

## ¿Los medicamentos pueden ayudarme con el asma?

Sí, los medicamentos pueden ayudar a controlar el asma. Los medicamentos de control se toman diariamente para prevenir ataques, mientras que los medicamentos de rescate brindan un alivio rápido cuando aparecen los síntomas. Algunos inhaladores combinan ambos medicamentos en uno.

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 mantenimiento todos los días le ayuda a evitar las crisis asmáticas. Recuerde: incluso cuando se siente bien, sigue teniendo asma. Es importante que tome los medicamentos de mantenimiento todos los días, incluso cuando se siente bien. Consulte a su médico qué medicamentos son los mejores para usted.

2



Los medicamentos **de rescate** (o de alivio rápido) le ayudan a detener una crisis asmática. El medicamento de rescate normalmente viene en un inhalador. Usted usa el inhalador para aspirar el medicamento durante una crisis asmática.

## ¿Qué debo hacer si tengo una crisis asmática?

- + 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.
- + Si no mejora, busque ayuda.

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

Para encontrar a un médico que pueda ayudarle con el asma, use el código QR a continuación:



Care for NYC. No Exceptions. **NYC HEALTH+ HOSPITALS**

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



**MANTÉNGASE CONECTADO. SÍGANOS.**

[nyhealthandhospitals.org](http://nyhealthandhospitals.org)  
Spanish 03/26

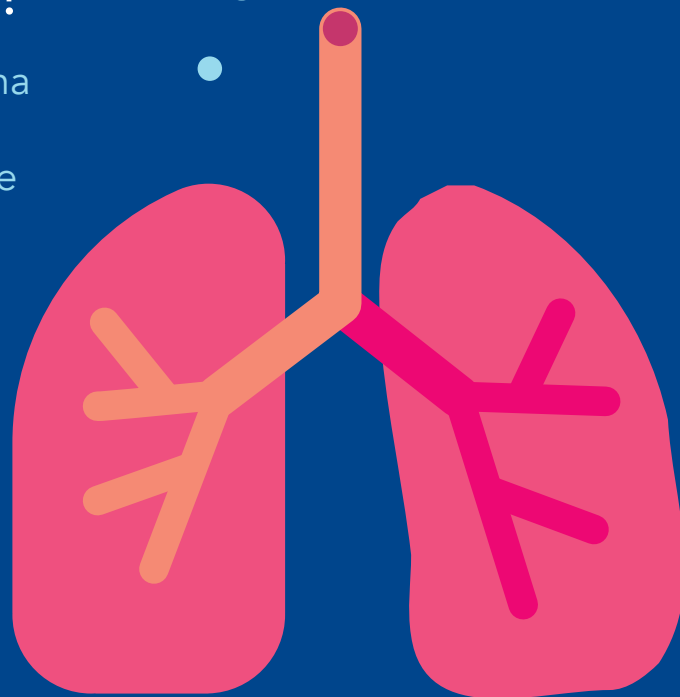
# Usted puede controlar el asma

**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.



## ¿Cómo se siente el asma?

Puede tener algunos de estos síntomas del asma o todos ellos:

- + Tos
- + Sonido sibilante cuando respira (sibilancia)
- + Falta de aire
- + Opresión en el pecho
- + Cansarse más fácilmente de lo habitual

## ¿Qué es una crisis asmática?

Una crisis asmática es cuando sus síntomas empeoran. Durante una crisis asmática, puede tener:

DIFICULTAD PARA HABLAR O CAMINAR



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



SONIDO SIBILANTE CUANDO RESPIRA (SIBILANCIA)



OPRESIÓN EN EL PECHO



## ¿Por qué el asma dificulta la respiración?

Las vías respiratorias son tubos que transportan el aire que entra y sale 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 vuelven muy estrechas, lo que dificulta inhalar y exhalar.

### Sus vías respiratorias

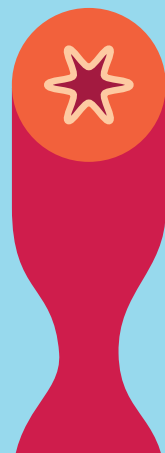
NORMAL



ASMA



CRISIS ASMÁTICA



## ¿Por qué tengo crisis asmáticas?

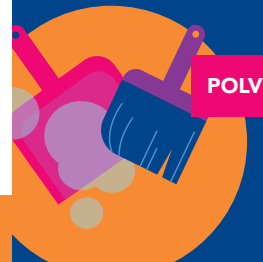
Muchas cosas, que se conocen como factores desencadenantes, pueden causarle una crisis asmática. Los factores desencadenantes son diferentes para cada persona. Estos son algunos de los factores desencadenantes del asma más frecuentes:



MASCOTAS



MOHO



POLVO



CONTAMINACIÓN



INFECCIONES



PRODUCTOS QUÍMICOS COMO FRAGANCIAS O AMBIENTADORES



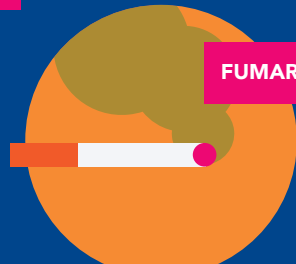
CUCARACHAS



RATAS/RATONES



RESFRIADOS O ENFERMEDADES



FUMAR



EJERCICIO FÍSICO



PLANTAS Y CAMBIOS ESTACIONALES

Conocer cuáles son las cosas que empeoran su asma puede ayudarle a controlarla. Hable con su médico sobre cómo puede mantenerse alejado de sus desencadenantes.