

Siga al pie de la letra el consejo de su doctor.

Algunas enfermedades respiratorias, como asma, no se pueden curar, sin embargo pueden ser controladas con una medicación y cuidados adecuados.

- Tome sus medicinas como se lo indico el médico.
- No tome las medicinas de otras personas.
- No pare de tomar ni cambie la dosis de la medicación sin consultar con su medico.

**No tema pedirle
ayuda a su doctor o
al profesional del
cuidado respiratorio,
cuando usted
necesite ayuda**

ENFERMEADES RESPIRATORIAS: Información básica



asthma
program
MIAMI-DADE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

**Ninguna persona debe de ser, en base de edad, color, incapacidad, nacionalidad de origen, raza, religión o sexo, excluida de participar en, negarle los beneficios de, o ser sujeta a discriminación bajo ningún programa o actividad recibiendo o beneficiándose de asistencia financiera federal.



Miami-Dade County
Health Department

Office of Epidemiology
and Disease Control

Programa de Asma

8600 NW 17 Street
Suite 200
Miami, FL 33126
Tel: 305-470-6918

Programa de Asma

305.470.6918

Enfermedades Respiratorias

La respiración es un reflejo involuntario. Sin embargo, la mayoría de las personas no valoran cuán importante es respirar sin problemas. Según la Asociación Americana para el Cuidado Respiratorio (AARC), las enfermedades respiratorias es la razón por la cual la mayoría de los niños son hospitalizados. Miles de americanos sufren problemas respiratorios que van desde problemas crónicos del pulmón tales como asma, bronquitis, enfisema etc., hasta otros tales como pulmonía, bronquiolitis, alergias, fibrosis cística, y cáncer de pulmón.

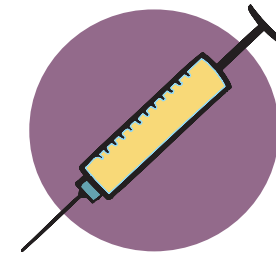
¿Cuáles son algunos de los síntomas de las enfermedades respiratorias?

Los síntomas de las enfermedades respiratorias pueden variar de leves, tales como estornudos, ojos llorosos, y coriza como cuando se tiene gripe o resfriado, hasta síntomas más serios tales como pito o silbilancia, tos seca de larga duración (crónica), falta de aire, dolor o presión en el pecho, como cuando se padece de bronquitis, pulmonía o asma crónica.

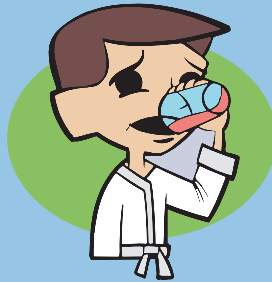
Solamente un doctor puede determinar que clase de enfermedad usted padece y cuál es el mejor tratamiento.

La vacuna contra el Flu puede ayudarle a evitar problemas más serios y prevenir infecciones respiratorias

La vacuna neumocócica (contra la neumonía neumocócica) puede ser de ayuda para personas mayor de 55 años o con enfermedades crónicas tales como diabetes y enfermedades del hígado.



Recomendaciones para ayudarle a respirar mejor:



TOME BASTANTE LÍQUIDO. Los líquidos mantendrán la producción de mucosidad más acuosa y más fácil de eliminar al toser.

Las alergias

son un problema muy común que afecta a por lo menos a 2 de cada 10 americanos. La alergia es una reacción exagerada del sistema inmunológico a un alérgeno o sustancia inhalada. **Las personas pueden ser alérgicas a una variedad de sustancias, pero las sustancias más comunes son el polen, ácaros, moho y las partículas de animales.** La exposición a estos alérgenos o irritantes pueden causar que los músculos del sistema respiratorio se contraigan, reduciendo el flujo de aire y produciendo un silbido o pito al respirar. Otros síntomas de alergias incluyen: estornudos, congestión, ojos llorosos, mucosidad en la nariz, picazón, y tos. **Algunos de los alérgenos más comunes (polvo, alfombra, plumas, animales domésticos, peluches, aerosoles, humedad excesiva y el humo) se pueden eliminar de su casa.** Otras precauciones para disminuir la exposición a alérgenos o irritantes son permanecer dentro de la casa cuando hayan altos niveles de polen en el ambiente y mantenga los animales domésticos fuera de la casa. **Evite aquellas situaciones** que provocan síntomas en usted.

El humo del tabaco

puede tener un efecto serio en las vías respiratorias de la gente que sufre de enfermedades respiratorias, sobre todo en niños. **Pare el fumar y permanezca lejos de personas que estén fumando**

Controle la contaminación ambiental en la casa

Las personas que tienen problemas respiratorios son más sensibles a los irritantes encontrados en el interior de la casa y son más propensos a desarrollar complicaciones.

Existen irritantes comunes encontrados en el hogar que pueden ser disminuidos o eliminados. Algunas sugerencias en como eliminarlos o disminuirlos son: **el humo de cigarro o tabaco** (no permita que nadie fume en su casa), **humos o vapores** (instale extractores en la cocina, baño y cualquier otra área de trabajo), **polvo y suciedad** (limpie a menudo los filtros de los secadores y bobinas en el refrigerador, y substituya el filtro del aire acondicionado frecuentemente). **productos en aerosol** (evite usar productos que vengan en aerosoles), **limpiadores químicos** (use bicarbonato de soda o vinagre con agua como limpiadores), **poca circulación de aire** (mantenga las puertas de todos los cuartos abiertas para permitir la circulación apropiada), **moho** (la humedad y las plantas son una fuente importante del moho, por eso es importante que revise lugares donde el moho se puede acumular como por ejemplo el baño, o sótanos)