

# 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.”*

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 video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.