



Asma

Asthma



National Alliance
for Hispanic Health

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que causa que las vías respiratorias se hinchen, se estrechen o se bloqueen. Esto altera el flujo normal de aire al entrar y salir de los pulmones, lo cual hace difícil la respiración. El asma afecta aproximadamente a 20,5 millones de personas en los Estados Unidos. Es la enfermedad crónica más común de la niñez y la causa principal de incapacidades entre los niños.

¿Qué es un ataque asmático?

Al experimentar un ataque, la persona con asma pasará por períodos de empeoramiento donde el pecho se siente apretado, tiene silbidos, tose, se despierta durante la noche, y/o siente la respiración entrecortada. Uno o más de estos síntomas pueden indicar un ataque. Las personas con asma pueden experimentar ataques leves, moderados o severos, e inclusive ataques que amenazan la vida. Es importante que pueda identificar los síntomas y que evalúe su severidad correctamente. Por lo general, los períodos libres de síntomas se alternan con períodos de síntomas agudos (ataques asmáticos).

¿Cuáles son los síntomas de un ataque asmático?

Usted puede sentir uno o más de estos síntomas durante un ataque asmático:

- Tos mientras hace ejercicio o después del ejercicio.
- Silbidos en el pecho (chillidos cuando el aire entra y sale de las vías respiratorias).
- Sensación de estrechez en el pecho.
- Respiración entrecortada.

What is asthma?

Asthma is a respiratory disease that causes the airways in your lungs to become swollen, narrowed, or blocked. This alters the normal flow of air in and out of the lungs, which can make it difficult to breathe. Asthma affects an estimated 20.5 million people in the United States. It is the most common chronic childhood disease and a leading cause of childhood disability.

What is an asthma attack?

An asthma attack is an acute period of chest tightness, wheezing, coughing, problems sleeping, and/or shortness of breath. Any one or more of these symptoms can indicate an attack. Persons with asthma may have mild, moderate, or severe breathing difficulty if not treated properly. Since severe attacks can be life threatening, it is important that you recognize the symptoms and properly assess the severity of those symptoms. Typically, symptom-free periods alternate with periods of acute symptoms (asthma attacks).

What are the symptoms of an asthma attack?

You may have one or all of these symptoms during an asthma attack:

- Coughing while or after exercising.
- Wheezing (a whistling noise when air passes in and out of the airway).
- Chest tightness.
- Shortness of breath.

¿Qué puede provocar el ataque asmático?

A las sustancias que causan ataques asmáticos se les llaman “provocadores de asma”. Estas sustancias, o alérgenos, se encuentran tanto dentro como fuera del hogar. El exponerse a ellos puede causar que las vías pulmonares se hinchen, produciendo síntomas del ataque asmático.

Algunos provocadores comunes del asma son:

- El humo del tabaco, el humo del cigarrillo en el ambiente.
- El smog (mezcla de humo y niebla).
- Gas natural, kerosen o propano.
- Humo (de carbón o leña).
- Vapores de pintura (aerosoles, olores fuertes).

Alérgenos:

- La caspa de animales (pelos, saliva u orina de la mascotas u otros animales), ácaros en el hogar y el desecho de cucarachas.
- Hongos o esporas de levadura.
- Algunos medicamentos comunes (pregúntele a su proveedor de servicios de salud).
- Comidas, aditivos a las comidas, preservativos y colorantes.

Otros:

- Infecciones virales en las vías respiratorias.
- Contaminantes en el trabajo.
- Estrés emocional o ansiedad.

What can trigger an asthma attack?

An “asthma trigger” is a substance that may cause an asthma attack. These substances, or allergens can be found both indoors and outdoors. Exposure to them can cause the airways in your lungs to swell, triggering any of the symptoms of an asthma attack.

Some common asthma triggers are:

- Tobacco smoke and second-hand smoke.
- Smog, ozone, pollen, and other types of poor air quality.
- Natural gas, kerosene, or propane.
- Smoke (coal, wood burning).
- Paint fumes (sprays, strong odors).

Allergens:

- Animal dander (pet or animal hair, saliva, or urine), house dust mites, and cockroach droppings.
- Mold or yeast spores.
- Certain common medications (check with your health care provider).
- Foods, food additives, preservatives, and colorings.

Other:

- Viral infections in the respiratory tract.
- Workplace contaminants.
- Emotional stress/anxiety.

¿Es posible prevenir el asma?

El asma es una seria enfermedad crónica que puede ser controlada pero no curada. Es importante estar consciente de sus síntomas y lo que le provoca un ataque. Aprender a monitorear los cambios en el ambiente (como el nivel de polen, las alertas de seguridad sobre el ozono, y cambios severos de clima) son importantes para controlar el asma. Un plan efectivo de control requiere que usted evite los alérgenos, se tome los medicamentos apropiados para prevenir los síntomas y que esté en comunicación cercana con su proveedor de servicios de salud.

¿Cómo se trata el asma?

El asma puede ser diagnosticada después de un detallado historial médico y examen físico. Su proveedor de servicios de salud puede realizar una prueba, llamada Espirometría, para determinar la cantidad de obstrucción en las vías respiratorias. Usted y su proveedor de servicios de salud pueden desarrollar un plan individualizado para identificar los medicamentos correctos, el tratamiento y los procedimientos para mejorar su bienestar.

Se utilizan dos tipos de medicamentos para controlar el asma. Los medicamentos de efecto rápido, como los inhaladores y otros medicamentos anti-inflamatorios, proporcionan un alivio inmediato de los síntomas agudos que se observan en los ataques asmáticos. El cuidado preventivo a largo plazo incluye los medicamentos inhalados, inyectados u orales que se toman diariamente para prevenir los síntomas.

Is it possible to prevent asthma?

Asthma is a serious chronic disease that can be controlled but not cured or prevented. It is important to be aware of your symptoms and what triggers an attack. Learning to monitor changes in the environment (such as pollen count, ozone safety alerts, and severe weather changes) is important for controlling your asthma. An effective management plan requires avoiding triggers, taking the appropriate medications to prevent symptoms, and working closely with your health care provider.

How is asthma treated?

Asthma can be diagnosed after a detailed medical history and physical examination. Your health care provider can perform a test, called a Spirometry, to determine the amount of the blockage of airflow. You and your health care provider can then develop an individualized plan to help identify the correct medications, treatment, and procedures for controlling your condition.

Two types of medication are used to control asthma. Quick-relief medications, such as inhalers and other anti-inflammatory drugs, provide prompt relief of the acute symptoms seen in asthma attacks. Long-term preventive care includes inhaled, injected, or oral medications that are taken daily to help prevent symptoms.

Recursos Adicionales

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos

<http://www.epa.gov/espanol/>
1-800-438-4318

Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos

Línea Telefónica Nacional para la Salud de la Familia Hispana
1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)
Sufamilia hispanichealth.org
<http://www.hispanichealth.org>

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology

<http://www.aaaai.org/espanol/>
1-800-822-2762

American Lung Association

1-800-548-8252
<http://www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=33214>

Asthma and Allergy Foundation of America

<http://www.aafa.org>
1-800- 727-8462

National Asthma Education and Prevention Program

National Heart, Lung, and Blood Institute
<http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/>

National Institute of Allergy and Infectious Diseases

<http://www3.niaid.nih.gov/>

Resources

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology

<http://www.aaaai.org>

American Lung Association

1-800-548-8252

<http://www.lungusa.org/asthma/>

Asthma and Allergy Foundation of America

1-800-727-8462

<http://www.aafa.org>

Environmental Protection Agency

1-800-438-4318

<http://www.epa.gov>

National Alliance for Hispanic Health

The National Hispanic Family Health Helpline

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

SuFamilia hispanichealth.org

<http://www.hispanichealth.org>

National Asthma Education and Prevention Program

National Heart, Lung and Blood Institute

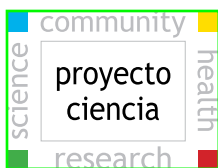
<http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/index.htm>

National Institute of Allergy and Infectious Diseases

<http://www3.niaid.nih.gov/>



The National Alliance for Hispanic Health es la fuente de información de salud más reconocida y confiable de la nación, que aboga por la salud de los hispanos en los Estados Unidos. Las agencias comunitarias hispanas que son miembros de la Alianza, prestan servicios a más de 15 millones de personas cada año, marcando una diferencia en la vida diaria de las familias y comunidades hispanas. Para más información visite el sitio Web de la Alianza www.hispanichealth.org, o llame a la Línea Nacional para la Salud de la Familia Hispana Su Familia al **1-866-783-2645**.

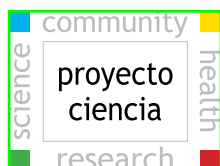


Proyecto Ciencia® es una iniciativa nacional que promueve la investigación innovadora sobre la salud de los hispanos; la comunicación de los avances en la ciencia para uso en la toma de decisiones de salud de los consumidores hispanos; y, la promoción de las carreras en las ciencias a través de información sobre becas, mentores, y dando a conocer aquellos hispanos que se han destacado en el campo de la ciencia.

Proyecto Ciencia® está auspiciado con fondos del National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) y del National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés). Para más información visite el sitio Web www.hispanichealth.org/ciencia.



The National Alliance for Hispanic Health is the nation's foremost source of information and trusted advocate for the health of Hispanics in the United States. Alliance Hispanic community-based organization members provide services to more than 15 million each year, making a daily difference in the lives of Hispanic communities and families. For more information visit www.hispanichealth.org or call the Alliance's Su Familia National Hispanic Family Health Helpline at 1-866-783-2645.



Proyecto Ciencia® is a national effort to promote innovative research about Hispanic health; communicate the best in science for use by Hispanic consumers in health decision making; and, support interest in the sciences as a career through scholarship information, mentorship connections, and profiling renowned Hispanic pioneers in science.

The *Proyecto Ciencia®* initiative is funded jointly by the National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) and the National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD) of the U.S. National Institutes of Health (NIH). For more information please visit www.hispanichealth.org/ciencia.



1501 16th Street, NW • Washington, DC 20036-1401