

## DEFINICIÓN:

El asma se define como una enfermedad inflamatoria de las vías aéreas que se caracteriza por dificultad para respirar y silbido en el pecho.

## CAUSAS:

Diversos factores pueden desencadenar el asma; los más importantes son:

- Infecciones respiratorias como cuadros gripales.
- Los denominados alérgenos de los cuales los más comunes son: el polvo, los ácaros del polvo (pequeños animales microscópicos que se encuentran en el polvo casero), la saliva y la caspa de los animales y los hongos de los ambientes húmedos.
- ejercicio intenso.
- Los contaminantes del medio ambiente como: humo de cigarrillo, carros, chimeneas entre otros; olores fuertes y cambios bruscos de temperatura.

## CUIDADOS EN EL HOGAR:

Evitar o reducir al mínimo la exposición a los factores desencadenantes mencionados anteriormente.

Seguir estrictamente las indicaciones de su médico en el uso de los medicamentos:

- Mantener siempre disponibles los medicamentos que el paciente utiliza.
- Utilizar ropa según el clima.
- No utilizar ropa de lana.
- Evitar tener en casa animales como: perros, gatos, loros y canarios.
- Limpiar frecuentemente los muebles y ventanas, con un trapo húmedo, el paciente No debe sacudir.
- No barrer, arrastrar la basura con la trapeadora.
- Forrar con plástico el colchón y la almohada.
- Lavar mínimo cada semana la ropa de cama y cortinas.
- No tener en la habitación peluches ni tapetes.
- No fumar y evitar estar cerca de personas fumadoras.
- No cocinar con leña o carbón, si es necesario hacerlo mantenerse alejado del lugar.
- Utilizar siempre inhalocámara para realizar las inhalaciones.
- Recordar realizar lavado de la cavidad bucal luego de realizarse las inhalaciones.