

## UNA HABILIDAD QUE PUEDE SALVARLE LA VIDA:

# SABER COMO CONTROLAR EL ASMA

En Estados Unidos, son aproximadamente 20 millones las personas que padecen asma, de las cuales, casi 9 millones son niños.

Los niños tienen vías respiratorias más pequeñas que los adultos, lo que hace que el asma sea de mayor riesgo para ellos. Cada año, el asma causa 14 millones de ausencias escolares. Al proporcionar información y educación a los padres y proveedores de cuidados sobre el asma, los factores desencadenantes y las técnicas de control, se espera aumentar el número de niños que sepan cómo tener su asma en control, y se podrán reducir las visitas a las salas de emergencia relacionadas a episodios de asma.

Aunque el asma y las alergias son distintas, ambas están relacionadas, pero no todas las personas alérgicas tienen asma, y no todos los casos de asma están relacionados con alergias.

Cada persona tiene sus propios factores desencadenantes. Entre mejor informado se esté acerca de los factores desencadenantes del asma y de cómo evitarlos se logrará minimizar los síntomas y que el asma interfiera con sus actividades, y disfrutar de hacer ejercicio, de la escuela o trabajo y de dormir.

Algunos factores desencadenantes del asma son las infecciones respiratorias como los resfriados y la gripe, el ambiente de aire frío y seco, el estrés psicológico, el ejercicio. Generalmente los síntomas de asma son más graves en la mañana y en la noche, y pueden mejorar o desaparecer entre episodios.

En muchas de las personas que tienen asma y alergias, los alérgenos pueden desencadenar crisis asmáticas. Los alérgenos pueden ser polen, moho, caspa animal, y los ácaros del polvo. Si se identifican los alérgenos que desencadenan los síntomas de asma, se puede minimizar la gravedad.



Por sorprendente que parezca, dos de cada tres personas diagnosticadas con asma, no tienen un Plan de Acción contra el Asma, el cual es necesario para el seguimiento del control del asma. Cuando no se lleva un control, el asma puede provocar tos y silbidos constantes, hasta severos episodios con dificultad para respirar, que en algunos casos, puede poner en riesgo la vida. Como no existe un medicamento o tratamiento que cure el asma, es sumamente importante que las familias con niños asmáticos aprendan el control del asma para prevenir la posibilidad de episodios y eliminar el temor y riesgo de un asma no controlada.

Cuando se sabe cómo controlar el asma, el asma deja de controlarlo. Si usted o alguien en su familia tiene asma, usted debe ir con un médico especializado en asma. Un alergólogo o inmunólogo es un médico especializado en el tratamiento y control de alergias y asma. La atención especializada puede reducir los costos directos e indirectos y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Su médico puede enseñarle las habilidades necesarias para seguir un tratamiento y un plan de acción frente al asma. Para prevenir que los síntomas se presenten, el especialista trabajará con usted con el fin de averiguar cuáles son sus factores desencadenantes y poder aplicar un plan de control apropiado, incluyendo el control de los desencadenantes medioambientales y la administración de medicamentos si fuera necesario.

Es importante que evite los factores desencadenantes, que trabaje junto con su médico para llevar un plan de tratamiento y tome las medicinas según lo prescrito. Juntos, usted y su médico pueden trabajar para asegurarse de que su asma esté bajo control, podrá participar en sus actividades normales y disfrutar de hacer ejercicio.

La American Lung Association ha venido realizando un proyecto llamado "National City Project" el cual ha venido identificando y suscribiendo a niños con asma con el objetivo de proveer a sus familias de la información y los conocimientos necesarios para tener y seguir un Plan de Acción que les permita tener el asma bajo control. Mientras que los padres aprenden los niños disfrutan de actividades, libros para colorear con el tema de control del asma los cuales se han estado distribuyendo en ferias de salud, presentaciones, escuelas, centros de recreación, guarderías infantiles y centros comunitarios. Este "National City Project", ofrece un enfoque global de manejo del asma mediante la combinación de la concientización del asma en la comunidad, la participación del público, su educación y la atención clínica de asma.

Gracias al "National City Project", las familias afectadas por el asma pueden recibir hasta seis visitas domiciliarias, cuando la persona que hace las visitas, identifica los posibles factores desencadenantes del asma tiene oportunidad de ofrecer soluciones e instrucciones de manera amistosa, además, les ofrece por tiempo limitado los inhaladores de alivio-rápido de albuterol, y les ayuda a practicar y a tomar las medidas, para controlar las altas y bajas. Estas visitas, y los servicios de clases, y entrenamientos a domicilio son proporcionados sin costo a las personas registradas al "National City Project" de las clínicas:

- La Maestra
- Operación Samahan
- National City Family Clinic

For more information, please call:  
1-800-Lung-USA (1-800-586-4872)

 **AMERICAN LUNG ASSOCIATION**  
or visit [www.CaliforniaLung.org](http://www.CaliforniaLung.org).





# Controla tu Asma y ¡Sube el marcador! Usa el “DOS:”

- Usas un inhalador de rápido-alivio más de ¿DOS veces por semana?
- Te despiertas en la noche con asma ¿más de DOS veces al mes?
- Recargas tu inhalador de rápido-alivio ¿más de DOS veces al año?
- Si contestaste SI a cualquiera de las preguntas debes preguntar a tu doctor sobre los “MEDICAMENTOS QUE CONTROLAN EL ASMA”

¡ Aprende más sobre  
el control del Asma!

**+** AMERICAN LUNG ASSOCIATION  
Para mayor información llama al:  
1-800-Lung-USA (1-800-586-4872)

National City Asthma Project II  
Patrocinado por: US Department of Health and Human Services,  
Office of Public Health and Science, Office of Minority Health

