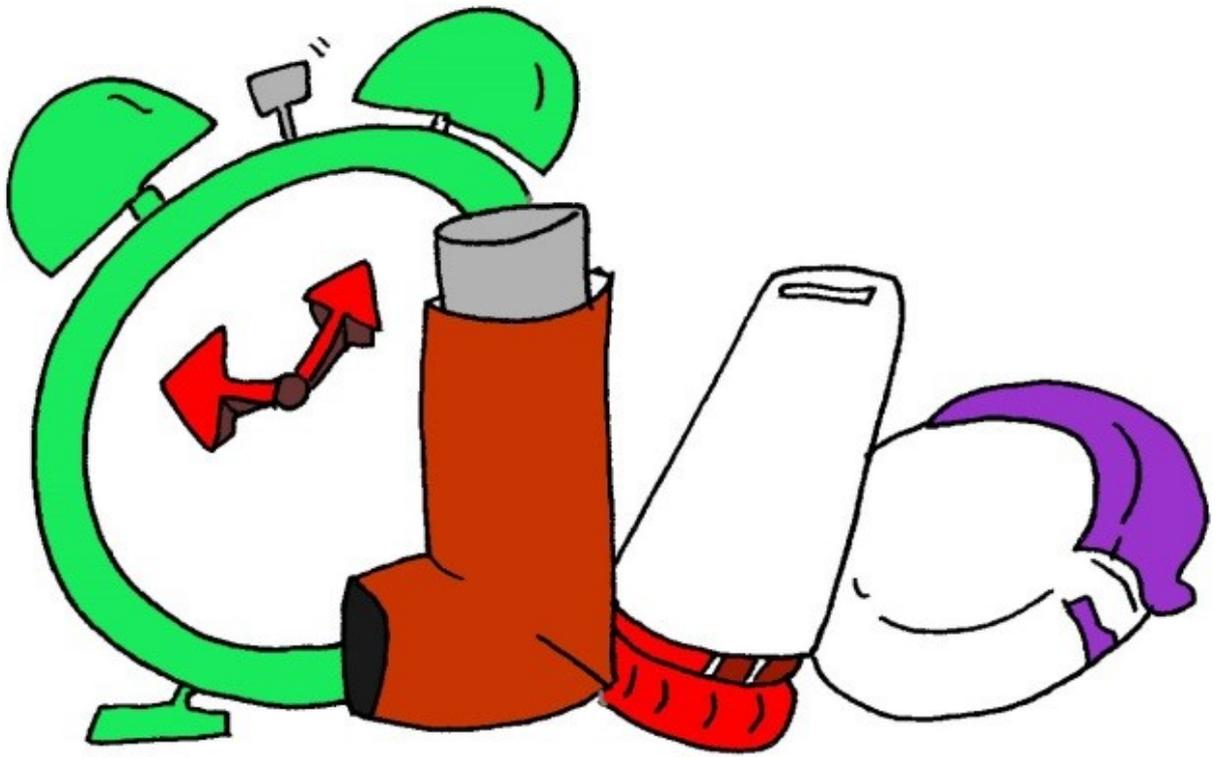


DECÁLOGO del ASMA

¡CONTROLA TU ASMA PARA QUE TU ASMA NO TE CONTROLE!

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 dan 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 controlado. 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 lo alivian, que se usan cuando aparecen síntomas. Se les conoce como [broncodilatadores](#), porque abren los bronquios.
 - Los que controlan la inflamación o [antiinflamatorios](#). Se usan diariamente para mantener controlado el asma. No debes dejar de tomarlos aunque te encuentres bien. Tu pediatra te los recomendará si los necesitas y te dirá cuando 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: [Manejo de dispositivos de inhalación en el tratamiento del asma](#)
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 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.





Ilustraciones: Fco. Javier Velasco Fano

[Decálogo del asma](#) (pdf descargable)

Y puedes descargarte también pdf en otras lenguas:

- Catalán: [Decàleg de l'asma](#)
- Euskera: [Asmaren dekalogo](#)
- Gallego: [Decálogo da asma](#)

Fecha de publicación: 29-04-2014

Autor/es:

- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.



