

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una afección que hace que las vías respiratorias de los pulmones se inflaman y se estrechan, lo que dificulta la respiración. El asma no tiene cura, pero los síntomas se pueden controlar y así prevenir los ataques.



Trillium
HEALTH RESOURCES



SÍNTOMAS:

- Sibilancias
- Dificultad al respirar o falta de aire
- Opresión en el pecho
- Tos en las noches o temprano en las mañanas

PROVOCANTES DEL ASMA:

- Fumar tabaco
- Ácaros del polvo
- Contaminación del aire en el exterior
- Mascotas y Plagas (ratones y cucarachas)
- Moho
- Limpiadores o desinfectantes
- Infecciones comunes como son gripe o influenza
- Ejercicios Físicos
- Cambios en las condiciones del clima

¿CUALES SON LOS PASOS PARA MANEJAR SU ASMA?

- Solicite a su proveedor o equipo de cuidados que lo ayude desarrollar un plan de acción contra el asma (puede escanear el Código QR a la derecha con su celular para ver un ejemplo)
- Supervise sus síntomas y mantener un récord de cuándo le sucedan
- Entienda los diferentes tipos de medicamentos para el asma y lo que hacen
- Conozca las situaciones que provocan su asma y evítelas.



FUENTES:

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (2021, JULY 1). APRENDA A COMO CONTRALAR EL ASMA. EXTRAÍDO EN MARZO 17 DEL QR



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (N.D.). PLAN DE ACCIÓN DEL ASMAS. EXTRAÍDO EN MARZO 17 DEL QR

