

El ASMA no tiene que dejarlo sin ALIENTO

¿Qué es el asma?

- **El asma es una enfermedad crónica** (a largo plazo) **de los pulmones**
- **Los episodios** (ataques) **pueden aparecer y desaparecer**
- **Los síntomas del asma son:**
 - Tos, especialmente de noche
 - Jadeo o resuello
 - Dificultad para respirar
 - Presión en el pecho
- **Durante un episodio, ocurren 3 cosas en los pulmones**
 1. Estrechez muscular
 2. Hinchazón
 3. Mucosidad

Aprenda cómo tomar su medicamento

Inhalador de dosis medida

- Siempre use un espaciador con un inhalador de dosis medida para que el medicamento llegue a los pulmones
- Respire lenta y profundamente
- Espere 1 minuto y repita

Inhalador de polvo seco

- Respire uniforme y profundamente
- Sostenga por 10 segundos
- Enjuáguese y escupa después de usarlo

Nebulizador

- Para niños menores de 5 años de edad use una mascarilla
- Asegúrese de que tenga una taza y una máquina que funciona

Medicamento

Si padece de asma persistente, necesita tomar un medicamento todos los días para controlar su asma.

Controlador

- Previene los ataques de asma
- Elimina la hinchazón y la mucosidad
- Tiene que tomarse cada día, aún cuando se sienta bien

Aliviador

- Alivia los síntomas del asma
- Relaja los músculos de las vías respiratorias
- Se toma cuando aparecen los síntomas de asma o cuando el médico se lo indica

Seguimiento

- Visite a su médico dentro de 48 horas después de su visita al departamento de emergencia
- Tenga un plan de acción en cuanto al asma para usarlo en la casa o la escuela
- Sepa qué empeora su asma y cómo **mantenerse alejado** de esas cosas

Si el asma está controlada, usted:

- Podrá dormir toda la noche
- No toserá ni jadeará durante el día ni la noche
- Podrá mantenerse activo
- No tendrá que faltar a la escuela ni al trabajo