

ASMA

¿CÓMO CONTROLARLA?



¿QUÉ ES EL ASMA?

Es una enfermedad crónica de los pulmones. Se caracteriza por la obstrucción e inflamación de las vías respiratorias (bronquios y bronquiolos). La inflamación reduce el tamaño de las vías respiratorias y dificulta la entrada y salida del aire de los pulmones. El asma causa problemas respiratorios y se conoce como ataques o episodios de asma.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE DE ASMA?

- Dolores de cabeza
- Ojos llorosos e irritados
- Ojeras
- Tos
- Dificultad respiratoria
- Congestión nasal o goteo
- Pecho apretado
- Respiración sibilante (pito)
- Resequedad en la garganta
- Cansancio

Si padeces de asma, puedes minimizar tus síntomas evitando estos factores desencadenantes.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DESENCADENANTES?

Algunos factores pueden ser:

- Alérgenos: polvo, polen, humedad, cucarachas.
- Irritantes: humo del tabaco, aerosoles de fuerte olor, perfumes.
- Cambios de clima.
- Aire contaminado.
- Infecciones virales o por bacterias (de oído, sinusitis, catarro).

- Ejercicios físicos y deportes extremos.
- Enfermedad de reflujo gástrico (los ácidos del estómago suben hacia el esófago).
- Alergia a los medicamentos: aspirina, antiinflamatorios.
- Alergias a los alimentos: huevos, leche, chocolate, nueces, entre otros.
- Emociones fuertes y tensión.

¿CÓMO MANEJAR EL ASMA?

- Identifica y evita aquellas cosas del ambiente que hacen que tu condición empeore.
- Mantén el ambiente limpio, dentro y fuera del hogar.
- Controla las emociones, practica ejercicios de relajación.
- Elimina alimentos que causen alergias.
- Sigue el tratamiento indicado por tu médico.
- Toma mucha agua y líquidos a temperatura ambiente.
- Aprende a reconocer cuando los síntomas del asma están empeorando.
- Aprende qué hacer cuando tengas un ataque de asma.

¿QUÉ HACER ANTE UN ATAQUE DE ASMA?

1. Mantén la calma.
2. Aléjate de la causa que te provoca el inicio del ataque de asma.
3. Utiliza inmediatamente un medicamento para el alivio del asma (broncodilatador: Albuterol, Proventil, entre otros).
4. Quédate en reposo por una hora hasta que estés seguro que tu respiración ha mejorado.
5. Visita a tu médico de cabecera lo mas pronto posible después de un ataque de asma grave.

SALUS

MEJOR SALUD...MÁS FÁCIL

CONTÁCTANOS

 787.789.1996