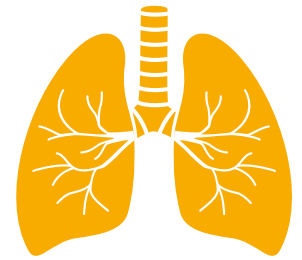
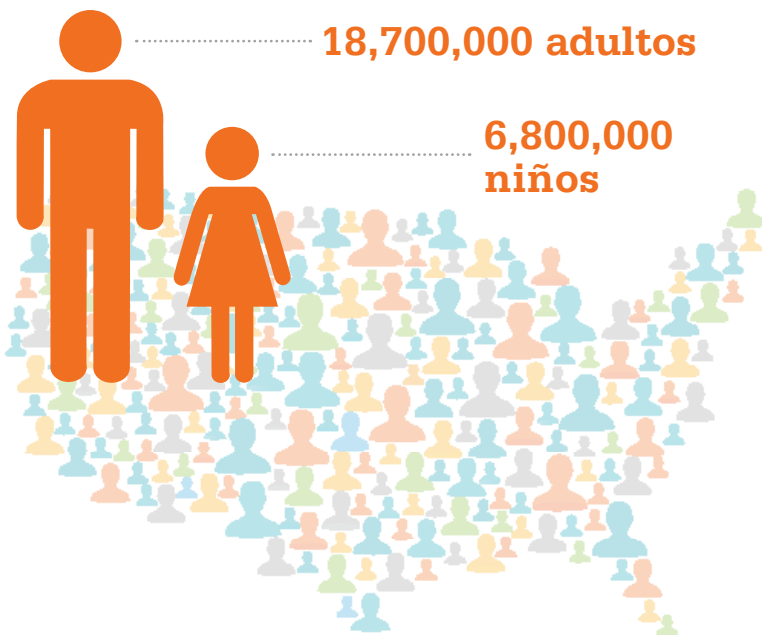


Controle su asma y respire mejor



El asma afecta a más de **25,000,000** de personas en los Estados Unidos.



Síntomas del asma



Respiración semejante a un silbido, tos, falta de aliento, opresión en el pecho

Dificultad para respirar después de ejercitarse



Tos y respiración semejante a un silbido durante la noche

Tos crónica que dura semanas después de un resfrío



Tos o dificultad para respirar durante el día con desencadenantes del asma

Desencadenantes del asma



Estacionales
Alérgenos de polen, cambios de temperatura



Ambientales
Alérgenos, contaminación ambiental, polvo y moho, caspa de animales



Inducidos por ejercicios
Practicar deportes, actividades agotadoras

Tratamiento del asma



Identifique y evite los desencadenantes. Mantenga un diario y tome nota de posibles desencadenantes para evitar en el futuro.



Visite a su médico. Programe exámenes médicos frecuentes para hablar sobre sus síntomas y tratamientos.



Tome sus medicamentos como se los hayan recetado. Ciertos medicamentos son mejores para los ataques repentinos, mientras que otros se han desarrollado para controlar su condición a largo plazo.



Con la ayuda de su médico, confeccione un plan de acción contra el asma. Eso incluye cómo tomar sus medicinas, cómo prevenir los ataques repentinos y cuándo obtener atención de emergencia.