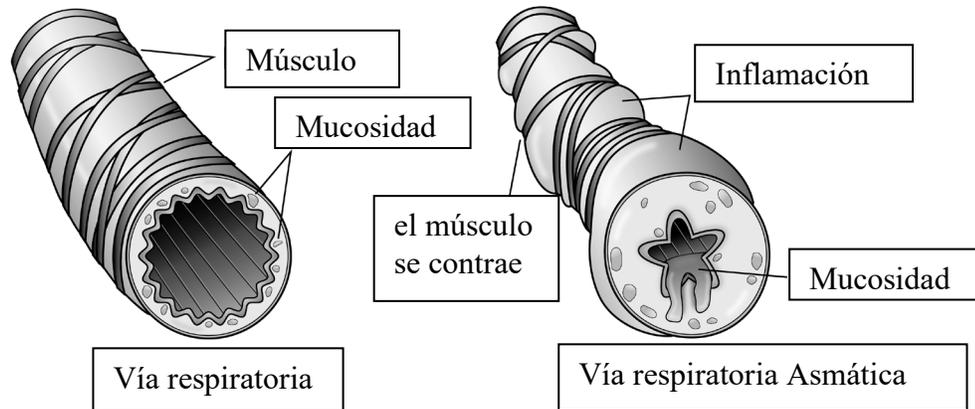


Asma



¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que tiene como resultado cambios en las vías respiratorias.

- Los músculos se tensan alrededor de las vías respiratorias
- Las paredes de las vías respiratorias se hacen más gruesas
- Se produce una mucosa espesa en las vías respiratorias
- Las vías respiratorias se “sacuden bruscamente” o reaccionan rápidamente ante los desencadenantes

**El asma no tiene cura, pero se puede controlar.*

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas del asma varían de una persona a otra. Pueden empeorar cuando está expuesto a los desencadenantes del asma. Entre estos síntomas se pueden incluir:

- Tos, que con frecuencia se produce por la noche, al hacer ejercicio, o cuando está expuesto al frío.
- Silbido/respiración asmática, un sonido de silbido que se produce al respirar.

- Falta de aliento o la sensación de respirar a través de un popote.
- Tirantez en el pecho.

¿Cuál es la causa o el desencadenante de los síntomas del asma?

Las personas con asma tienen vías respiratorias sensibles que reaccionan ante los “desencadenantes”. Aunque no conocemos la causa exacta del asma, abajo se encuentran indicados los posibles desencadenantes:

- Infecciones (tal como los catarros o las infecciones de los senos paranasales)
- Ejercicio
- Alérgenos (tal como mascotas, ácaros del polvo, polen, moho, o alimentos)
- Aire frío y/o aire caliente y húmedo
- Cambios en el clima
- Irritantes (tal como humo del tabaco, el perfume, los ambientadores, o la polución)
- Emociones (tal como el estrés, la risa, o el llanto)
- Aspirina o medicamentos similares a la aspirina
- Agruras/reflujo gástrico

¡El mejor plan de tratamiento para el asma es evitar los desencadenantes tanto como pueda! Su clínica de cuidados del asma tendrá más información sobre los desencadenantes y cómo evitarlos.

El estar junto a personas que fuman puede dañar sus pulmones de forma severa. Para recibir ayuda para dejar de fumar, por favor llame a la Línea Telefónica para Dejar de Fumar de Wisconsin (*Wisconsin Quit Line*) al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**.

¿Pueden controlarse los síntomas del asma?

Sí. Aunque el asma no se puede curar, hay formas de controlarlo. Con el tratamiento, usted puede hacer ejercicio y dormir toda la noche sin toser o tener silbido al respirar. Es fundamental que siga el plan de acción para el asma que le ha proporcionado su equipo de cuidados del asma. Este plan incluye:

- Conocer las señales de aviso de los síntomas del asma.
- Aprender sobre los desencadenantes del asma y cómo evitarlos tanto como pueda.
- Tomar medicamentos para la alergia y el asma siguiendo las indicaciones tanto para controlar los síntomas como para aliviarlos.
- Revisar los flujos de espiración máximos (si forma parte del plan de tratamiento).
- Tener visitas de seguimiento cada 6 meses en su clínica de cuidados del asma.
- Tener visitas adicionales en su clínica de cuidados del asma si los síntomas empeoran.

¿Cómo se trata el asma?

Usted debe encargarse de evitar los problemas para respirar y de tratarlos. Puede tratar el asma con lo siguiente:

Medicamentos

- Medicamentos de Control (tal como *Flovent*[®], *Alvesco*[®], *Pulmicor*[®], *Asmanex*[®], *Advair*[®], *Symbicort*[®], *Dulera*[®], *Singulair*[®]): Medicamentos que se toman todos los días para ayudar a controlar la inflamación de las vías respiratorias.
- Medicamentos de Rescate (tal como albuterol, *Proventil*[®], *Ventolin*[®], *ProAir*[®], *Xopenex*[®]): Medicamentos para el alivio rápido que actúan dentro de unos minutos para ayudar a aliviar la tos y la sibilancia relajando los músculos de las vías respiratorias.
 - Los medicamentos de rescate también pueden ser utilizados antes de hacer ejercicio y/o estar expuesto a alérgenos para prevenir los síntomas.

Relajación

- El ponerse ansioso puede empeorar los síntomas del asma. El tomar respiraciones lentas y profundas puede ayudar a calmarle durante un ataque de asma.

Ejercicio

- El ejercicio regular para fortalecer tanto su corazón como pulmones es muy importante si usted tiene asma.

¿Cuándo debo llamar a la clínica?

- Si su asma no está bien controlada. Si sus síntomas le causan problemas para dormir, hacer ejercicio, en la escuela o el trabajo.
- Si está usando un medicamento para el alivio rápido (albuterol) 2 o más veces a la semana durante el día (excepto cuando hace ejercicio).
- Si se está despertando 2 o más veces al mes debido a los síntomas del asma.
- Si empeoran sus síntomas del asma (tos, silbido, tirantez en el pecho).

¿Cuándo debo llamar al 911 u obtener cuidados de emergencia?

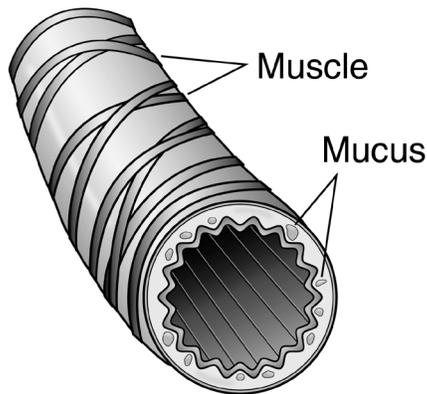
- Tirantez severa en los músculos del cuello o el pecho al respirar
- El Albuterol (medicamento de rescate) no le está ayudando con sus síntomas
- No puede hablar debido al asma
- Los labios y el blanco de las uñas se ponen azulados

English version is #5121

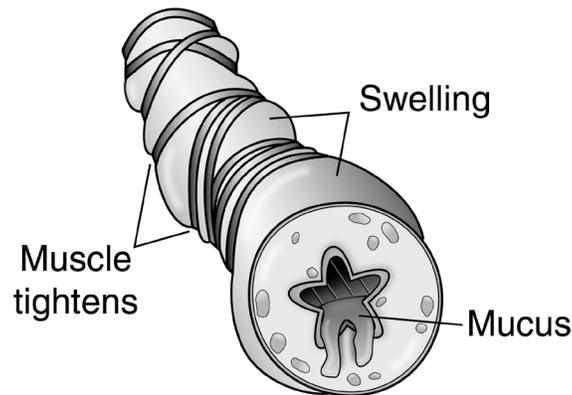
Todos los derechos reservados. Revisado por la Coalición del Asma del Condado de Dane (*Dane County Asthma Coalition*)

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 2/2020. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#5121s

Asthma



Normal Airway



Asthmatic Airway

What is asthma?

Asthma is a chronic lung disease that results in changes in the airway.

- Muscles become tight around the airways
- Airway walls thicken
- Thick mucus is produced in the airway
- Airways become “twitchy” or are quick to react to triggers

**Asthma cannot be cured, but it can be controlled.*

What are symptoms of asthma?

Symptoms of asthma vary from person to person. They can worsen when exposed to asthma triggers. These symptoms may include

- Coughing, which often occurs at night, with exercise, or in the cold.
- Wheezing, a whistling sound when breathing.
- Shortness of breath or the feeling of breathing through a straw.
- Chest tightness.

What causes or triggers symptoms of asthma?

People with asthma have sensitive airways that react to “triggers.” Although we do not know the exact cause of asthma, possible triggers are listed below.

- Infections (such as colds or sinus infections)
- Exercise
- Allergens (such as pets, dust mites, pollens, molds, or foods)
- Cold air and/or hot, humid air
- Changes in weather
- Irritants (such as tobacco smoke, perfume, air fresheners, or pollution)
- Emotions (such as stress, laughter, or crying)
- Aspirin or aspirin-like medicines
- Heartburn/reflux

The best asthma treatment plan is to avoid triggers as much as you can! Your asthma care clinic will have more information about triggers and how to avoid them.

Being around people who are smoking can cause serious harm to your lungs. To receive help to quit smoking, please call the

Wisconsin Quit Line at **1-800-QUIT- NOW (784-8669)**.

Can asthma symptoms be controlled?

Yes. Although asthma cannot be cured, there are ways to control it. With treatment, you can exercise and sleep through the night without coughing or wheezing. It is vital to follow your asthma action plan given to you by your asthma care team. This plan includes:

- Being aware of warning signs of asthma symptoms.
- Learning about asthma triggers and how to avoid them as much as you can.
- Taking allergy and asthma medicines as prescribed to both control and relieve symptoms.
- Checking peak flows (if part of the treatment plan).
- Follow-up visits every 6 months with your asthma care clinic.
- Extra visits to your asthma clinic if symptoms worsen.

How is asthma treated?

You must take charge to both avoid and treat breathing problems. Asthma may be treated with the following.

Medicines

- Controller (such as Flovent[®], Alvesco[®], Pulmicort[®], Asmanex[®], Advair[®], Symbicort[®], Dulera[®], Singulair[®]): Medicines that are taken every day to help control airway swelling.
- Rescue (such as albuterol, Proventil[®], Ventolin[®], ProAir[®], Xopenex[®]): Quick relief medicines that act within minutes to help

relieve cough and wheezing by relaxing the airway muscles.

- Rescue medicines may also be used before exercise and/or allergen exposure to prevent symptoms.

Relaxation

- Becoming anxious can make asthma symptoms worse. Taking slow, deep breaths can help you calm down during an asthma attack.

Exercise

- Regular exercise to strengthen both your heart and lungs is very important if you have asthma.

When should I call the clinic?

- If your asthma is not well controlled. If your symptoms cause problems with sleeping, exercise, school or work.
- If you are using quick relief medicine (albuterol) 2 or more times a week during the day (except for exercise).
- If you are waking up 2 or more times a month due to asthma symptoms.
- If your asthma symptoms are worse (coughing, wheezing, chest tightness).

When should I call 911 or seek emergency care?

- Severe pulling in of neck or chest muscles to breathe
- Albuterol (rescue medicine) isn't helping symptoms
- Not able to speak or talk because of asthma
- Lips or finger nails look blue