

All about asthma



What is asthma?

Asthma is a condition where there is swelling and narrowing of the airways in your lungs. This can be caused by common environmental triggers. The tendency to develop asthma can also run in families.

Asthma is considered a chronic condition. So even if you feel better, you can develop an asthma attack at any time. Taking your medications as ordered by your provider will help to keep you healthy.

Symptoms of asthma:

- Coughing
- Chest tightness
- Shortness of breath
- Wheezing when breathing out
- Feeling tired

Controlling your asthma

Taking your medications as prescribed can help you feel better and keep you healthy. Rescue medications can help you when symptoms occur. Peak flow monitoring tells you how open your lungs are. You may feel fine even if your airways are constricted. Using an asthma action plan helps you track your health and treat symptoms before they get too bad. Avoiding and limiting triggers to your asthma will help improve symptoms and limit flare-ups.

Common Asthma Triggers:

- Dust mites
- Animals with fur or feathers
- Mold
- Pollen
- Cockroaches
- Smoke
- Smog
- Strong smells
- Dust or powders
- Aerosol sprays
- Weather
- Colds, flu and sinus infections
- Some medicines you are taking may cause asthma, so be sure to go over all medicines you take with your provider

How to use a peak flow meter

Your peak flow meter will come with specific instructions on use. Here are some general guidelines:

1. Place the indicator to the 0 mark.
2. Stand up.
3. Take a deep breath.
4. Place the mouthpiece in your mouth. Close your lips around the mouthpiece, but do not put your tongue in the hole.
5. Blow as hard and fast as you can in a single blow into the meter.
6. Repeat steps 1-5 three times.
7. Write down the highest number in your log book.

Todo acerca del asma



¿Qué es el asma?

El asma es una condición en la que hay hinchazón y estrechamiento de las vías respiratorias en los pulmones. Esto puede ser causado por desencadenantes ambientales comunes. La tendencia a desarrollar asma también puede presentarse en las familias.

El asma se considera una condición crónica. Así, aunque se sienta mejor, un ataque de asma se puede desarrollar en cualquier momento. Tomar sus medicamentos según lo ordenado por su proveedor le ayudará a mantenerlo saludable.

Síntomas del asma:

- Tos
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Sibilancias al exhalar
- Cansancio

Controlando su asma

Tomar los medicamentos según lo recetado le puede ayudar a sentirse mejor y mantenerse saludable. Los medicamentos de rescate le pueden ayudar cuando se presentan síntomas. La monitorización del flujo máximo le indica lo abierto que están sus pulmones. Se puede sentir bien, aunque sus vías respiratorias están restringidas. El uso de un plan de acción para el asma le ayuda a controlar su salud y tratar los síntomas antes de que se empeoren. Evitar y limitar los desencadenantes del asma le ayudará a mejorar los síntomas y limitar los brotes.

Síntomas del asma:

- Ácaros del polvo
- Animales con piel o plumas
- Molde
- Polen
- Cucarachas
- Humo
- Smog
- Olores fuertes
- Polvo
- Aerosoles
- El clima
- Resfriados, gripe e infecciones sinusales
- Algunos medicamentos pueden causar el asma. Asegúrese de repasar con su proveedor todos los medicamentos que toma.

Cómo usar un medidor de flujo máximo

Su medidor de flujo máximo viene con instrucciones específicas. A continuación son directrices generales:

1. Coloque el indicador en la marca 0.
2. Levántese.
3. Respira hondo.
4. Coloque la boquilla en su boca. Cierre sus labios alrededor de la boquilla, pero no ponga su lengua en el agujero.
5. Sopla lo más fuerte y rápido que pueda en un solo soplo en el medidor.
6. Repita los pasos 1-5 tres veces.
7. Anote el número mas alto en su diario.