

**Su Familia**

*Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana*

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## Asma

### ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que causa que las vías respiratorias se hinchen, se estrechen o se bloqueen. Esto altera el flujo normal de aire al entrar y salir de los pulmones, lo cual hace difícil la respiración. El asma afecta aproximadamente a 20,5 millones de personas en los Estados Unidos. Es la enfermedad crónica más común de la niñez y la causa principal de incapacidades entre los niños.

### ¿Qué es un ataque asmático?

Al experimentar un ataque, la persona con asma pasará por períodos de empeoramiento donde el pecho se siente apretado, tiene silbidos, tose, despierta durante la noche, y/o siente la respiración entrecortada. Uno o más de estos síntomas pueden indicar un ataque. Las personas con asma pueden experimentar ataques leves, moderados o severos hasta ataques que amenazan la vida. Es importante que pueda identificar los síntomas y que evalúe su severidad correctamente. Por lo general, los períodos libres de síntomas se alertan con períodos de síntomas agudos (ataques asmáticos).

### ¿Cuáles son los síntomas de un ataque asmático?

Usted puede sentir uno o más de estos síntomas durante un ataque asmático:

- Tos mientras hace ejercicio o después del ejercicio.
- Silbidos en el pecho (chillidos cuando el aire entra y sale de las vías respiratorias).
- Sensación de estrechez en el pecho.
- Respiración entrecortada.

### ¿Qué puede provocar el ataque asmático?

A las sustancias que causan ataques asmáticos se les llaman “provocadores de asma”. Estas sustancias, o alérgenos se encuentran tanto dentro como fuera del hogar. El exponerse a ellos puede causar que las vías pulmonares se hinchen, produciendo síntomas del ataque asmático. Algunos provocadores comunes del asma son:

- El humo del tabaco, el humo del cigarrillo en el ambiente.
- El smog (mezcla de humo y niebla).
- Gas natural, keroseno o propano.
- Humo (de carbón o leña).
- Vapores de pintura (aerosoles, olores fuertes).

**Su Familia**

*Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana*

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## Asma

### Alérgenos:

- La caspa de animales (pelos, saliva o orina de la mascotas o otros animales), ácaros en el hogar y el desecho de cucarachas.
- Hongos o esporas de levadura.
- Algunos medicamentos comunes (pregúntele a su proveedor de servicios de salud).
- Comidas, aditivos a las comidas, preservativos y colorantes.

### Otros:

- Infecciones virales en las vías respiratorias.
- Contaminantes en el trabajo.
- Estrés emocional o ansiedad.

### ¿Es posible prevenir el asma?

El asma es una seria enfermedad crónica que puede ser controlada pero no curada. Es importante estar consciente de sus síntomas y lo que le provoca un ataque. Aprender a monitorear los cambios en el ambiente (como el nivel de polen, las alertas de seguridad sobre el ozono, y cambios severos de clima) son importantes para controlar el asma. Un plan efectivo de control requiere que se evite los alérgenos, se tomen los medicamentos apropiados para prevenir los síntomas y que esté en comunicación cercana con su proveedor de servicios de salud.

### ¿Cómo se trata el asma?

El asma puede ser diagnosticado después de un detallado historial médico y examen físico. Su proveedor de servicios de salud puede realizar una prueba, llamada Espirometría, para determinar la cantidad de obstrucción en las vías respiratorias. Usted y su proveedor de servicios de salud pueden desarrollar un plan individualizado para identificar los medicamentos correctos, el tratamiento y los procedimientos para mejorar su bienestar.

Se utilizan dos tipos de medicamentos para controlar el asma. Los medicamentos de efecto rápido, como los inhaladores y otros medicamentos anti-inflamatorios, proporcionan un alivio inmediato de los síntomas agudos que se observan en los ataques asmáticos. El cuidado preventivo a largo plazo incluye los medicamentos inhalados, inyectados u orales que se toman diariamente para prevenir los síntomas.

**Su Familia**

*Línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana*

**1-866-783-2645**

SuFamilia@hispanichealth.org

## **Asma**

### **Recursos Adicionales**

#### **Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos**

Línea Su Familia

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

E-mail: [sufamilia@hispanichealth.org](mailto:sufamilia@hispanichealth.org)

Página Web: <http://www.hispanichelath.org>

#### **Academia Americana de Alergias, Asma, e Inmunología**

<http://www.aaaai.org/espanol/>

(800) 822-2762

#### **Fundación Americana de Asma y Alergias**

<http://www.aafa.org>

(800) 727-8462

#### **Agencia de Protección Ambiental de los E.E.U.U.**

<http://www.epa.gov/espanol/>

(800) 438-4318

#### **National Heart, Lung, and Blood Institute**

<http://www.nhlbi.nih.gov>

#### **National Institute of Allergy and Infectious Diseases**

<http://www3.niaid.nih.gov/>

R: 02/08