

# Las verdades acerca del ASMA

## MITOS

El asma tiene cura.

Usted únicamente tiene asma cuando tiene dificultad para respirar.

Los ataques de asma son siempre repentinos y graves.

La medicación para el asma sólo se usa cuando la persona tiene un ataque.

Los niños pueden superar el asma.

Mudarse a un clima cálido puede curar su asma.

Las alergias no están relacionadas al asma.

Las personas con asma no deberían realizar ejercicio físico.

## VERDADES

**VERDAD:** No existe una cura para el asma, pero se puede controlar por medio de un tratamiento continuo permitiendo a los pacientes vivir vidas plenas y productivas.



**VERDAD:** El asma es una afección crónica, es decir, que persiste a través del tiempo. Las personas con asma presentan inflamación de las vías respiratorias, incluso cuando ningún síntoma está presente.

**VERDAD:** La mayoría de los ataques de asma se desarrollan lentamente con un aumento gradual de los síntomas, tales como opresión del pecho, disnea, tos y sibilancias. El reconocer los síntomas precozmente puede ayudarlo a resolver los problemas antes de que el ataque de asma se agrave.



**VERDAD:** Los medicamentos son unas de las herramientas más importantes para controlar los síntomas del asma y prevenir su agravamiento. Esto incluye a los medicamentos de control de largo plazo, que son diferentes a los que se emplean para tratar un ataque de asma. Lo importante es que tome su medicina diariamente, tal como se le recetó, incluso si no experimenta ningún síntoma.

**VERDAD:** El asma no es una enfermedad que pueda ser superada. Los síntomas pueden mejorar o resolverse durante la adolescencia y la adultez, pero la enfermedad no desaparece nunca.



**VERDAD:** El cambio de ambiente puede generar un impacto temporal en la mejoría de los síntomas del asma, pero no curará el asma. El reducir los desencadenantes del asma en su ambiente habitual puede ser de mayor utilidad que mudarse a un clima diferente.

**VERDAD:** Aproximadamente, el 70% de las personas con asma también tienen alergias. Las alergias aumentan la inflamación en los pulmones y pueden desencadenar tos, sibilancias y falta de aire. A menudo los síntomas del asma mejoran cuando se tratan las alergias efectivamente.



**VERDAD:** El ejercicio es un aspecto fundamental para una vida sana, en especial para aquellas personas con asma. El ejercicio periódico ayuda a mejorar la función pulmonar. Además, la pérdida de peso reduce el riesgo de asma y ayuda a respirar más fácilmente a quienes la padecen.