**Las nuevas guías podrían cambiar la forma en la que usted controla su asma**

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés) de los Institutos Nacionales de Salud, recientemente actualizó las guías para el diagnóstico, tratamiento y manejo del [asma](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma). Asma es una condición crónica de los pulmones que afecta cerca de 25 millones de americanos, de los cuales 5.5 millones son niños. Las [Actualizaciones Enfocadas de las Guías para el Manejo del Asma del 2020](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma-management-guidelines-2020-updates) (en inglés) tienen como objetivo mejorar el cuidado de las personas que padecen asma. Juntos, las personas que padecen asma, sus cuidadores y los proveedores de salud pueden tomar decisiones informadas basadas en estas nuevas guías.

Las guías contienen 19 recomendaciones en seis importantes áreas del diagnóstico, manejo y tratamiento del asma. Por ejemplo, sugieren que las personas de 4 años o mayores con asma moderada o persistente usen un único inhalador que contenga un corticoide y el broncodilatador formoterol. Las guías recomiendan este tratamiento tanto para el control diario del asma como para el alivio rápido. Los **corticoides inhalados** son medicinas que ayudan a controlar la inflamación en la vía aérea a través del tiempo, y los broncodilatadores ayudan a mantener los músculos de la via aérea relajados. Las guías también sugieren que las personas de 12 años o mayores con asma leve persistente podrían responder bien a corticoides inhalados junto con un tipo de medicación llamado broncodilatador de acción corta para alivio rápido.

Las personas que son sensibles a reacciones alérgicas en ambientes interiores, y se exponen a sustancias como polvo o caspa de animales, podrían experimentar efectos negativos en su asma. Diferentes estrategias usadas en conjunto pueden mejorar sus síntomas. Usar solamente una estrategia usualmente no resulta en mejoría del asma. Por ejemplo, usar una aspiradora con filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) junto con cubiertas para almohadas y colchones para prevenir que los ácaros del polvo se infiltren en ellos pueden beneficiar a personas sensibles al polvo. El uso de un plan integral para el manejo de pestes podría ayudarle si es alérgico y esta expuesto a cucarachas, ratones o ratas.

Hablar con su proveedor de salud sobre esto y otras actualizaciones a las guías de manejo del asma es una parte importante del cuidado de su asma y puede ayudarle a tomar decisiones informadas sobre su tratamiento. El asma es una condición seria, pero con el tratamiento apropiado, esta se puede controlar. Trabaje con su proveedor de salud para desarrollar un plan de prevención y tratamiento exhaustivo que incluya:

* Tomar las medicinas prescritas
* Manejar factores ambientales que empeoren los síntomas
* Aprender habilidades para manejar su asma por si mismo (como con un plan de acción para el asma)
* Monitorear su tratamiento para evaluar si está funcionando, y si es necesario, cómo ajustarlo.

Si tiene asma y está preocupado por el COVID-19, hable con su proveedor de salud. Personas con asma moderada o severa podrían estar más predispuestas a enfermarse severamente con el COVID-19.COVID-19 puede afectar el tracto respiratorio (nariz, garganta y pulmones), causar un ataque de asma y posiblemente desencadenar una neumonía y enfermedad respiratoria aguda. Para más información sobre COVID-19, visite CDC.gov.

Lea más sobre la actualización a las guías y encuentre recursos e información sobre el asma del programa del NHLBI Learn *More Breathe BetterSM* (Aprenda más y respire mejor) en [www.nhlbi.nih.gov/LMBBasthma](http://www.nhlbi.nih.gov/LMBBasthma) (en inglés).