



## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que no se cura pero se controla. Asma dificulta (afecta) la respiración afectando las vías respiratorias que transportan el aire que respiramos a los pulmones. Las vías respiratorias pueden irritarse o inflamarse. Esto puede causar un ataque de asma.

## ¿Qué es el ataque de asma?

El ataque de asma es un problema grave de respiración. Cuando se tiene un ataque, los pulmones tienen dificultad para recibir o despedir suficiente aire. Se siente presión en el pecho. Uno podría toser o respirar asmáticamente (se oye un silbido al respirar). La tos y la respiración asmática pueden despertar a la persona por la noche.

## ¿Qué provoca el asma?

No se sabe con seguridad que provoca el asma. Uno puede desarrollar asma a cualquier edad. A veces mejora de acuerdo a las épocas del año. Recuerde, el asma no se cura pero se controla.

## ¿Qué es el asma y qué se puede hacer al respecto?

### ¿Qué puede hacer usted para controlar su asma?

- **Tome sus medicinas de “control diario,” todos los días.** Estas son las medicinas que le ayudan a prevenir un ataque.
- **Cuando tenga un ataque tome sus medicinas de “rescate,” estas le darán alivio rápido.** Su medicamento de rescate le brindará alivio de inmediato cuando sufra usted un ataque de asma.
- **Procure mantenerse alejado de los factores [causantes] que le provocan ataques.** Los factores o causantes varían de una persona a otra.
- **Acuda [vaya] a su médico cuando tenga signos o síntomas de asma, para que le ayuden antes de se empeore.** Debe ver a su médico cuando menos dos veces al año. Informe a su médico cuando tenga problemas.

### ¿Una persona con asma puede llevar una vida normal?

Sí, cuando su asma está controlada puede llevar una vida normal y activa. Puede trabajar, jugar, practicar deportes, (algunos campeones olímpicos tienen asma) y dormir bien en la noche.