



Consejos para Mantener el Asma Bajo Control



El asma es una enfermedad que afecta los pulmones al causar sibilancias frecuentes, dificultad para respirar, presión en el pecho y tos. Es una de las enfermedades a largo plazo más comunes en los niños, pero los adultos también pueden tener asma.

Durante un ataque de asma los lados de las vías respiratorias de los pulmones se hinchan y las vías respiratorias se contraen. Entra y sale menos aire de los pulmones y la mucosa que produce el cuerpo obstruye las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración.

No existe una forma de prevenir el asma, pero existen muchas formas de manejarlo. Al seguir los consejos a continuación, puedes ayudar a mantener tu asma bajo control.¹



Hazte un Chequeo

- Puede ser difícil saber si alguien tiene asma, especialmente en niños menores de 5 años. Pedirle a tu proveedor de servicios médicos que verifique el funcionamiento de tus pulmones y cheque si tienes alergias puede ayudarte a determinar si tiene asma.
- Tu proveedor de servicios médicos también puede realizar una prueba de respiración para chequear qué tan bien están funcionando tus pulmones.



Tomate tus Medicamentos

- Los medicamentos para el asma vienen en dos tipos – alivio rápido y control a largo plazo. Algunos medicamentos pueden ser inhalados y algunos se pueden tomar en forma de pastilla.
- Saber cómo y cuándo tomarte tus medicamentos te ayudará a controlar tu asma. Siempre haz preguntas si no entiendes algo.



Haz un plan de acción para el asma³

- Consulta con tu proveedor de servicios médicos para crear un plan de acción para el asma que funcione mejor para ti.
- Decide quién debe tener una copia de tu plan y dónde debe ser guardada.
- Asegúrate de seguir tu plan y ten un inhalador de rescate disponible para emergencias.



Conoce las Señales de Advertencia

- Cuando no puedes evitar las cosas que causan tus ataques de asma, es importante conocer las señales de advertencia de un ataque de asma.
- Las señales de advertencia incluyen sibilancia, dificultad para respirar y presión en el pecho.

Visita [Bridgetohealth.com](https://www.bridgetohealth.com) para obtener más información y conectarte a programas y servicios locales.



Evita las cosas que provocan tus ataques²

- Un ataque de asma puede ocurrir cuando estas expuesto a cosas que los provocan.
- Algunas de las cosas mas comunes que provocan ataques son: humo de tabaco, ácaros, contaminación del aire de afuera, mascotas, moho y productos de limpieza agresivos.
- Se consiente de lo que te provocan ataques de asma y haz todo lo posible para evitarlos.
- Si eres un inquilino y descubres moho en tu casa, comunícate con el propietario de inmediato. Si el propietario no resuelve el problema, comunícate con la autoridad de vivienda local o la oficina de cumplimiento del código local.



Bridge to Health es un programa de una asociación comunitaria presentado por Quest Diagnostics.

QUEST for
HEALTH
EQUITY

¹ Learn How To Control Asthma. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed July 1, 2021. Accessed July 15, 2021. <https://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm>.

² Common Asthma Triggers. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed August 21, 2020. Accessed July 15, 2021. <https://www.cdc.gov/asthma/triggers.html>.

³ Asthma Action Plan. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed December 4, 2020. Accessed July 15, 2021. <https://www.cdc.gov/asthma/actionplan.html>.