

¿Cómo reducir el riesgo de crisis y tener asma controlada?

- Cumplí con el tratamiento indicado, no lo suspendas por decisión propia
- Controlá con tu médico especialista el uso correcto del inhalador
- Conocé y evitá los factores desencadenantes
- Dejá de fumar activa o pasivamente

Enfermedades que comprometen aún más el asma:

Rinitis, rinosinusitis, enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), obesidad. Patologías como: ronquidos que interrumpen el sueño, depresión y ansiedad; contribuyen a síntomas respiratorios y a una calidad de vida con alteraciones

La vacunación antigripal y antineumococcica, ayudará a prevenir infecciones respiratorias que puedan afectar su asma

El asma es una enfermedad crónica y absolutamente controlable si mantiene éstos cuidados, podrá y tendrá una vida plena

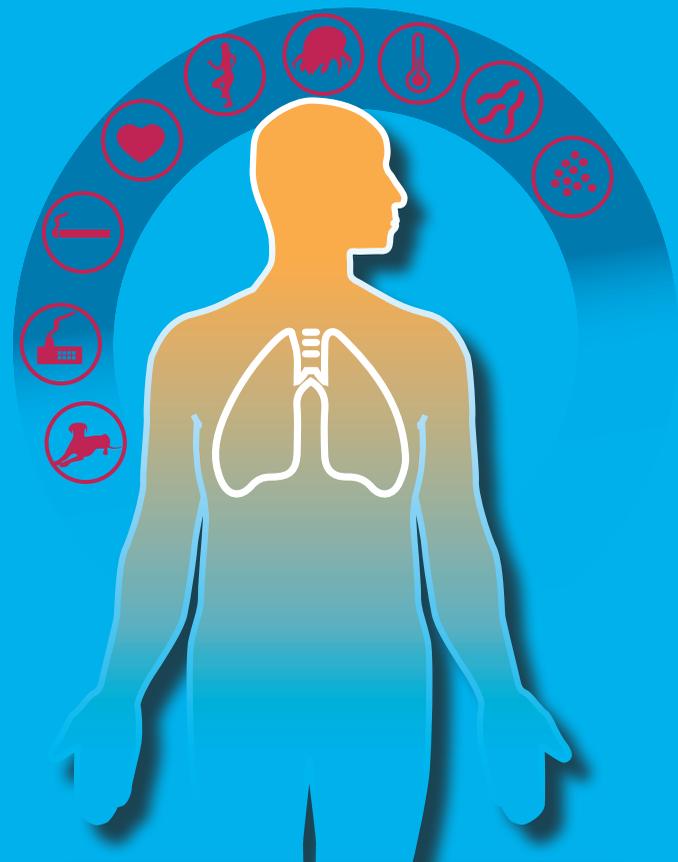
Dirección de
Enfermedades Crónicas
No Transmisibles



Dirección General de Enfermedades Crónicas No Transmisibles
www.cba.gov.ar/dec - Email: promocion.ecnt@gmail.com
Cels: 351 632-1490 / 351 246-5075

ecnt.cordoba ECNTcordoba

Cuidados y automanejo para personas con asma



**Una persona con asma,
puede llevar
una vida plena**

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**

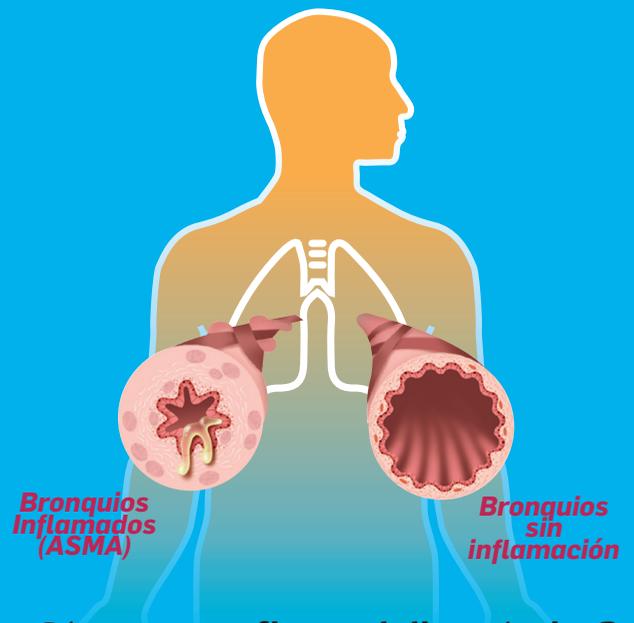
EL ASMA

Es una enfermedad que se presenta en formas de crisis - episodios. Estos se caracterizan por síntomas como: **sensación de falta de aire, pecho cerrado, silbidos, tos y expectoración**; todos ellos producidos por una exagerada inflamación de las vías aéreas (bronquios).

¿Qué factores pueden provocarnos síntomas de asma?

- Componentes alérgenos: inhalatorios (ácaros en almohadas o alfombras, polvillo, pelaje y caspa de mascotas); alimentarios (tomate, frutillas, colorantes, aditivos y sulfitos)
- Exposición al humo de leña
- Exposición al humo de tabaco en fumadores y fumadores pasivos
- Exposiciones ambientales, entornos laborales o lugares próximos a molindas, industrias químicas o espacios con agentes contaminantes como polvos vapores y humos
- Factores climáticos como descensos bruscos de temperatura
- Algunos ejercicios físicos como correr
- Estrés emocional
- Reflujo gástrico
- Infecciones respiratorias virales, especialmente en niños

Estos factores pueden variar de una persona a otra, incluso en una misma, en distintos momentos de la vida



¿Cómo se confirma el diagnóstico?

Además de la entrevista y el examen físico, el grado de obstrucción se confirma por medio de la espirometría, o a través de un medidor de pico de flujo seriado; que muestra el comportamiento de su asma de noche, en ejercicio y en determinadas exposiciones laborales

Verificá si tu asma está bajo control, marcando los casilleros:

Síntomas durante el mes	Nivel de control		
	Ninguno Bien controlado	1 o 2 Poco controlado	3 o 4 Mal controlado
Síntomas diurnos más de 2 veces por semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Algún despertar nocturno por asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso de medicación de rescate más de 2 veces por semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limitación para realizar actividad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El asma poco controlada o mal controlada amerita una nueva consulta a su médico especialista