

Trabajando con su médico

Visite al médico por lo menos cada seis meses. Solicítele un Plan de Acción o tratamiento por escrito para que usted pueda seguirlo diariamente, cuando esté enfermo y en caso de emergencia.

Pregunte a su médico sobre:

- Los medicamentos de **mantenimiento o control** del asma que se usan por tiempo prolongado para reducir la severidad 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.
- Artefactos que puede usar para controlar el asma, como:
 - el medidor de aire de flujo máximo (para medir la gravedad del asma e identificar el tratamiento adecuado)
 - el espaciador (para asegurar que se ha utilizado la dosis correcta del medicamento)
 - la máquina de terapia
- Pruebas de alergias.
- 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 dónde llamar o acudir en caso de emergencia.

Programa de Asma de Puerto Rico

Durante el año 2003 el Departamento de Salud obtuvo una subvención de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) para el desarrollo del Programa de Asma. El Programa forma parte de la División de Enfermedades Crónicas y tiene como misión promover estrategias e intervenciones para el manejo y control del asma en Puerto Rico, con el propósito de reducir las muertes por esta condición y mejorar la calidad de vida de las personas que viven con esta enfermedad en Puerto Rico. Esta iniciativa se ha desarrollado con la colaboración de organizaciones, agencias y programas que componen la Coalición de Asma y Otras Condiciones Respiratorias Crónicas de Puerto Rico.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Programa de Asma
de Puerto Rico 

Departamento de Salud
División para el Control y Prevención de Enfermedades Crónicas
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Programa de Asma de Puerto Rico
PO BOX 70184
San Juan, PR 00936-8184
787-765-2929, Ext. 4105, 4110

www.proyectoasmapr.com
Email: proyectoasmapr@gmail.com

This publication was supported by the Grant **2B01OT009046** funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers of Disease Control and Preven-

Programa de Asma 
de Puerto Rico

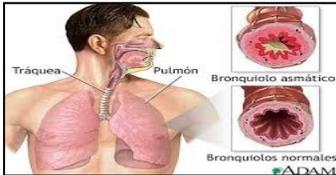
¿Cuánto conoce sobre el asma?



**Controlando el asma,
puedes mantener una
vida activa y saludable.**

¿Qué es el asma?

Es una enfermedad crónica en las vías respiratorias provocando que los bronquios en los pulmones se inflamen, se contraigan y produzcan mucosidad. Esto hace difícil la respiración en las personas.



En Puerto Rico, aproximadamente 14 de cada 100 niños y 11 de cada 100 adultos padecen de la condición (BRFSS, 2014). El asma está entre las primeras causas de visitas a la sala de emergencia, hospitalizaciones y visitas al médico.

Factores que provocan el asma

- La grama, polvo, hongos y polen
- Olores fuertes
- La contaminación ambiental
- La saliva y caspa de algunas mascotas, al igual que el excremento de cucarachas y ratas
- Los ácaros (que son insectos microscópicos) que se acumulan en los colchones, la almohada, las alfombras y los muebles de tela
- Las alergias
- Infecciones en las vías respiratorias (resfriado, bronquitis, pulmonía)
- Sinusitis y rinitis
- Emociones fuertes (reír prolongadamente, corajes, etc.)
- Cambios en el clima
- Algunas medicinas o sustancias químicas
- Ejercicios físicos fuertes si no se han utilizado correctamente los medicamentos para el asma

¿Cómo se pueden controlar algunos provocadores del asma?

Polvo:

- Para limpiar, use una aspiradora que atrape el polvo en agua.
- Evite los artículos que suelten polvo.
- Use el mapo húmedo en lugar de una escoba para barrer.
- Cubra las almohadas y colchones con cubiertas a prueba de polvo. Lave la ropa de cama y las toallas con agua caliente semanalmente.
- Seleccione peluches que sean lavables o sustitúyalos por juguetes fáciles de limpiar.

Hongos y moho:

- Mantenga limpios los abanicos y los filtros de los acondicionadores de aire.
- Para disminuir la humedad y evitar el hongo, permita que entre aire a su casa abriendo las ventanas. Utilice un deshumidificador en las habitaciones cuando estén cerradas.
- Utilice un purificador de aire para atrapar partículas que causen alergias.

Irritantes:

- No fume y evite el humo de cigarrillo.
- Limpie regularmente su casa con productos no tóxicos y use métodos no químicos para control de insectos y moho.
- Evite los líquidos para rociar o aerosoles, perfumes, talco y cosméticos con fragancia.

Caspa, saliva, orina o excreta de animales:

- Mantenga las mascotas fuera de la casa. Si no es posible, manténgala fuera de la habitación de la persona que padece de asma.
- Bañe a su mascota una vez a la semana. Manténgala fuera de los muebles tapizados y alfombras.

Asma provocada por el ejercicio:

- Tome sus medicamentos para el asma y realice ejercicios según las indicaciones del médico. No evite hacer ejercicio, ya que es muy saludable para sus pulmones.
- Evite los ejercicios demasiado fuertes y ejercitarse en aire seco y frío.
- Se recomienda la natación y deportes que tengan períodos de descanso. Pero si desarrolla dificultad respiratoria o respira con sonido de “pito”, pare de inmediato y descanse.

Otras recomendaciones:

- Evite: el polen de las plantas, comidas que le causen alergia, el estrés y los cambios bruscos de temperatura.
- Tome su medicamento de acuerdo a las instrucciones del médico. No tome otros medicamentos sin consultar a su médico primero.
- Lave sus manos con frecuencia y manténgase retirado de personas con catarro u otras enfermedades respiratorias.
- Descubra los provocadores de sus ataques de asma, anotando la fecha, lugar y hora para que lo informe a su médico.

Síntomas del asma

Dificultad al respirar o falta de aire

Tos continua

Sibilancia (pito) cuando respira

Presión en el pecho

Rapidez en los latidos del corazón

Controlando el asma, puedes mantener una vida activa y saludable.