

# Asma

El asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias que van a los pulmones. Las vías respiratorias se inflaman y expanden al reaccionar con facilidad a ciertos factores, tales como los virus, el humo o el polen. Cuando las vías respiratorias inflamadas reaccionan, se vuelven estrechas, lo cual causa problemas para respirar.

En los Estados Unidos, alrededor de 20 millones de personas tienen asma. Casi 5 millones de ellas son niños, muchos de los cuales superan el asma en la adolescencia. Esta afección causa 5.000 muertes por año. Es posible que sea hereditaria.

No es posible curar el asma, pero se puede controlar.

## ¿Cómo sé si tengo asma?

Algunos de los posibles síntomas del asma son:

- Tos
- Sibilancia (una especie de silbido en el pecho al respirar)
- Falta de aliento
- Sensación de opresión en el pecho

## Muchos factores pueden provocar o empeorar una crisis asmática, como por ejemplo:

- La exposición a alérgenos (polvo del hogar (ácaros, cucarachas, etc.)
- Las infecciones víricas de los pulmones y las vías respiratorias
- El humo de tabaco y ciertos contaminantes externos (sustancias químicas o polvo en el aire)
- El ejercicio físico
- El aire frío

## ¿A qué edad se puede tener asma?

Algunas personas contraen asma durante la infancia, mientras que otras desarrollan la enfermedad a una edad más avanzada. El asma puede o no superarse con los años.

## Creo que tengo asma. ¿Qué pruebas debo realizarme?

- Pruebas para medir la apertura de sus vías respiratorias
- Radiografía de tórax
- Pruebas para averiguar si la dificultad para respirar es causada por alergias o una enfermedad del corazón (cardiopatía).



# Asma

## ¿Cómo se puede controlar el asma?

- Consulte a su médico.
- Pídale a su médico un plan de tratamiento y sígalo.
- Esté atento a los primeros signos y responda rápido.
- Manténgase alejado de los factores que empeoran su asma.

## ¿Cuál es el tratamiento para el asma?

Se utilizan muchos medicamentos para tratar el asma, con y sin receta médica. Consulte a su médico para que le aconseje el mejor medicamento para usted.

## Si alguien tiene una crisis asmática:

- Identifique los signos:
  - o La persona deja de jugar o trabajar y no puede continuar con lo que estaba haciendo.
  - o La persona tiene gran dificultad para respirar.
  - o La persona tiene dificultad para caminar o hablar.
- Conserve la calma y relájese.
- Busque el inhalador de la persona.
- Aleje al individuo de lo que causó la crisis asmática (el factor que provoca la alergia).
- Llame al 911 si la persona no puede respirar bien o si los labios o uñas presentan un color azulado.

**FDA Office of Women's Health** <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

**Centro de Información del Instituto Nacional de Salud del Corazón, el Pulmón y la Sangre**

Teléfono: 301-592-8573 (Se habla Español)

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