**3 cosas que deber saber sobre el asma**

Cerca de 25 millones de personas en los Estados Unidos tienen asma, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Esta condición crónica es tan común, que si usted no tiene asma, es probable que conozca a alguien –un amigo, un colega, un niño– que la tiene. Los proveedores de salud y los pacientes tienen varias herramientas para manejar el asma, pero aun así puede ser difícil mantenerla bajo control.

Los síntomas del asma son causados por una inflamación o hinchazón que hace que las vías respiratorias se pongan más estrechas y más sensibles de lo normal. Los síntomas más comunes son la tos, las sibilancias, la opresión en el pecho y la falta de aire al respirar. Estos síntomas pueden ser provocados por factores desencadenantes como el humo del tabaco, el polvo, los productos químicos y el polen que pueden empeorar la inflamación en las vías respiratorias.

El programa nacional de educación en salud *Learn More Breathe BetterSM* (Aprender Más Para Respirar Mejor) del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre ofrece información y recursos sobre el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y otras enfermedades y condiciones pulmonares para las personas que viven con estas enfermedades, quienes las cuidan y los proveedores de salud que las atienden.

Estas son tres cosas sobre el asma que el programa *Learn More Breathe Better* (Aprender Más Para Respirar Mejor) quiere que usted sepa.

**El asma es una enfermedad pulmonar seria.** Si bien los síntomas pueden variar de leves a graves, una persona se puede morir durante un ataque de asma. Por eso es importante que una persona con asma y sus familiares sepan cómo manejar ciertos síntomas y cuando buscar ayuda de emergencia.

**El asma no se quita y no se cura.** Una vez que una persona desarrolla asma, es probable que la tenga de por vida. En otras palabras, los niños rara vez superan el asma. Incluso cuando los síntomas no están presentes, la condición todavía existe y puede volver en cualquier momento.

**El asma se puede manejar.** Como la diabetes y la presión arterial alta, el asma requiere monitoreo y manejo constante para mantenerla bajo control. Manejar el asma de manera efectiva significa trabajar junto con sus proveedores de salud, tomar las medicinas tal como son indicadas, evitar los desencadenantes del asma como las alergias, la mala calidad del aire o el humo del tabaco, y observar cualquier cambio en los síntomas. Estos pasos le pueden ayudar a una persona con asma a lograr –y mantener– el control de su salud.

En este momento, no se sabe si una persona con asma tiene un riesgo más alto de ser infectada con el COVID-19, pero si se infecta con el virus, puede tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente. El COVID-19 puede afectar las vías respiratorias (la nariz, la garganta, los pulmones), causar un ataque de asma y posiblemente desencadenar neumonía y enfermedades respiratorias serias.

Para más información y recursos sobre el asma, visite [nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/asma](http://nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/asma)

-FIN-