**4 pasos que puede seguir para controlar su asma**

¿Sabía que el asma afecta a 1 de cada 13 personas en Estados Unidos? El asma es una enfermedad de larga duración que puede dificultar la respiración porque las vías respiratorias de los pulmones se inflaman y se estrechan.

Si usted tiene la enfermedad –o cree que la tiene– no resista. Aunque el asma no tiene cura, por lo general puede controlarse tomando algunas medidas que le ayudarán a llevar una vida plena y activa.

Aquí tiene algunos datos importantes que debe conocer primero:

* El asma afecta a algunas comunidades más que a otras. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las personas de raza negra y los indios americanos y nativos de Alaska tienen las cifras más altas de asma de todos los grupos raciales o étnicos. De hecho, las personas de raza negra tienen un 40% más de probabilidades de tener asma que las personas de raza blanca.
* Las tasas de asma varían dentro de algunas comunidades. Por ejemplo, los puertorriqueños estadounidenses tienen dos veces la tasa de asma de la población hispana/latina de Estados Unidos.
* Algunos grupos tienen más riesgos de sufrir consecuencias graves a causa del asma. Los CDC descubrieron que las personas de raza negra tienen casi cuatro veces más probabilidades de ser hospitalizadas a causa del asma que las personas de raza blanca.
* Casi el doble de las mujeres que los hombres tienen asma.

Aunque usted sienta el asma de forma diferente a los demás, puede tomar medidas para intentar controlar sus síntomas y empezar a hacer las cosas que le gustan. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) le recomienda seguir estos cuatro pasos:

**Hable con un proveedor de salud.**

Puede trabajar con un profesional de la salud para establecer un plan de acción contra el asma. Este plan le explica cómo controlar el asma, qué medicamentos debe tomar y cuándo, y qué debe hacer si empeoran los síntomas. También le indica qué debe hacer en caso de una emergencia.

**Conozca y controle sus síntomas asmáticos.**

¿Está sintiendo síntomas como tos, sibilancias, opresión en el pecho o dificultad para respirar? Hable de ellos con su médico y asegúrese de registrar cualquier cambio. De esta manera usted y su médico sabrán si su plan de tratamiento está funcionando.

**Identifique y controle sus desencadenantes.**

Algunos desencadenantes comunes del asma son el polvo, el moho, el polen, las plagas como las cucarachas o los roedores y el pelo de las mascotas. El plan de acción contra el asma le ayudará a averiguar qué desencadenantes empeoran su asma y cómo controlarlos.

**Evite el humo del cigarrillo.**

Si usted fuma, hable con un profesional de la salud para que le ayude a dejar de fumar. Si hay seres queridos que fuman, pídales que dejen de hacerlo. Haga todo lo posible por evitar el humo en los espacios interiores compartidos, incluyendo su casa y su automóvil.

El asma no tiene por qué impedirle vivir una vida plena y activa. Obtenga más información sobre el asma y cómo controlarla en el programa Learn More Breathe Better® del NHLBI en [www.nhlbi.nih.gov/breathebreabetter](http://www.nhlbi.nih.gov/breathebreabetter).