

Las personas con asma tienen vías respiratorias sensibles, que se hinchan y se estrechan cuando se exponen a los desencadenantes. El asma afecta a cada persona de forma diferente, pero casi todos los asmáticos sienten síntomas y señales de advertencia antes de que comience un episodio de asma. Aunque las señales de advertencia son diferentes para cada persona, hay algunas señales importantes que se deben tener en cuenta. Reconocer los síntomas y las señales de advertencia puede ayudar a tomar las medidas adecuadas para evitar que el episodio de asma empeore. A continuación se describen los síntomas y las señales de advertencia más comunes y las medidas que debe tomar según el nivel de gravedad.

Nivel I

Señales de advertencia de inicio de episodio:

- Dificultad para respirar
- Tos
- Sensación de cansancio o debilidad
- Picazón en la garganta
- Ojos llorosos
- Malestar de estómago

Cómo responder:

- Aléjese de los desencadenantes.
- Tome el medicamento de alivio rápido para aliviar los síntomas en 15 minutos.
- Controle las señales de advertencia y asegúrese de que los síntomas no empeoran.

Nivel II

Señales y síntomas más graves:

- Los medicamentos no actúan o su efecto no dura.
- Aumento de la tos
- Opresión en el pecho
- Silbidos al respirar
- Incapacidad de participar en las actividades habituales (trabajo, escuela, ejercicio, etc.)

Cómo responder:

- Siga los mismos pasos que en el nivel I.
- Si los síntomas empeoran o no mejoran a los 15 minutos de utilizar el medicamento, siga su plan de acción contra el asma y tenga en cuenta la posibilidad de llamar al 911.

Nivel III

Señales y síntomas graves:

- Dificultad grave para respirar
- Dificultad para caminar o hablar
- Labios y uñas azules, grises o pálidos

Cómo responder:

- Llame al 911. Si tiene UNO de los siguientes síntomas, necesita atención médica de inmediato.
- Si aún no tomó el medicamento de alivio rápido, hágalo.