

Que es asma?

El *asma* es la enfermedad crónica, o de duración prolongada, más común en los niños, aunque los adultos también pueden tenerla. El asma causa episodios recurrentes de silbidos en el pecho, falta de aire, presión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana. Si usted tiene asma, tendrá la enfermedad todo el tiempo, pero sufrirá ataques de asma solo cuando algo afecte sus pulmones. *Usted puede controlar el asma* si reconoce los signos de advertencia de un ataque, se mantiene alejado de las cosas que lo pueden originar y sigue las recomendaciones de su médico. Si usted controla su asma, no tendrá síntomas, podrá dormir mejor, no tendrá que faltar a la escuela o al trabajo, podrá participar en cualquier tipo de actividad física y no tendrá que ir al hospital.

Que es un ataque de asma?

El ataque de asma ocurre en las vías respiratorias, los conductos que llevan el aire a los pulmones. A medida que el aire pasa por los pulmones, las vías respiratorias se van haciendo más pequeñas, como las ramas de un árbol al alejarse del tronco. Durante un ataque, las membranas que recubren las vías respiratorias en los pulmones se inflaman, lo cual hace que las vías se encojan y de esta manera impide la salida y entrada del aire en los pulmones. Como consecuencia se produce tos, presión en el pecho, silbido en el pecho y dificultad para respirar.

Como se trata el asma?

Usted puede controlar el asma y evitar un ataque si toma los medicamentos de la forma indicada por su proveedor de atención médica. Algunos medicamentos se pueden inhalar o aspirar, y algunos se pueden tomar en forma de pastillas. Existen dos tipos de medicamentos para el asma, los de alivio rápido y los de control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Los medicamentos de control a largo plazo ayudan a reducir el número de ataques y a que éstos sean de menor intensidad, pero no lo ayudarán en el momento de un ataque. Lo importante es que debe recordar que *usted puede controlar el asma*. Con la ayuda de su proveedor de atención médica haga su propio plan para el control del asma de manera que sepa lo que debe hacer de acuerdo a sus síntomas. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde esa persona debe guardarla.

Cuáles son las causas de un ataque de asma?

Un ataque de asma puede ocurrir cuando usted está expuesto a agentes que se encuentran en el medio ambiente como ácaros del polvo doméstico, humo del tabaco o cigarrillo, alérgenos de cucarachas, mascotas, moho, etc.

Las personas con asma deben saber reconocer los factores que desencadenan sus ataques para tratar de evitarlos y estar alerta a los posibles ataques cuando estos agentes no se pueden evadir. Si necesita más información llame al 323-5227 a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk.