

# RESPIRAR ES VIDA



Si sufres de asma o conoces a alguien que la padece, puedes entender la necesidad de poder respirar libremente. El asma es una enfermedad crónica de los pulmones que inflama y estrecha las vías respiratorias. Entre sus síntomas están períodos repetidos de sibilancias (silbidos al respirar), presión en el pecho, dificultad para respirar y tos, especialmente, durante las primeras horas de la mañana o en la noche.

Las personas que sufren de asma tienen las vías respiratorias inflamadas, muy sensibles y los músculos que las rodean se pueden contraer al inhalar ciertas sustancias. La inflamación, ya existente, puede empeorar y estrechar las vías respiratorias. Las células de las vías respiratorias pueden producir más mucosidad de lo habitual, estrechando aún más las vías respiratorias, reduciendo el aire a los pulmones. Esta reacción en cadena puede causar síntomas de asma. Los síntomas pueden ser leves y desaparecer espontáneamente después de un tratamiento mínimo con medicinas para el asma. Otras veces siguen empeorando y la persona puede sufrir un ataque de asma.

No ignores los síntomas del asma, atiéndelos tan pronto se presentan. Así evitarás que empeoren y causen un ataque de asma grave. Los ataques de asma graves pueden requerir atención de urgencia y pueden llegar a ser mortales.

El asma no tiene cura, pero se puede manejar para reducir y prevenir los ataques. Aunque te sientas bien, sigues teniendo la enfermedad y podría empeorar en cualquier momento. Es posible que tengas pocos o ningún síntoma.

## Evita los factores desencadenantes del asma

- Humo de cigarrillo
- Ácaros del polvo
- Alérgenos de cucarachas
- Mascotas
- Moho
- Productos cosméticos (spray para el pelo, perfumes)
- Infecciones respiratorias (catarro, sinusitis, influenza)
- Emociones fuertes
- Inhalar aire frío
- Aditivos

Aunque tengas asma, puedes vivir una vida normal y dormir toda la noche sin interrupciones causadas por el asma. Consulta con tu médico cualquier duda relacionada con tu tratamiento