

Historias de Paciente: Jornada de Steve para Comprender los Ataques de Asma

“Fue una experiencia muy temerosa. Recuerdo que era muy chico y que me llevaron de prisa al hospital porque no podía respirar profundo.”

“Era como si respirara por un popote... Como si taparas tu nariz, trataras de respirar por un popote, no entra mucho aire y una vez que entra suficiente aire, se detiene... No logras inhalar más... Así es. Y entonces te empieza el pánico... El pánico empeora todo, entran en pánico tu mamá y tu papá. Quieren llevarte de inmediato al hospital, y esa fue la primera vez que recuerdo pasar por algo parecido, especialmente de niño.”

“Creo que han sido un total de seis veces... Seis veces que he tenido sustos severos, cuando la medicina no funcionaba o no llegaba a mis pulmones como debía. Cualquiera que haya sido la razón, no podía respirar.”

“No conviene entrar en pánico, porque obvio vas a empeorar los síntomas, entonces permanecer calmo, hacer ejercicios respiratorios, levantas las manos arriba de la cabeza y tratas de estirar tus pulmones un poco, estirar las vías respiratorias, caminar, tratas de reducir tu pulso, tomar respiraciones profundas. En general todo esto ayuda mucho.”

“Creo que la última vez que tuve uno era chico. Pienso tenía 14, así que ha pasado tiempo desde que tuve algo parecido, pero también ya tengo años de experiencia y sé cómo tomar control, calmarme, ya que tu mente puede controlar tu cuerpo.”