



## Tipos de Terapia

**Diaria o Preventiva** – usada diariamente y su uso puede ser aumentado cuando esté enfermo

- Corticosteroide inhalado** – una cantidad pequeña de esteroides es inhalada por las vías respiratorias. Disminuye la hinchazón y limita los efectos secundarios debido al uso de esteroides intravenosos u orales
  - + Mometasona
  - + Fluticasona
  - + Budesonida
  - + Beclomethasona
  - + Ciclesonide
- Broncodilatadores de acción prolongada** – Relajan los músculos de la vías respiratorias que disminuyen el tamaño de las vías respiratorias
  - + Salmeterol
  - + Formoterol
- Antagonista del receptor de leucotrieno** – Disminuye la hinchazón en las vías respiratorias
  - + Singulair

**Medicamentos de urgencia o de rescate** – estos son utilizados solamente cuando hay síntomas de asma presentes

**Broncodilatadores de acción corta** - Relajan los músculos de las vías respiratorias que aprietan las vías respiratorias pequeñas durante los ataque agudos de asma

- + Salbutamol
- + Levalbuterol
- + Bromuro de Ipratropio

# ¿Qué causa o provoca el asma?



## Enfermedades Respiratorias (las más comunes)

- + resfriados
- + gripe (influenza)
- + dolores de garganta
- + infecciones de los senos paranasales
- + pulmonía



## Alergias (asma alérgica)

- + ácaros del polvo
- + cucarachas
- + polen
- + moho
- + caspa de las mascotas
- + roedores



## Irritantes en el aire

- + humo de los cigarrillos
- + contaminación del aire
- + incendios de madera o de carbón
- + humos, vapores u olores fuertes
- + polvo y partículas en el aire
- + químicos



## Sintiendo y expresando emociones fuertes

- + enojo
- + miedo
- + emoción
- + risa
- + gritar
- + llorar



## Ejercicio

El ejercicio – especialmente en aire frío- es una causa frecuente de asma. Con el tratamiento adecuado, usted no tiene que limitar su actividad física.

## Clima

El viento seco, el aire frío o los cambios repentinos en el clima pueden causar un episodio de asma.



## Medicamentos

- + Si usted es sensible a la aspirina y a los medicamentos AINES (antiinflamatorios no esteroideos)
- + Si usted está tomando medicamentos conocidos como betabloqueantes para el control de la presión arterial

## Otros factores que provocan el asma

- + sulfitos en los alimentos
- + cambios hormonales durante el ciclo menstrual
- + otros problemas médicos tales como el reflujo

## Recursos

### Información

¿Qué es el asma? En español  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/asthma>

¿Qué causa el asma?  
<http://www.aafa.org/page/asthma-triggers-causes.aspx>

Para más información sobre el asma, causas del asma y ayuda para conseguir un alergista del Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología  
<http://acaai.org/asthma/about>

Módulo de entrenamiento en línea de una hora

<http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/asthma-education-advocacy/asthma-basics.html>

### Inhaladores y espaciadores

Videos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, en inglés y español, sobre el uso de inhaladores y espaciadores

[http://www.cdc.gov/asthma/inhaler\\_video/default.htm](http://www.cdc.gov/asthma/inhaler_video/default.htm)

Programa nacional para la educación y la prevención del asma en español

[http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/asthma\\_tipsheets-sp.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/asthma_tipsheets-sp.pdf)

### Juegos

Lung Defender  
<http://pbskids.org/arthur/games/lungdefender/asthma.html>

Lungtropolis  
<http://www.lungtropolis.com/lungtropolis/play/>

Quest for the Code  
<http://asthma.starlight.org>