

# Asma



## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que hace que las vías respiratorias se estrechen, se hinchen y produzcan más mucosidad, lo que afecta la forma en que respira. No todas las personas con asma experimentan los mismos síntomas, pero los síntomas pueden incluir tos, sibilancia, dificultad para respirar, cansancio y opresión en el pecho.



Las personas con asma pueden llevar una vida activa y sana: hable con su proveedor de atención de salud sobre los síntomas, pruebas pulmonares, medicamentos y cuándo buscar ayuda (por ejemplo, cuando experimenta síntomas nuevos o que empeoran, o cuando los medicamentos parecen no funcionar).

## Cómo controlar el asma

Cree un **plan de acción para el asma** por escrito con su proveedor, sígalo y comparta copias con su familia y cuidadores. El plan le ayuda a saber:



- Qué tan bien controlado está su asma.
- Qué medicamentos tomar para el asma, cuánto tomar y cuándo tomarlos.
- Qué tan bien está respirando según las **medidas del flujo respiratorio máximo** (su proveedor le realizará esta prueba).
- Cuándo llamar a su proveedor o ir a la sala de emergencias.

Un niño con asma debe tener un **formulario de administración de medicamentos** firmado en el archivo de la escuela para que la enfermera de la escuela pueda administrar los medicamentos según las indicaciones del proveedor del niño.

## Desencadenantes del asma

Los desencadenantes (cosas que pueden causar síntomas) frecuentes del asma incluyen cambios climáticos, moho, polvo, caspa animal, polen y contaminación del aire, plagas, productos químicos y aerosoles con olores fuertes, humo de tabaco, infecciones respiratorias, alergias a los alimentos, y actividad física. Cada persona tiene sus propios tipos de desencadenantes.

Cómo evitar desencadenantes:



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón para prevenir resfriados y gripe.



Deje de fumar y no permita que se fume en su casa o en su auto. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 866-697-8487.

## Boletín de salud

Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) para encontrar cualquier Boletín de salud. Llame al **311** para pedir copias gratuitas.

Spanish



Limite el tiempo que pasa al aire libre y los ejercicios intensos durante los días extremadamente calurosos o fríos o cuando los niveles de contaminación del aire o los conteos de polen sean altos.



Mantenga las ventanas cerradas durante la temporada de polen: use aire acondicionado en modo de recirculación si es posible.



Evite usar productos químicos y aerosoles con olores fuertes.



Mantenga su casa limpia y seca: mantenga los alimentos cubiertos, elimine todo el desorden y saque la basura y el reciclaje todos los días.



Informe al personal del edificio sobre plagas, moho, pérdidas de agua, grietas y agujeros en su casa. Si no lo solucionan, llame al **311**.



Bañe a las mascotas regularmente y no las deje estar sobre los muebles o en las habitaciones donde duerme.

## Medicamentos para el asma

Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma:

- 1 Los medicamentos preventivos o de control de largo plazo** (como Advair) **ayudan a prevenir los síntomas y ataques de asma** al disminuir lentamente la inflamación de las vías respiratorias. Tome el medicamento de control todos los días según las indicaciones de su proveedor, incluso si se siente bien. Para reducir la posibilidad de que un ataque de asma agudo se convierta en uno grave, hable con su proveedor sobre el uso de un medicamento de control junto con un medicamento de alivio rápido.
- 2 Los medicamentos de alivio rápido** (como ProAir) **ayudan a detener los ataques de asma** que ya han comenzado relajando y abriendo las vías respiratorias. Los medicamentos de alivio rápido **no** dan un alivio duradero ni previenen los síntomas del asma. Sin embargo, si se usan de 15 a 20 minutos antes del ejercicio, pueden prevenir los síntomas del asma inducidos por el ejercicio.

## Emergencias de asma

En una emergencia de asma, los síntomas pueden incluir dificultad para respirar, fuerte sibilancia o tos, opresión en el pecho, mareo, dificultad para hablar, caminar o moverse, o labios o uñas azules.

**Si tomar un medicamento de alivio rápido no ayuda:**

- 1** Llame inmediatamente al **911** y trate de mantener la calma.
- 2** Continúe tomando el medicamento de alivio rápido según las indicaciones de su plan de acción para el asma mientras espera que llegue la ayuda.

## Recursos

Síganos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

Obtenga más información

Visite [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma).

Encuentre atención

Para consejeros de asma para niños menores de 17 años que viven en East y Central Harlem, comuníquese con el **Centro de Excelencia para el Asma de East Harlem** al 646-682-2100 o [ehace@health.nyc.gov](mailto:ehace@health.nyc.gov).

Reciba los boletines de salud más recientes

Envíe un correo electrónico a [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov).



Visite [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios de idiomas se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, independientemente de su estado migratorio.