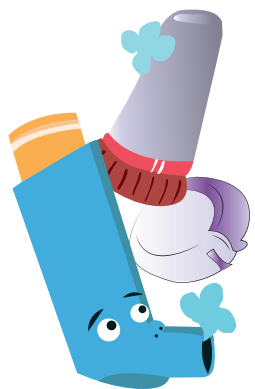


Decálogo del asma



- 1. El asma es una enfermedad crónica que afecta a los bronquios.** Diversos factores hacen que los bronquios se inflamen y se estrechen dificultando el paso del aire hacia los pulmones.
- 2. Los síntomas de asma son variables y debes reconocerlos.** Cuando se presenta una crisis de asma, los síntomas principales son tos, pitidos que salen del pecho y ahogo. A veces sólo se da alguno de ellos y otras veces puede aparecer dolor de pecho o sensación de fatiga.
- 3. El asma se sospecha por los síntomas** y en los niños mayores se puede confirmar con pruebas de función pulmonar como la espirometría. Las pruebas de alergia se hacen para descartar alergias asociadas. El pediatra aconsejará el momento apropiado para hacerlas.
- 4. El asma se puede desencadenar por varias causas.** Los desencadenantes principales son las alergias (ácaros, pólenes, hongos, pelo de animales), los virus respiratorios y el ejercicio. La exposición al humo del tabaco y la contaminación son otros factores que provocan asma y la empeoran. ¡Evítalos!
- 5. Un buen control es fundamental.** Los síntomas aparecen si el asma no está controlada. Conviene evitar los factores desencadenantes y tratar la inflamación de las vías respiratorias con la medicación de control indicada por tu pediatra. Trata precozmente los síntomas cuando aparezcan.
- 6. Hay dos tipos de medicamentos para el asma:**
 - Los que la alivian, que se usan cuando aparecen síntomas. Se los conoce como broncodilatadores, porque abren los bronquios.
 - Los que controlan la inflamación o antiinflamatorios. Se usan diariamente para mantener controlada el asma. No debes dejar de tomarlos aunque te encuentres bien. Tu pediatra te los recomendará si los necesitas y te dirá cuándo tienes que dejarlos.
- 7. Usa bien los inhaladores.** Son dispositivos que ayudan a introducir la medicación en las vías respiratorias, mientras respiras. ¡Ensaya su uso con tu pediatra o enfermera! Tienes más información en: www.familiaysalud.es/enfermedades/sistema-respiratorio/como-se-usan-los-inhaladores
- 8. Utiliza el plan de tratamiento, escrito y personalizado, que hayas acordado con tu pediatra.** Te indicará claramente los desencadenantes a evitar, los broncodilatadores a tomar en caso de síntomas y el tratamiento de control a seguir para controlar el asma a largo plazo.
- 9. La escuela debe ofrecer un entorno seguro.** El profesorado debe saber si tienes asma para ayudarte en caso de presentar una crisis de asma o síntomas con el ejercicio y colaborar con tus padres y tu pediatra informándoles.
- 10.** Con el tratamiento adecuado **puedes conseguir hacer una vida normal.** Incluso, practicar el deporte que te guste. Estar activo ayudará a tu salud.

¡Controla tu asma para que tu asma no te controle!

