



## Datos y consejos sobre el asma

1. El asma es una enfermedad de los pulmones que hace que sus vías respiratorias se estrechen. Esto dificulta que el aire entre y salga.
2. Los síntomas comunes del asma son tos, sibilancia, dificultad para respirar y una sensación de opresión en el pecho.
3. Mantenga siempre con usted sus medicamentos para el asma.
4. Visite a su médico cada 6 meses, incluso si cree que su asma está bajo control.
5. Obtenga un Plan de acción para el asma de su médico.
6. Use correctamente sus medicamentos para el asma.
7. Conozca cuáles desencadenantes pueden ocasionar un ataque de asma. Aprenda lo que puede hacer y las cosas de las que debe mantenerse alejado para ayudar a evitar un ataque de asma.
8. No fume y manténgase alejado del humo.
9. No salga cuando el aire no sea bueno como cuando hay una alta cantidad de polen
10. Póngase una vacuna contra la gripe todos los años. Las vacunas contra la gripe con frecuencia se ponen entre el 1 de septiembre y el 31 de octubre.
11. No hay cura para el asma pero se puede controlar para que no le moleste en su vida diaria.



**Si tiene preguntas o desea obtener recursos,  
llame al 1 (833) 327-8462. [www.SouthSideKidsAsthma.org](http://www.SouthSideKidsAsthma.org)**