

## ¿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:

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

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.**



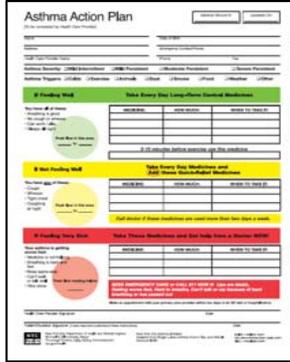
Un **nebulizador** es una máquina que administra el medicamento en forma de vapor. Un **DPI** es un inhalador que administra una dosis fija de medicamento en polvo. El **MDI** es la forma más común, rápida y fácil de tomar medicamentos para el asma. Es un envase pequeño que contiene el medicamento que 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. 3<sup>rd</sup>. 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