

# Asma

## BRONCOESPASMO



### ¿Qué es?

Enfermedad crónica de a largo plazo  
Las vías respiratorias se restringen por la inflamación  
Sibilancias (respiración con silbidos), tos, falta de aire, presión en el pecho

### BUENO

- El asma está bajo control y la respiración es buena
- No hay tos, sibilancias, opresión en el pecho, o falta de aire durante el día o la noche
- El flujo máximo ( 80 = 100 % del mejor flujo máximo )
- Tome los medicamentos prescritos a largo plazo

### ADVERTENCIA

- El asma está empeorando
- A partir de tener síntomas de asma tos  
Presión en el pecho  
sibilancias  
Falta de aliento
- El sueño y las actividades pueden verse afectados
- Sentirse más cansado de lo habitual
- Flujo Máximo ( 50-80 % de mejor flujo máximo )



Airway normal



Vías Respiratorias Asmáticas



Vías Respiratorias Asmáticas Durante Ataque

### Desencadenamiento

#### Alérgenos



- Mascotas
- Polen
- Los ácaros del polvo
- Cucarachas
- Moho de Interiors

#### Irritantes



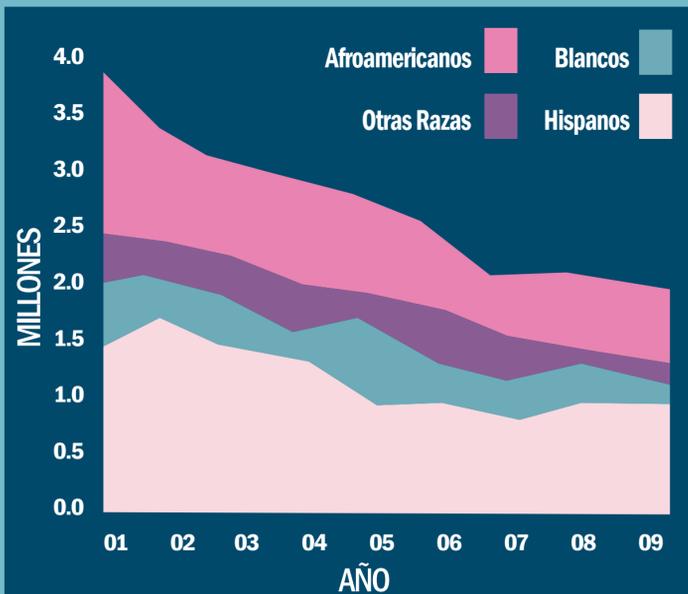
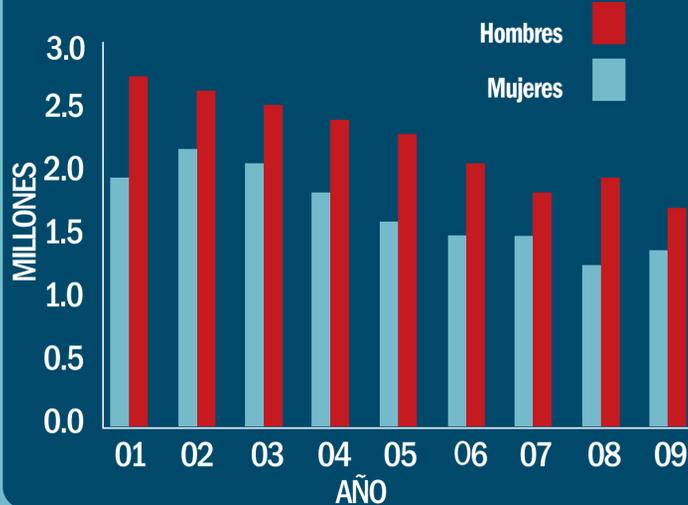
- Los olores
- Aerosoles
- Humo

#### Otros



- Ejercicio
- Resfriado
- Infección Respiratoria
- Estrés
- El Clima
- Alergias Alimentarias
- Sensibilidades

### Incidencia / Prevalencia



### BUSQUE AYUDA MÉDICA

- El asma está empeorando rápidamente
- No puede participar en las actividades habituales
- Alivio Rápido / medicamentos de rescate no están ayudando
- Los síntomas comunes
  - Tos severa frecuente
  - Dificultad respiratoria grave
  - Las sibilancias
  - Problemas para hablar o caminar
  - Piel entre las costillas o el cuello es aspirado
- Busque ayuda médica

#### FUENTES

[http://cdc.gov/nchs/data/series/sr\\_03/sr03\\_035.pdf](http://cdc.gov/nchs/data/series/sr_03/sr03_035.pdf)  
[www.asthma.com](http://www.asthma.com)

#### AGRADECIMIENTOS

Este cartel fue creado con el generoso apoyo de la Comité Asesor Diversidad NATA, Colorado State University- Pueblo Departamento EXHPR, Programa de Entrenamiento Deportivo, Centro de Recursos para la Diversidad de la Oficina de Asuntos Exteriores y Diseño Gráfico Estudiantes Zoe Clark y Sarah Nako