

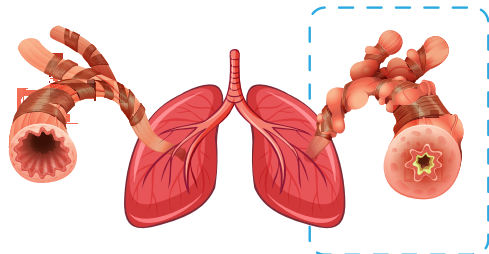
HOJA INFORMATIVA

TRATAMIENTO DEL ASMA

Conócelo, contróvalo y respira mejor



¿Qué es el asma?



El asma es una enfermedad de los pulmones que provoca:

- **Inflamación de las vías respiratorias**
- **Estrechamiento de los conductos por los que pasa el aire**
- **Dificultad para respirar**

El asma puede aparecer a cualquier edad.

Con el tratamiento adecuado, se puede controlar muy bien.

¿Cuáles son los síntomas?



- **Tos**, sobre todo por la noche o al hacer ejercicio.
- **Silbidos** al respirar
- **Falta de aire**
- Sensación de **opresión o pecho cerrado**

¿Qué puede provocar una crisis de asma?



- **Las infecciones** como:
 - Resfriados
 - Gripe
- **Los alérgenos** como:
 - Polen
 - Ácaros del polvo
 - Hongos o humedades
 - Pelo de animales
- **Factores irritantes** como:
 - Humo del tabaco
 - Contaminación del aire
- **Otros factores** como:
 - Ejercicio físico intenso
 - Estrés o emociones fuertes
- **Cambios bruscos de temperatura**

¿Cómo se trata?

El tratamiento principal son los inhaladores, que hacen llegar el medicamento directamente a los pulmones.



Inhalador de control:

- Utilízalo cada día, aunque te encuentres bien y no tengas síntomas, siguiendo la pauta habitual.
 - Reduce la inflamación
 - Ayuda a prevenir las crisis de asma

Inhalador de rescate:

- Utilízalo cuando tengas síntomas como falta de aire, silbidos, opresión en el pecho o tos causada por una crisis de asma.
 - Actúa rápidamente
 - Ayuda a abrir las vías respiratorias de forma rápida

HOJA INFORMATIVA

TRATAMIENTO DEL ASMA

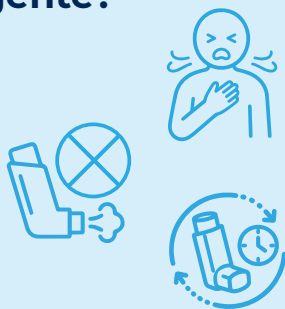
Conócelo, contróvalo y respira mejor

Consejos para el día a día



- **Utiliza los inhaladores correctamente**
- **Lleva siempre contigo el inhalador de rescate**
- **No fumes** ni respires el humo de otras personas
- **Mantén la casa limpia y ventilada**
- **Identifica y evita** aquello que te provoca las crisis de asma
- **Ve a las visitas y revisiones programadas.**

¿Cuándo debes pedir ayuda urgente?



- **Te cuesta mucho hablar o respirar**
- **El inhalador de rescate no te hace efecto**
- **Necesitas utilizarlo con mucha frecuencia**

Si te ocurre esto, **se debe de revisar el tratamiento** con tu profesional sanitario.

Si después de utilizar el inhalador de rescate los síntomas no mejoran, empeoran o tienes mucha dificultad para respirar, hablar o caminar, es importante **buscar atención médica urgente.**

Recuerda



EL ASMA SE PUEDE CONTROLAR

Con un buen seguimiento médico y unos buenos hábitos, la mayoría de las personas con asma pueden:

- **Estudiar**
- **Trabajar**
- **Hacer deporte**
- **Llevar una vida activa y saludable**

