

# Datos básicos sobre el asma

## Señales de advertencia:

- Opresión en el pecho
- Tos
- Picazón en los ojos
- Goteo de la nariz
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Silbidos al respirar
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Malestar de estómago

**¡Recuerde!** Las señales de advertencia son signos de que su asma está empezando a actuar. No todo el mundo tiene las mismas señales de advertencia, por lo que es importante que conozca las suyas.

## Desencadenantes del asma:

- Resfrío/gripe
- Polvo
- Moho
- Roedores/cucarachas
- Emociones fuertes
- Animales con piel o plumas
- Olores fuertes
- Polen
- Contaminación del aire

**¡Recuerde!** No todos los desencadenantes afectan a las personas de la misma manera, por lo que es importante que conozca sus desencadenantes y la forma de evitarlos. Aun así, no siempre podrá evitar estar cerca de sus desencadenantes, por lo que siempre debe llevar su inhalador de alivio rápido.

## Utilice un espaciador con su inhalador:

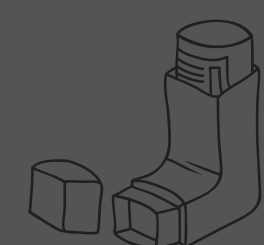
Debe utilizar un espaciador cada vez que use un inhalador. Esto ayuda a que el medicamento llegue a sus pulmones, lo que le ayudará a respirar mejor.

¡Es fácil!  
Solo tiene  
que seguir  
estos pasos  
sencillos:

1. Retire cualquier  
caramelo, comida o  
chicle de su boca.



2. Retire el tapón del  
inhalador y asegúrese  
de que esté limpio.



3. Agite el inhalador  
durante cinco  
segundos.



4. Párese derecho.



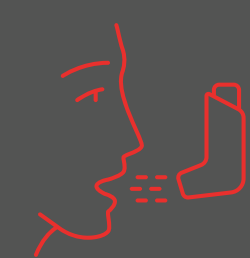
5. Exhale lentamente  
(lejos del inhalador)  
para vaciar  
completamente los  
pulmones.



6. Cierre los labios  
alrededor de  
la boquilla del  
inhalador.



7. Inspire lentamente,  
presione el inhalador  
una vez y respire.



8. Retenga la  
respiración durante  
10 segundos y  
después exhale.



9. Respire de manera  
normal durante 45  
segundos.

45

10. Cuando tome la  
siguiente dosis de su  
medicamento, repita  
los pasos 3 a 8.



11. Si utiliza un  
inhalador controlador  
de larga duración,  
enjuáguese la boca  
con agua y escupa.



¿Quiere saber  
más? Visite  
el sitio  
[resphealth.org](http://resphealth.org)  
o escanee  
el código QR.

