

# El Asma en la Comunidad Hispana/Latina



El asma es una enfermedad crónica que afecta la respiración. Cualquiera puede desarrollar asma, pero algunos grupos de la comunidad hispana/latina tienen tasas especialmente altas. Esto es lo que hay que saber—y qué hacer para controlar la condición si la tiene.

## ¿ES FRECUENTE EL ASMA ENTRE LA POBLACIÓN HISPANA/LATINA DE LOS ESTADOS UNIDOS?

En general, los hispanos/latinos tienen tasas de asma más bajas que otros grupos raciales y étnicos de Estados Unidos. Pero eso no lo dice todo. La comunidad hispana/latina de los Estados Unidos incluye a personas de una amplia variedad de orígenes hispanohablantes, y las tasas de asma entre ellos varían enormemente. Los puertorriqueños, por ejemplo, tienen una de las tasas de asma más altas de EE.UU., pero los mexicanos americanos tienen una tasa relativamente baja. La edad también influye. Los niños hispanos/latinos tienen más probabilidades de ser hospitalizados o incluso de morir de asma que los niños blancos.

## LAS CIFRAS

Los puertorriqueños tienen **2x de la tasa de asma** que el total de la población hispana.

Los niños puertorriqueños tienen **3x más probabilidades** de padecer asma que los blancos.

Los niños hispanos/latinos tienen un **40% más de probabilidades** de morir de asma.



National Heart, Lung, and Blood Institute

**LEARN MORE**  
**BREATHE BETTER**

[nhlbi.nih.gov/breathebetter](https://nhlbi.nih.gov/breathebetter)

# El Asma en la Comunidad Hispana/Latina



## ¿POR QUÉ LA CARGA DEL ASMA ES MAYOR EN ALGUNAS COMUNIDADES HISPANAS/LATINAS?

Los investigadores siguen estudiando las razones de estas diferencias. Entre ellas figuran:

### ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA

Más de un tercio de los hispanos/latinos afirman no tener una atención médica constante. Esto puede dificultar el control de una enfermedad como el asma. Tener un médico de confianza que comparta la cultura o el idioma puede facilitar el control del asma.

### CONTAMINACIÓN DEL AIRE

Los hispanos/latinos viven normalmente en zonas urbanas, donde la contaminación es alta y la calidad del aire interior puede ser difícil de controlar.

### IRRITANTES EN EL LUGAR DE TRABAJO

La exposición a ciertos polvos, vapores químicos y mohos puede provocar el desarrollo de asma. Muchos hispanos/latinos trabajan en construcción y en agricultura, donde pueden encontrarse estos irritantes.

### ANTECEDENTES FAMILIARES

Las personas con un pariente con asma tienen un mayor riesgo de padecer esta enfermedad.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR MEJOR MI ASMA?

Por aquí se empieza:

### CONOZCA LOS SÍNTOMAS

Problemas como la tos, las sibilancias, la opresión torácica y la falta de aire son signos de **asma**.

### HABLE CON UN MÉDICO

Juntos pueden crear **un plan de acción contra el asma** que funcione para usted. Este plan le ayudará:

- Piense en las situaciones en las que su asma empeora. ¿Qué parece provocar sus síntomas? Hable con su médico para intentar evitar esas situaciones.
- Sepa qué medicamentos debe tomar y cuándo. El plan también debe explicar qué hacer en caso de emergencia.
- Aprenda a llevar **un seguimiento de sus síntomas** entre las visitas para saber si su plan está funcionando.

## ¿LA BUENA NOTICIA?

Con el plan de tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con asma pueden llevar una vida plena y activa.

[nhlbi.nih.gov/breathebetter](https://nhlbi.nih.gov/breathebetter)



National Heart, Lung, and Blood Institute

LEARN MORE  
BREATHE BETTER®

NIH Publication No. 23-HL-5252S  
May 2023