

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones, tanto en adultos como en niños. Si bien no existe cura para esta enfermedad, es posible controlarla.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas del asma son:



- ▶ **dificultad para respirar;**
- ▶ **tos;**
- ▶ **resuellos;**
- ▶ **opresión en el pecho.**

¿Qué ocurre en un ataque de asma?

Durante un ataque de asma, los pulmones se hinchan y se disminuye así la cantidad de aire que puede entrar y salir de ellos. Así se produce mucha mucosidad que obstruye los pulmones y dificulta la respiración. Los ataques de asma pueden ser leves o severos.

¿Qué es lo que provoca un ataque de asma?

La causa del ataque de asma es un **desencadenante del asma**, que es algo que molesta o irrita los pulmones.

He aquí algunos ejemplos:

Mascotas peludas	Moho
Polen	Ácaros del polvo
Cucarachas	Humo de cigarrillos
Resfríos y gripe	Clima frío

Hable con su médico para descubrir cuáles son sus desencadenantes de su ataques de asma.

¿Cómo puedo controlar mi asma?

Hay 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 que produce el asma, mientras que los **medicamentos de control a largo plazo** reducen el número de ataques de asma. Los medicamentos para el asma vienen en diferentes presentaciones, incluyendo:

- **un nebulizador;**
- **un inhalador de polvo seco (DPI, por su sigla en inglés);**
- **un inhalador con dosificador (MDI, por su sigla en inglés), generalmente usado con un separador;**
- **una píldora o jarabe tomado por vía oral.**



Un **nebulizador** es una máquina que administra el medicamento en forma de vapor. Un **DPI** es un inhalador que administra una dosis fija de medicamento en polvo. El **MDI** es la forma más común, rápida y fácil de tomar medicamentos para el asma. Es un envase pequeño que contiene el medicamento que usted puede inhalar. Los medicamentos para el asma pueden tener efectos colaterales. Consulte a su médico acerca de cuáles pueden ser los efectos colaterales de los medicamentos que usted toma.

El asma y los niños

Si su hijo comienza a toser después de correr o mientras llora, dígaselo a su médico, ya que podrían ser síntomas de asma. Algunos niños tienen asma cuando son pequeños pero a medida que crecen la enfermedad va desapareciendo. Si tiene hijos asmáticos en edad escolar, dígaselo al personal de la escuela. Solicite un **formulario de medicación** y entrégueles una copia del **plan de acción para el asma**. Entonces, si su hijo sufre un ataque de asma en la escuela, el maestro o la enfermera de la escuela sabrán cómo ayudarlo.

¿Qué es un plan de acción para el asma?

El **plan de acción para el asma** les ayuda a usted y a su hijo a mantener el asma bajo control, indicándole qué hacer frente a diferentes situaciones relacionadas con el asma. Su médico es quien debe redactar el **plan de acción para el asma**.



El plan consta de tres zonas: una roja, otra amarilla y la otra verde. La zona verde indica que usted está respirando **bien**. La zona amarilla indica

que su asma está empeorando. La zona roja indica peligro, **llame a su médico**. Llame o visite al médico para obtener un **plan de acción para el asma**. **Todos los niños deben contar con un plan de acción para el asma**.

También debería

tener un **espirómetro**

(medidor de flujo máximo pulmonar)

que le ayude a controlar el asma. Este aparato sirve para determinar cuán bien está respirando. Para saber cómo utilizarlo, consulte a su médico.



Recuerde:

1. Pregúntele a su médico cuál es el mejor medicamento para usted y tómelos según lo indicado.
 2. Lleve siempre el medicamento consigo.
 3. Conozca sus desencadenantes y evítelos.
 4. Sepa cuándo y cómo tratar los síntomas del asma.
 5. Obtenga un plan de acción para el asma.
 6. Utilice un espirómetro.
- Siguiendo estas simples reglas podrá controlar mejor el asma y disfrutar de una vida sana.

Para obtener más información con respecto al asma llame a:

Fundación Estadounidense para el Asma y las Alergias

1-800-727-8462

Línea de Atención Administrada de MetroPlus

1-800-579-9798

La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd. Fl, New York, NY 10038
Información para miembros:
1-800-303-9626
Para obtener información acerca de MetroPlus Health Plan:
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (SPA)

CÓMO CONVIVIR CON EL ASMA



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG