

# 10 Preguntas sobre el asma

**1 ¿Cómo se trata la inflamación del asma?**  
La inflamación bronquial se reduce con el uso de corticoides inhalados, que son a su vez eficaces para evitar crisis asmáticas y minimizar síntomas.

**2 ¿El asma se cura?**  
El asma no se cura aunque existen tratamientos efectivos y seguros para controlar la enfermedad. Si lo hacés correctamente, podés llevar una vida normal.

**3 ¿Sos asmático o alérgico?**  
Aunque la alergia es un factor importante para desarrollar asma, hay personas con asma sin alergia.

**4 ¿Qué son los desencadenantes?**  
Son todo aquello que irrita las vías aéreas y causa síntomas respiratorios. Si realizás adecuadamente el tratamiento, podés prevenir la inflamación provocada por los desencadenantes.

**5 ¿Qué sucede si tenés asma y estás embarazada?**  
El embarazo no implica la suspensión del tratamiento. Controlar el asma reduce las complicaciones.

**6 ¿Podés hacer deportes?**  
Si tu asma está bien controlada, disfrutá de los beneficios de hacer deportes.

**7 ¿Asma y emociones se relacionan?**  
Las emociones y las situaciones de estrés pueden ser desencadenantes de síntomas de asma. La risa y el llanto también.

**8 ¿Qué pasa si tenés asma y fumás?**  
El humo del cigarrillo produce inflamación en las vías respiratorias por lo que tendrás mayor probabilidad de sufrir una crisis asmática. La respuesta al tratamiento es menos eficaz.

**9 ¿Debés realizar el tratamiento todos los días?**  
La medicación debe utilizarse según lo conversado con tu médico. Aunque los síntomas mejoren, el tratamiento no debe suspenderse sin previa consulta con el médico.

**10 ¿Si tenés asma podés realizar una vida normal?**  
Con un tratamiento adecuado y controles regulares con tu médico, claro que sí. No dejes que el asma te impida vivir normalmente.

Estas no son recomendaciones médicas. Ante cualquier duda, consultá a tu médico.

## Instrucciones para el uso del: Dispositivo en Aerosol

**1** Agitá el aerosol antes de cada uso. Luego, retirá la tapa protectora.

**2** Exhalá el aire lentamente.

**3** Introducí la boquilla en tu boca y cerrá los labios alrededor de la misma.

**4** Inhalá lenta y profundamente mientras presionás el aerosol.

**5** Retirá el aerosol de la boca y mantené el aire por 10 segundos. Luego respirá normalmente.

**6** Enjuagá tu boca sin tragar, después de inhalar la dosis prescrita.

## Instrucciones para el uso del: Dispositivo inhalatorio de Polvo Seco

**1** Desenroscá y quitá la tapa. Sostené el inhalador por el cuerpo en forma vertical con la rueda dosificadora roja hacia abajo.

**2** Para cargar una dosis, girá la rueda hacia un lado hasta el tope y luego hacia el otro hasta que escuchés un "click".

**3** Exhalá el aire lentamente.

**4** Colocá la boquilla entre los dientes y apretá los labios alrededor. Inspirá enérgica y profundamente por la boca.

**5** Retirá el inhalador de la boca y mantené el aire por 10 segundos. Luego respirá normalmente.

**6** Enjuagá tu boca sin tragar, después de inhalar la dosis prescrita.



Escaneá desde tu celular el código QR o ingresá al link para ver el instructivo de Aerosol.  
<http://cli.re/aerosol>



Escaneá desde tu celular el código QR o ingresá al link para ver el instructivo de Polvo Seco.  
<http://cli.re/polvo>

## Tu asma está bajo control si...

1

No tenés síntomas diurnos.



2

No tenés despertares nocturnos por tos o falta de aire.



3

No necesitas medicación de rescate más de 2 veces por semana.<sup>1</sup>



4

Tus actividades no se encuentran limitadas.



# ASMA ZERO



[www.AsmaZero.com.ar](http://www.AsmaZero.com.ar)

f @ /AsmaZeroAZ



Realidad aumentada  
descargando  
la APP "AZ AR"

### Referencias

Guía española para el manejo del asma. [www.gemasma.com](http://www.gemasma.com)  
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. SEPAR. [www.separ.es](http://www.separ.es)  
<sup>1</sup>Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention, 2018. Disponible en: [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org)

AR-1015 04/2019 - 553325

## #DesinflamáElAsma



## El Asma es una enfermedad inflamatoria y crónica.

El asma produce inflamación de los bronquios y dificulta la entrada de aire a los pulmones.

[www.AsmaZero.com.ar](http://www.AsmaZero.com.ar)

f @ /AsmaZeroAZ

# ASMA ZERO

## Qué podrías sentir cuando tenés asma:



Silbidos en el pecho o sibilancias



"Ahogo" "Falta de aire" "Respiración corta"



Sensación de pecho cerrado u opresión



Tos repetida (habitualmente seca)

## Los síntomas pueden desencadenarse en distintas situaciones:

Durante la noche, con el ejercicio, con la risa, o ante la exposición a diferentes sustancias del ambiente o alérgenos (ej. humo del cigarrillo, polvo, polen, etc.).

El curso de la enfermedad es variable, pudiendo alternar períodos sin síntomas y otros con síntomas.