



Sabe usted lo que John F. Kennedy, Teddy Roosevelt, Helen Hayes, Charles Dickens, Che Guevara, Billy Joel, Liza Minnelli, Bob Hope, Coolio, Elizabeth Taylor, Wynonna Judd, Kenny G. Dennis Rodman, Greg Louganis, Jackie Joyner y Jerome Bettis tienen en común? Ellos como cada 1 de cada 12 de sus amigos y familiares tienen asma. Algunos de estas personas murieron debido a su asma así como el promedio de 14 americanos que mueren diariamente de esta enfermedad incurable.

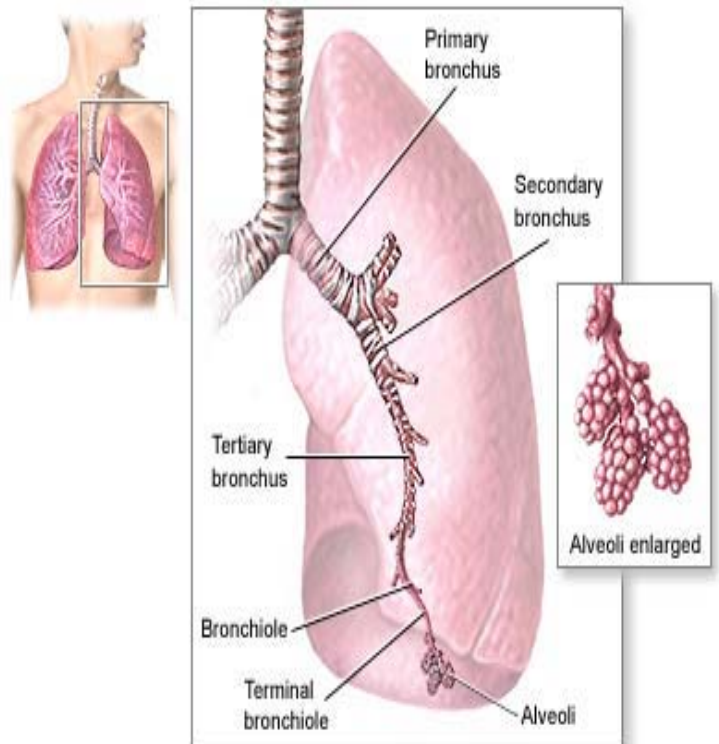
Asma es la más crónica enfermedad que es incurable y afecta a los niños. Es la principal razón de falta a la escuela y trabajo. Más niñas que niños tienen asma y más afro-americano e hispanos tienen asma que los Caucásicos Americanos. Nadie aun sabe porque algunas personas tienen asma y otros no. Científicos piensan que una combinación genética o hereditaria y factores ambientales. Si uno o más de tus padres tienen asma, hay una buena posibilidad de que tú la tengas. Casi 70% de los que tienen asma también tienen asma alérgica. Esto significa que sus síntomas de asma comienzan debido a sus alergias. Otros tienen asma que es causada debido al ejercicio y algunos es debido a la combinación. Algunas personas tienen asma leve que significa que no tienen síntomas frecuentemente; otros tienen asma severa que significa que tienen síntomas la mayor parte del tiempo. Asma es una enfermedad crónica que significa que nunca se quita pero puede ser controlada. Puede ser manejada o controlada por eliminando o evitando los factores o alérgenos y irritantes que causan síntomas o episodios y mas aun siguiendo el plan de acción que receta el medico.

#### Que es Asma?

Asma es una enfermedad del sistema Respiratorio. El sistema respiratorio consiste de dos secciones: el tracto respiratorio alto- la nariz, boca, laringe (caja de voz que nos permite hablar) y la traquea. El tracto respiratorio bajo consiste de los pulmones, bronquio y los alvéolos, donde aire camina para dar oxígeno a la sangre. Cuando inhalamos

- 1) aire entra al cuerpo por la nariz y la boca y camina hacia abajo rumbo a los pulmones.
- 2) Bellos nasales y mucosidad (un Delgado fluido lubricante) en la nariz filtra partículas de polvo y bacteria y también calienta y humecta el aire.
- 3) Aire viaja rumbo a la garganta.
- 4) El aire continua por la traquea que se divide en el bronquio derecho principal y el bronquio izquierdo principal (conductos que van de la traquea a los pulmones).
- 5) El bronquio principal se divide en bronquios o conductos más pequeños llamados bronquiólos. **Los bronquios** contienen proyecciones llamadas **cilia** que actúan como un filtro y barren escombros fuera de los pulmones.
- 6) Ya en los bronquiólos, la parte mas pequeña de los tubos bronquiales, el aire esta a la temperatura del cuerpo y humidificado al 100%, y (se espera) completamente filtrado de polvo y cualquier otras partículas.

- 7) Bolsas de aire llamadas **alvéolos** – (pequeñas, con pared delgaditas- "globos" y arregladas en grupos como uvas) están al termino de los bronquiólos. Cuando inhalamos, nuestra caja del pecho crece y los "globos" se extienden cuando entra el aire. Cuando exhalamos los "globos" se relajan y el aire sale de los pulmones.



8) Vasos Sanguíneos delgados o capilares se encuentran alrededor de cada uno de los alvéolos. Cuando inhalamos, oxígeno, un gas sin color es cargado a estos capilares y es mandado al sistema de la sangre; el gas dióxido de carbono, un gas desperdiciado sale de la sangre hacia el alveolo y es exhalado.

**Cuando estamos sanos el procesos de la respiración es tan suave que en muchos casos no nos damos cuenta que esta sucediendo.** Pero muchas cosas pueden suceder que pueden hacer la respiración difícil o imposible: influenza, un resfrió, infección de Senos nasales, ansiedad o ataques de pánico, EPOC incluyendo enfisema, fibrosis cística o **asma**.

**El Asma** es un enfermedad **crónica** (siempre con nosotros) de los pulmones que consiste de dos partes: **inflamación** – de los conductos, el pasaje que el aire toma de la nariz a los pulmones, esta hinchado y se convierte mas chico- y **bronco-constricción** – los músculos alrededor de los conductos aprieta, causando que se convierten mas chicos resultando en sibilansia (dificultad para respirar, produciendo un silbido), tos, sentir el pecho apretado o sentir falta de respiración, (sensación de no poder inhalar aire).

Si seguimos un plan sobre como tomar la medicina adecuadamente y eliminamos los factores irritantes que provocan problemas, los asmáticos pueden respirar normal. Pero cuando somos expuestos a un “factor” los conductos se convierten más hinchados que usualmente, produciendo mas dificultad para respirar. Finalmente los conductos se convierten congestionados o tapados, debido a la mucosidad. Muchos factores pueden causar esta constricción o apretamiento.

**Alergias son causadas por muchas diferentes razones.** Nuestro Sistema Inmunológico esta diseñado para combatir virus y bacteria que no pueden causa enfermedad. **Alergia** sucede cuando el Sistema Inmunológico en error produce **anticuerpos** o químicos (histaminas) que combaten y destruyen sustancias exteriores o proteínas, cosas como pillen, ácaros, espora de moho, y caspa de animal todas normalmente, absolutamente sustancias inocuas Pero personas con alergias simplemente tiene un sistema Inmunológico que causa un error y el sistema Inmunológico combate estos innocuas sustancias. **Histaminas**, los químicos que son liberados para combatir alergenos, causan que los síntomas alergia se produzcan. Para más información sobre alergenos y como controlar e eliminarlos, llame a AAFA-TX. **Pregunte a su medico sobre el diagnostico y las opciones sobre el tratamiento para controlar sus alergias y asma...**