

# Asma

## Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

El asma es una enfermedad que hace que las vías respiratorias que conducen a los pulmones se estrechen y produzcan moco. Cuando esto ocurre, puede resultar difícil respirar.

A algunas personas les cuesta respirar solo en determinados momentos. Esto puede ocurrir durante la temporada de alergias, cuando se resfrían o cuando hacen ejercicio. Otros tienen problemas de respiración gran parte del tiempo.

Cuando los síntomas del asma empeoran repentinamente (o se agudizan), las vías respiratorias se tensan y se estrechan. Esto hace que sea difícil respirar, y puede tener sibilancias al respirar o tos. Estas crisis también se denominan ataques de asma.

El tratamiento puede ayudarlo a sentirse y respirar mejor y a mantener sus pulmones sanos.

## Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breath, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

## Signos

- Respiración más acelerada de lo normal o problemas para respirar
- Sibilancias, un silbido fuerte o suave al respirar, o una respiración ruidosa
- Tos que puede ser peor de noche o temprano en la mañana
- Sensación de tirantez en el pecho
- Tener un latido del corazón más rápido de lo normal
- Tener congestión en la cabeza
- Tener picazón, irritación o dolor de garganta
- Estar cansado o cansarse rápidamente durante el ejercicio
- Si su médico le pidió un medidor de flujo máximo y el medidor muestra un descenso en las lecturas

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

## Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
  - Open airways
  - Decrease your body's response to allergens
  - Decrease the swelling of your airways
  - Decrease congestion
- Finding out what causes your symptoms.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth, and clear soups.

Puede tener más signos de asma si:

- Tiene alergias
- Tiene un familiar con asma
- Es sensible a la contaminación del aire
- Está expuesto a humo
- Tiene estrés

Los síntomas pueden comenzar poco después de estar cerca de las cosas (desencadenantes) que provocan los ataques de asma. Se trata de una respuesta en fase temprana. O pueden comenzar varias horas después de la exposición (respuesta de fase tardía). Una respuesta de fase tardía puede hacer más difícil averiguar qué es lo que desencadena sus síntomas.

Los síntomas pueden ser leves o graves. Puede tener síntomas a diario o de vez en cuando. O puede tener algo intermedio.

Algunas personas tienen síntomas que empeoran por la noche, como la tos y la dificultad para respirar.

## Su atención

Su atención puede incluir:

- Tomar diferentes medicamentos para:
  - Abrir las vías respiratorias
  - Disminuir la respuesta de su cuerpo a los alérgenos
  - Disminuir la hinchazón de sus vías respiratorias
  - Disminuir la congestión
- Averiguar las causas de sus síntomas.
- Pruebas para la detección de alergias.
- Usar un medidor de flujo máximo para vigilar y prevenir ataques de asma.
- Beber un vaso grande de líquido cada 1 o 2 horas. Esto ayuda a mantener el moco fluido. El moco fluido es más fácil de expulsar y disminuye la inflamación de sus pulmones. Los más recomendables son los líquidos claros, tales como el agua, el jugo de frutas, el té, el caldo y las sopas claras.

- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

## To Prevent Asthma Attacks

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

- Evite los productos lácteos cuando tenga sibilancias, ya que pueden espesar el moco.

## Para prevenir los ataques de asma

No hay una forma segura de prevenir el asma. Pero puede reducir el riesgo de sufrir ataques de asma evitando las cosas que los provocan, llamadas desencadenantes.

La meta es reducir el número de ataques, su duración y su gravedad.

Empiece por evitar los desencadenantes del asma. Por ejemplo:

- Conserve siempre consigo los medicamentos contra el asma. Tome los medicamentos programados, aunque los síntomas desaparezcan.
- No fume y evite estar cerca de otros cuando fuman.
- Aléjese de los alimentos, medicamentos o cosas que le provoquen síntomas de asma.
- Permanezca en el interior cuando los niveles de contaminación del aire, polen o polvo sean elevados.
- Evite el contacto con personas que estén resfriadas o con gripe.
- Descanse y beba mucho líquido ante el primer síntoma de resfrío.
- Respire a través de una bufanda u otra cubierta en climas fríos.
- Hable con su médico acerca de un ejercicio para fortalecer sus pulmones.
- Reduzca el estrés.

Además, asegúrese de:

- Preguntar a su médico sobre la posibilidad de vacunarse contra la gripe y el neumococo. Enfermedades como el resfriado, la gripe o la neumonía pueden empeorar los síntomas.
- Evite tomar aspirina, ibuprofeno o medicamentos similares si estos hacen que empeoren los síntomas.

## Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach, or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

## Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing, or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## Atención de seguimiento

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Acuda a todas las citas y llame a su médico si tiene problemas. Conocer los resultados de las pruebas y llevar una lista de los medicamentos que toma también es una buena idea.

Llame a su médico de inmediato si:

- Tiene tos, sibilancias u otros problemas para respirar.
- Siente que necesita más medicamentos de los que le recetó su médico.
- Tiene una temperatura superior a 100.5 °F o 38 °C.
- Tiene moco que no es blanco ni claro, o una moco demasiado espeso para expulsarlo con la tos.
- Tiene problemas ocasionados por sus medicamentos, tales como temblores, confusión, nerviosismo, molestias estomacales o un mal sabor en la boca.
- No puede realizar sus actividades o ejercicios normales.

## Llame de inmediato al 911 si tiene:

- Sibilancias graves al respirar, problemas para respirar o tos.
- Dolor en el pecho.
- Labios o uñas grises o azules.

Hable con su médico o enfermero si tiene alguna pregunta o inquietud.