



Controle su asma

¿Qué significa tener asma?

El asma es una enfermedad en la que las vías respiratorias se inflaman. La inflamación hace que se acumule mucosa en estas vías. Esto dificulta la entrada y salida de aire de los pulmones.

Por lo tanto, es posible que usted experimente lo siguiente:

- Problemas para respirar, en especial cuando realiza actividad física.
- Respiración con silbido.
- Tos persistente.
- Molestia u opresión en el pecho.

Lleve un diario de los síntomas

Es posible que su médico le realice algunos exámenes para saber si padece asma. En esos casos, la clave es la precisión con la que describe sus síntomas en la visita. Es una buena idea llevar un diario del asma que lo ayude a recordar con más claridad.

Anote lo siguiente:

- El síntoma, y el momento y el lugar en los que sucedió.
- Qué pudo haberlo desencadenado.
- Cuánto duró.

Hacerlo solo toma un minuto, pero puede ayudarlos a usted y a su médico a crear un plan de acción para mantener el asma bajo control. También puede ayudarlo a respirar con más facilidad.

Fuente: Contenido de Aetna, Inc.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (denominada “Aetna”).

Este material solo tiene fines informativos; no constituye asesoramiento médico y no tiene el propósito de sustituir la atención médica adecuada brindada por un médico. Aunque creemos que esta información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite www.tractiveareaetna.com.

Conozca sus desencadenantes

Un desencadenante es algo que causa un episodio de asma. Para algunos, son los gatos o perros. Para otros, es el polen. Otros desencadenantes son los siguientes:

- Ácaros del polvo.
- Humedad.
- Humo.

La mejor manera de evitar un ataque es saber qué lo causa. Por eso, es importante que identifique sus desencadenantes.

Otras maneras de tener el control

Existen diferentes medicamentos con receta para tratar el asma. Algunos tratan los ataques mejorando el flujo de aire. Estos son los inhaladores de “alivio rápido” o “de emergencia”.

Otros reducen la inflamación en las vías respiratorias para prevenir los ataques. Estos se llaman “controladores”. Es posible que su médico le recete uno o ambos.

Siempre lleve con usted un inhalador. Tenga uno de repuesto en el trabajo, la escuela o el gimnasio.

Obtenga asistencia de emergencia de inmediato si tiene un ataque de asma y sus síntomas continúan a pesar de haber tomado sus medicamentos habituales.

