



Secretaría
de Salud
del Guaviare



DÍA DEL MUNDIAL ASMA





GOBERNACIÓN DEL GUAVIARE
REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE SALUD
NIT:800.103.196-1

DIA MUNDIAL DEL ASMA

7 de mayo de 2019

¡Controla tu asma para que tu asma no te controle!

Lo que debes saber del asma...

1 *El asma* es una enfermedad crónica que afecta a los bronquios. Diversos factores hacen que los bronquios se inflamen y se estrechen dificultando el paso del aire hacia los pulmones.

2 *Los signos y síntomas* comprenden:

- Tos o silbido al respirar que empeora con un virus respiratorio, como una gripa.
- Problemas para dormir causados por falta de aire, tos o silbido al respirar.
- Dolor u opresión en el pecho.
- Sensación de fatiga, labios morados y ojos irritados

3 *Los desencadenantes principales de asma* son las alergias (ácaros, pólenes, hongos, pelo de animales, polvo), los virus respiratorios y el ejercicio. La exposición al humo del tabaco y de leña y la contaminación son otros factores que provocan asma y la empeoran. ¡Evítalos!



GOBERNACIÓN DEL GUAVIARE
REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE SALUD
NIT:800.103.196-1

4 *Un buen control es fundamental.* Los síntomas aparecen si el asma no está controlada. Conviene evitar los factores desencadenantes y tratar la inflamación de las vías respiratorias con la medicación de control indicada por tu pediatra. Trata precozmente los síntomas cuando aparezcan.

5 *Usa bien los inhaladores.* Son dispositivos que ayudan a introducir la medicación en las vías respiratorias, mientras respiras. ¡Ensayá su uso con tu pediatra o enfermera!

Con el tratamiento adecuado puedes conseguir hacer una vida normal. Incluso, practicar el deporte que te guste. Estar activo ayudará a tu salud.



***La salud tú responsabilidad,
nuestra responsabilidad***