



CONTROLA EL ASMA

El asma es una enfermedad que causa que tus vías respiratorias se hinchen y produzcan mocos, haciendo difícil la respiración.



▶ **1 in 5**

adultos tejanos visitan la sala de emergencia cada año por asma. (DSHS, 2012)

▶ OBSTÁCULOS

- **1 de 14** niños tejanos tienen asma*
- **1 de 14** adultos tejanos tienen asma*
- **3era** causa de hospitalización de niños, (CDC, 2010)

▶ COMPLICACIONES

- **visitas a sala de emergencia**
- **hospitalizaciones**
- **ausencias a clase/trabajo**
- **daños permanentes a pulmones y vías respiratorias**

▶ SOLUCIONES

- **aprender sobre el asma**
- **saber que causa ataques asmáticos**
- **utilizar medicinas de asma apropiadamente**

*DSHS, 2014





CONTROLA EL ASMA: EVITA ATAQUES

Conoce los síntomas:

- tos
- jadeo
- dolor de pecho
- dificultad al respirar

Causas:

- **alergénicos:**
animales, moho, polen, comidas
- **irritantes:**
humo, polvo, olores fuertes, frío
- **comportamiento:**
emociones, ejercicio, fumar

#1 CAUSA = Infecciones Respiratorias

Evita causas manteniendo tu hogar:

- seco
- limpio
- ventilado
- libre de pestes
- seguro
- bien mantenido
- libre de contaminantes