

LEARN MORE BREATHE BETTERSM

¿QUÉ ES EL ASMA?

Hoy sabemos mucho más sobre el asma que hace una década, y tenemos una mejor comprensión de cómo tratarla.

ESTOS SON ALGUNOS DATOS BÁSICOS SOBRE EL ASMA

- **El asma es una enfermedad pulmonar.** Es un problema físico y médico que necesita tratamiento. No es algo que usted se imagina o inventa. No deje que alguien le diga que su asma es una idea en su cabeza. El asma está en sus pulmones, y es real.
- **El asma es seria.** Una persona se puede morir durante un ataque de asma. Por eso, es importante saber cómo controlar su asma y cuando buscar ayuda de emergencia.
- **El asma no se quita y no se cura.** Una vez que una persona desarrolla asma, es probable que la tenga de por vida. Aun cuando los síntomas no están presentes, aun cuando se siente bien, el asma todavía existe y puede volver en cualquier momento.
- **El asma se puede manejar.** Como la diabetes y la presión arterial alta, el asma requiere monitoreo y manejo constante para mantenerla bajo control.
- **Los síntomas del asma son causados por una inflamación (hinchazón) constante que hace que sus vías respiratorias se pongan más sensibles y estrechas de lo normal.** La inflamación protege nuestros cuerpos, pero puede ser dañina cuando ocurre en el momento incorrecto o cuando permanece después de que se necesita.
- **Los síntomas del asma son diferentes en diferentes personas.** Sus síntomas y su frecuencia también pueden cambiar.

Para más información y recursos sobre la salud pulmonar, visite el programa del NHLBI, *Learn More Breathe BetterSM* (*Aprender Más Para Respirar Mejor*) en nhlbi.nih.gov/BreatheBetter.



National Heart, Lung,
and Blood Institute

NIH Publication No. 21-HL-8121S
April 2021



Se puede imaginar que el asma es como tratar de respirar a través de un pitillo. Así es como mucha gente que tiene asma la describe.

LOS SÍNTOMAS DEL ASMA

La mayoría de la gente que tiene asma tiene uno o más de estos síntomas:

- ✓ **Tos.** Puede ser difícil dormir porque muchas veces la tos del asma empeora durante la noche. A veces la tos puede estar acompañada de mucosidad o flema.
- ✓ **Sibilancias.** Sibilancias son un silbido o un sonido chillón al exhalar.
- ✓ **Opresión en el pecho.** Puede sentir como si algo le está apretando el pecho o alguien está sentado en su pecho.
- ✓ **Falta del aire al respirar.** Algunas personas dicen que no pueden respirar bien, o que se sienten sin aliento, que no pueden sacar el aire de sus pulmones.

COMO EL ASMA AFECTA SUS VÍAS RESPIRATORIAS

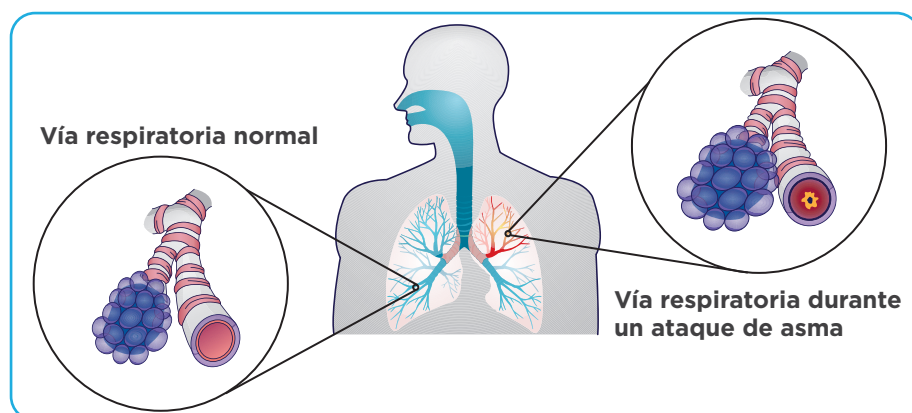
Las vías respiratorias en sus pulmones son muy sensibles a **sustancias** como el humo de tabaco, el polvo, los productos químicos, el polen, o si se enferma con un resfriado o la gripe. Nos referimos a estos como “desencadenantes” del asma, porque su sistema inmune reacciona de forma exagerada a estos y activa células y químicos, que causan:

- Que los revestimientos de las vías respiratorias se pongan más inflamados (hinchados), dejando aún menos espacio para que el aire pase a través de las vías respiratorias.
- Que los músculos alrededor de las vías respiratorias se pongan más grandes y tensos. Esto hace que las vías respiratorias se contraigan y se hagan más pequeñas. (Referimos a esta acción como un broncoespasmo.)
- Que las glándulas en las vías respiratorias produzcan mucha mucosidad que también bloquea las vías respiratorias.

Estos cambios pueden resultar en dificultad para respirar. También pueden hacer que usted tosa, produzca un sonido tipo silbido al respirar, y que sienta que le falta la respiración.

Si no se trata la inflamación del asma, cada vez que se exponga a sus desencadenantes del asma, la inflamación aumentará y es probable que sus síntomas empeoren.

Normalmente, sus vías respiratorias están abiertas y el aire entra y sale de sus pulmones fácilmente.



Cuando las vías respiratorias están expuestas a los desencadenantes del asma, las vías respiratorias se hinchan y los músculos se tensan, dejando menos espacio para que pase el aire.

Adaptado del Colegio Americano de Médicos Torácicos



SU ASMA SE PUEDE CONTROLAR

Hable con su proveedor de salud sobre su asma. Juntos pueden crear un plan de tratamiento que puede ayudar a:

- ✓ **Reducir el impacto**, para evitar los síntomas del asma, y para que pueda participar en sus actividades normales, y dormir bien toda la noche.
- ✓ **Reducir los riesgos**, para poder prevenir ataques de asma, evitar visitas a la sala de emergencia o el hospital, y tener menos efectos secundarios de sus medicinas.

Manejar su asma significa trabajar junto con su proveedor de salud, tomar las medicinas tal como fueron indicadas, evitar los desencadenantes de asma, y observar cualquier cambio en sus síntomas.

