

¿QUÉ DEBE CONVERSAR CON SU MÉDICO?

- Solicítele un plan de acción de asma por escrito y discúptalo para que se asegure de entenderlo.
- Pregúntele cuáles de sus medicamentos para el asma son de control y se usan por tiempo prolongado, para reducir la severidad de los síntomas y evitar los ataques de asma.
- Pregúntele cuáles de sus medicamentos son de rescate o de acción rápida y se utilizan durante ataques de asma repentinos, para expandir las vías respiratorias.
- Pregúntele sobre las pruebas de alergias.
- Pregúntele por los referidos a especialistas, ej. neumólogos o alergistas.
- Coordinen sus visitas de seguimiento.
- Infórmese acerca de qué hacer en caso de emergencia.

Recuerde:



*El asma se
puede controlar.*

Unidad de Manejo y Control del Asma

Sección de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Secretaría Auxiliar de Servicios de Salud Integral (SASSI)
Departamento de Salud de Puerto Rico

P.O. Box 70184
San Juan, PR 00936-8184
787-765-2929, Exts. 4145, 4148, 4157
Email: programa.asma@salud.pr.gov
https://www.salud.pr.gov/programa_asma

Revisado: diciembre 2022.

Subsidiado con el acuerdo de colaboración del CDC #NUE1EH001334-01-00 y el Programa de Manejo y Control de Asma del Dpto. de Salud. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial del CDC.

APRENDIENDO SOBRE EL ASMA



Controlando tu
asma puedes
mantener una vida
activa y saludable.

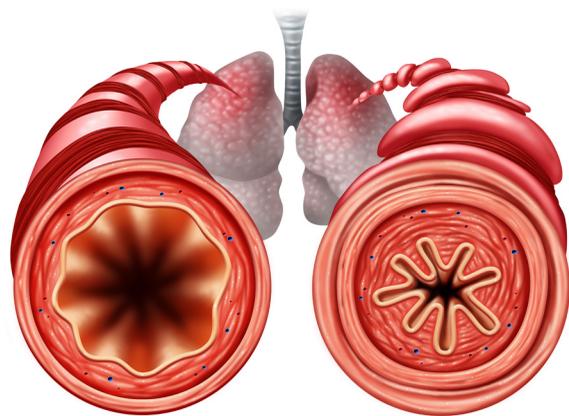
¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad crónica que afecta los pulmones. Esta enfermedad causa que las paredes internas de sus vías respiratorias se inflamen y estrechen, provocando dificultad para respirar.

Síntomas comunes del asma

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

Los síntomas de asma pueden variar entre cada paciente.



• vía normal

• vía en un ataque de asma

¿QUÉ SON LOS PROVOCADORES DEL ASMA?

Los provocadores del asma son factores que pueden desencadenar el asma de las personas. Los más habituales son:



Ácaros de polvo



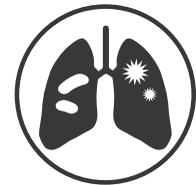
Caspa de mascotas



Cucarachas y roedores



Alergias a alimentos



Virus y bacterias



Humo de cigarrillo



Pinturas y perfumes



Olores fuertes

¿CÓMO PUEDO REDUCIR LOS PROVOCADORES DE ASMA EN EL HOGAR?

- Remueva el polvo al menos una vez a la semana.
- Deshágase de peluches que no use y lave periódicamente con agua caliente los demás.
- Lave las sábanas con agua caliente una vez a la semana.
- Use cubiertas hipoalergénicas para el colchón (matress) y las almohadas.
- Retire las alfombras.
- Lave las cortinas a menudo.
- Limpie frecuentemente y ventile bien las zonas húmedas, como los cuartos con aire acondicionado, el cuarto de lavar ropa y el baño para que no se forme moho.
- Compruebe los registros de polen y de hongo, según los reportes diarios del clima.
- Control de plagas. Ej. Ratones, cucarachas, pulgas, ácaros, garrapatas, etc.