

# Manejo de los Ataques de Asma

*“He tenido que ir al hospital varias veces porque no podía respirar y eso se convirtió en neumonía. Sentía que me ahogaba, era terrible.”*

Quizá has estado luchando con tu asma, preocupándote cuando podrías sufrir otro ataque. Tal vez hayas tenido que ir al hospital o al doctor en busca de ayuda.

Hay formas para controlar tu asma y evitar ir al hospital.

Primero, un especialista de asma y alergias tiene que evaluarte para identificar lo que puede causar tus ataques de asma.

Cosas comunes que pueden causar dificultad para respirar, incluyendo ejercicio, contacto con mascotas, o humo de tabaco.

Tú y tu profesional médico pueden crear un plan de acción personal para el asma, para que sepas cómo prevenir otro ataque y cuáles medicinas puedes tomar si tienes dificultad para respirar.

Tomando tus medicamentos de control del asma antes de contacto con algún detonante, por ejemplo, ANTES del ejercicio, puede mantenerte bien y en camino a tus metas de condición física.

Tu plan de acción puede incluir tomar medicina para el asma ANTES de visitar a alguien que tiene una mascota y sea un detonante para ti.

Si tomas tus medicinas de control del asma regularmente, y aun así te enfermas, vas a tener que usar tu inhalador de rescate para despejar tus vías respiratorias. Si no funciona, tendrás que ir al hospital o a urgencias para que te ayuden.

Cuando te sientas mejor, es necesario hacer cita con tu especialista del asma y alergias. Pueden ajustar tus dosis de medicina para el asma y ofrecer otros métodos para prevenir más visitas al hospital.

*“Si puedes evitar cosas peligrosas para ti es lo mejor, y siempre toma tu medicamento. Tómalo de la manera recetada para ti. Si no funciona, avísale al doctor para que te de algo que funcione y estarás bien.”*

*“Queremos darte los conocimientos y herramientas para que trates tu asma de la mejor manera posible, sabiendo que cuentas con un equipo que está listo para ayudarte cuando no esté bien controlada. Al final del día, queremos controlar tu asma, manejarla, y tomar control de tu asma. No queremos que tu asma te controle a ti. Queremos que tú tengas el control de tu asma.”*

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

