

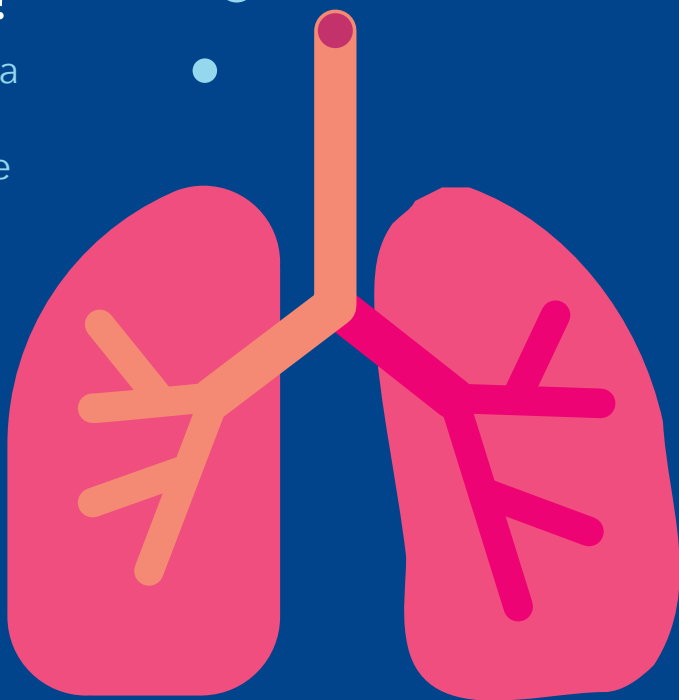
# Usted puede controlar su asma

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Las personas pueden tener asma a cualquier edad.

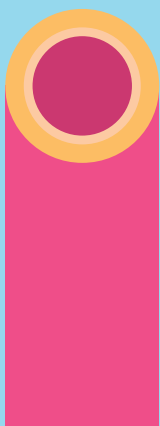


## ¿Por qué el asma dificulta la respiración?

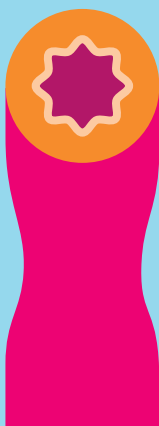
Las vías respiratorias son tubos que transportan el aire dentro y fuera de sus pulmones. Las vías respiratorias normales están abiertas y no tienen obstrucciones de manera que el aire entra y sale fácilmente. Si tiene asma, sus vías respiratorias se hacen muy estrechas, lo que hace que sea más difícil inhalar y exhalar.

## Sus vías respiratorias

NORMAL



ASMA



ATAQUE DE ASMA



## ¿Cómo se siente el asma?

Puede tener algunos o todos estos síntomas de asma:

- + tos
- + sonido sibilante cuando respira (sibilancia)
- + falta de aire
- + opresión en el pecho
- + se cansa más fácilmente de lo habitual

## ¿Qué es un ataque de asma?

Un ataque de asma es cuando sus síntomas empeoran.

Durante un ataque de asma, puede tener:

### DIFICULTAD PARA HABLAR O CAMINAR



### DIFICULTAD PARA RESPIRAR



### SONIDO SIBILANTE CUANDO RESPIRA (SIBILANCIA)



### DOLORES EN EL PECHO



## ¿Por qué tengo ataques de asma?

Muchas cosas, que se conocen como factores desencadenantes, pueden hacer que tenga un ataque de asma. Los factores desencadenantes son diferentes para cada persona. Los factores desencadenantes frecuentes del asma incluyen:



**MASCOTAS**



**MOHO**



**POLVO**



**CONTAMINACIÓN**



**RATAS/RATONES**



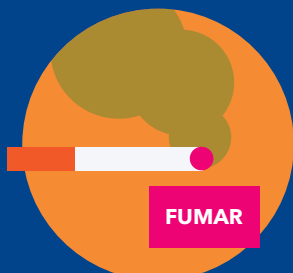
**QUÍMICOS**



**CUCARACHAS**



**RESFRÍOS O ENFERMEDADES**



**FUMAR**



**EJERCICIO**



**PLANTAS Y ESTACIONES**

Conocer cuáles son las cosas que empeoran su asma lo pueden ayudar a controlarlo. Hable con su médico sobre cómo puede evitar los factores desencadenantes.

## ¿Por qué necesito controlar mi asma?

El asma es una enfermedad grave sin cura, pero que puede controlar. Cuando tiene el asma bajo control:

- + Se sentirá mejor y tendrá menos ataques de asma.
- + Dormirá mejor.
- + Evitará ir al hospital o a la sala de emergencias.
- + No tendrá que faltar a la escuela o al trabajo por el asma.

## ¿Los medicamentos pueden ayudarme con mi asma?

Sí. Existen dos tipos de medicamentos para el asma:

1



**Los medicamentos de control** (o diarios) ayudan a mantener sus pulmones más saludables y fuertes a lo largo del tiempo. Tomar el medicamento de control todos los días le ayuda a evitar los ataques de asma.

Recuerde: incluso cuando se siente bien, el asma todavía está allí. Es importante que tome los medicamentos de control todos los días, incluso cuando se siente bien.

Hable con su médico sobre cuáles son los mejores medicamentos para usted.

2



**Los medicamentos de rescate** (o de rápido alivio) le ayudan a detener un ataque de asma.

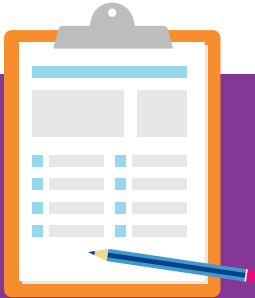
El medicamento de rescate normalmente viene en un inhalador. Usted utiliza el inhalador para aspirar el medicamento durante un ataque de asma.

## ¿Qué debo hacer si tengo un ataque de asma?

- + Siéntese e intente respirar de forma lenta y constante. Intente permanecer calmado.
- + Tome 1 o 2 dosis de su medicamento de rápido alivio y siga las instrucciones de su plan de acción para el asma.
- + Si puede descifrar qué desencadenó su ataque de asma (como una mascota o alguien que está fumando), elimine el factor desencadenante o retírese del área.
- + Busque ayuda si no se siente mejor.

Esté preparado. Hable con su médico sobre lo que debe hacer durante un ataque de asma.

Para encontrar un médico que le ayude con su asma, visite [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)



## ¿Cuál es su plan de acción para el asma?

Su médico le ayudará a preparar su plan de acción para el asma para ayudar a controlar su asma. Su plan:

- + Detalla sus medicamentos y el horario en que los debe tomar.
- + Le dice la mejor forma de controlar su asma.
- + Le dice cuándo llamar a su médico o ir a la sala de emergencias.

**Información de contacto de mi médico:**

---

---

---

**Medicamentos actuales:**

---

---

---

**Alergias conocidas:**

---

---

---

Vive tu vida más saludable.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Llame para programar una cita  
**1-844-NYC-4NYC**



**MANTÉNGASE CONECTADO. SÍGANOS.**

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Spanish**