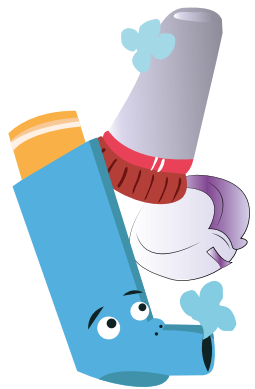


# Decálogo da asma



- 1. A asma é unha enfermidade crónica que afecta os bronquios.** Diversos factores fan que os bronquios se inflamen e se estreiten dificultando o paso do aire cara aos pulmóns.
- 2. Os síntomas de asma son variables e debes recoñecelos.** Cando se presenta unha crise de asma, os síntomas principais son sibilancias, asubíos que saen do peito e afogo. Ás veces só se dan algún deles e outras veces pode aparecer dor de peito ou sensación de fatiga.
- 3. A asma sospéitase polos síntomas** e nos nenos maiores pódese confirmar con probas de función pulmonar como a espirometría. As probas de alerxia fanse para descartar alerxias asociadas. O pediatra aconsellará o momento apropiado para facelas.
- 4. A asma pódese desencadear por varias causas.** Os desencadenantes principais son as alerxias (ácaros, poles, fungos, pelo de animais), os virus respiratorios e o exercicio. A exposición ao fume do tabaco e a contaminación son outros factores que provocan asma e que a empeoran. Evítaos!
- 5. Un bo control é fundamental.** Os síntomas aparecen se a asma non está controlada. Convén evitar os factores desencadenantes e tratar a inflamación das vías respiratorias coa medicación de control indicada polo teu pediatra. Trata precocemente os síntomas cando aparezan.
- 6. Hai dous tipos de medicamentos para a asma:**
  - Os que o alivian, que se usan cando aparecen síntomas. Coñécense como broncodilatadores, porque abren os bronquios.
  - Os que controlan a inflamación ou antiinflamatorios. Úsanse diariamente para manter controlada a asma. Non debes deixar de tomalos aínda que te atopes ben. O teu pediatra recomendarachos se os necesitas e dirache cando os tes que deixar.
- 7. Usa ben os inhaladores.** Son dispositivos que axudan a introducir a medicación nas vías respiratorias, mentres respiras. Ensaia o seu uso co teu pediatra ou enfermeira! Tes máis información en: [www.familiaysalud.es/enfermedades/sistema-respiratorio/como-se-usan-los-inhaladores](http://www.familiaysalud.es/enfermedades/sistema-respiratorio/como-se-usan-los-inhaladores)
- 8. Utiliza o plan de tratamento, escrito e personalizado, que acordaras co teu pediatra.** Indicarache claramente os desencadenantes que hai que evitar, os broncodilatadores que tes que tomar en caso de síntomas e o tratamento de control que debes seguir para controlar a asma a longo prazo.
- 9. A escola debe ofrecer un ámbito seguro.** O profesorado debe saber se tes asma para axudarche en caso de presentar unha crise de asma ou síntomas co exercicio e colaborar cos teus pais e co teu pediatra informándoos.
- 10.** Co tratamento axeitado **podes conseguir facer unha vida normal,** esmo practicar o deporte que che guste. Estar activo axudará a túa saúde.

Controla a túa asma para que a túa asma non te controle!

