



## RESPIRANDO FÁCILMENTE: INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ASMA



El asma es un desorden respiratorio común que mucha gente joven enfrenta. El asma es crónica (dura un largo período de tiempo). No se sabe por qué algunas personas desarrollan asma y no hay cura para ella. El asma puede sin embargo, ser controlada con el cuidado adecuado.

El asma sin control puede resultar en una vía de entrada y salida de aire, que está inflamada crónicamente (continuamente). El no tener síntomas no significa que usted ya no tiene asma. La gente que tiene asma puede tener una vida activa.

Los causantes comunes de asma incluyen:

- los cigarrillos (incluyendo el humo de segunda mano)
- el humo de fuegos recreacionales
- el humo de escapes de automóviles y otros contaminantes (dejar su automóvil encendido por un período largo de tiempo, sin que esté en uso por ejemplo, no es bueno para la calidad del aire)
- los rocíos químicos
- los perfumes, desodorantes con aromas u otros olores fuertes

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

El humo del cigarro es un causante común de ataques en personas que sufren de asma. Si alguien en su hogar fuma y desea dejar de hacerlo, aquí puede encontrar ayuda:

- Inscripción para la clase de Allina Health, llame al 612-262-3333 o visite [allinahealth.org/classes](http://allinahealth.org/classes)
- QUITPLAN® - llame al 1-888-453-PLAN o visite [quitplan.com](http://quitplan.com).

## ¡MANTENIÉNDOSE EN FORMA!

Si usted o su hijo sufren de asma, usted no necesita evitar el ejercicio. El ejercicio regular es importante para su salud en general. Si el ejercicio le provoca ataques de asma a usted o a su hijo, su proveedor del cuidado de la salud podría tener que ajustar su plan de medicamentos para añadir un medicamento que le ayude antes de hacer ejercicio. Asigne algunos momentos de cada día para mantenerse activos como familia, para fortalecer su corazón.

Aquí hay una lista de actividades fáciles y divertidas:

- juegue a la mancha (la pega y las traes)
- brinque la cuerda
- vaya a dar una caminata
- dé un paseo en bicicleta
- baile una canción alegre mientras juega afuera o limpia la casa
- marche en el mismo lugar donde está parado/a, lo que dura un anuncio de televisión

