
Virus y bacterias	
Polen y moho	
Humo de cigarrillo y contaminación ambiental	
Cambios de clima	
Pinturas y perfumes	

## ¿Cómo reducir los desencadenantes en el hogar?

- Remover el polvo una vez a la semana.
- Deshacerse de muñecos de peluche innecesarios y lavar periódicamente con agua caliente los demás peluches.
- Lavar las sábanas con agua caliente una vez a la semana y utilice cubiertas hipoalergénicas, para el colchón (mattress) y las almohadas.
- Retirar las alfombras, siempre que sea posible.
- Lavar o limpiar las cortinas a menudo.
- Limpiar frecuentemente y ventilar bien las zonas húmedas, como los cuartos con aire acondicionado, baño, cuarto de lavar ropa, para que no se forme moho.
- Comprobar los registros de polen y de hongo, según las noticias locales y redes sociales. Debe programar actividades de interior en los días de mucho viento.
- Control de plagas. Ej. Ratones, cucarachas, pulgas, ácaros, garrapatas, etc.

*“Protegiendo tus VIAS respiratorias del asma”*