



## **IMPORTANT THINGS TO KNOW ABOUT ASTHMA**

- 1) Asthma is a chronic inflammatory disease of the airways. Airways get swollen, tighten up and make more mucus. Asthma is “not in your head.” Asthma does not go away and can’t be treated by antibiotics.
- 2) There are 2 types of medications to treat asthma:
  - a) Controller or maintenance – needed for persistent asthma – symptoms more than 2x a week, night symptoms more than 2x a month, frequent flares
  - b) Quick-relief or rescue – needed for every asthma patient
- 3) Allergens, environment, illnesses like flu, colds or respiratory infections can make asthma worse. Avoiding these things and pre-treating for exercise helps control asthma.
- 4) Pay attention to symptoms and keep a diary of these and of peak flow readings if more than 5 yrs old.
- 5) An asthma management plan, regular visits with your healthcare provider and eliminating environmental allergens that trigger symptoms helps to control asthma.

## **COSAS IMPORTANTE QUE HAY QUE SABER SOBRE EL ASMA**

- 1) Asma es una enfermedad inflamatoria e crónica de los conductos de aire. Los conductos se hinchan, oprimen y producen mucho más mucosidad. Asma no “está en tu cabeza”. Asma no se nos retira o puede ser tratado con antibióticos.
- 2) Hay dos tipos de medicamentos para el tratamiento de asma:
  - a) Controladores o mantenimiento- necesarios para asma persistente- síntomas más de 2 veces por semana, más de 2 veces durante la noche en un mes, frecuente exacerbarse
  - b) De alivio rápido o rescate – necesitado por todo paciente asmático
- 3) Alérgenos, ambiente, enfermedades como influenza, resfriados, infecciones pueden empeorar el asma. Al evitar estas cosas y tomar tratamiento antes del ejercicio ayudan a controlar el asma.
- 4) Pon atención a tus síntomas y mantén un diario de estas cosas y de los esfuerzos de flujo si tienes más de 5 años.
- 5) El plan de manejo de asma y visita regular a tu proveedor de salud ayudan a controlar el asma.

*La información proporcionada es solamente para uso de referencia y no debe de sustituir cuidados médicos.*

THE ASTHMA & ALLERGY FOUNDATION OF AMERICA, TEXAS  
817-297-3132

[INFO@AAFATEXAS.ORG](mailto:INFO@AAFATEXAS.ORG) \* [WWW.AAFATEXAS.ORG](http://WWW.AAFATEXAS.ORG)

TRANSLATION PROVIDED BY RICK MONTOYA, RRT, THOMASON HOSPITAL, EL PASO, TX