



Alivio para el asma

El asma es un trastorno crónico de los pulmones que dificulta la respiración. Los síntomas incluyen tos, dificultad para respirar, falta de aire, opresión en el pecho y sobreproducción de mucosidad.

Si no se controla en forma adecuada, el asma es una enfermedad que puede poner en peligro la vida.

Los factores comunes que provocan el asma y que hay que tener en cuenta incluyen:

- Infecciones en las vías respiratorias
- Infecciones virales de nariz, garganta y oído
- Otras infecciones (tales como la neumonía)
- Cosas en el ambiente (en el aire del interior o exterior que usted respira)
- Humo de cigarrillo
- Agentes irritantes en el aire (contaminación del aire)
- Aire frío, aire seco
- Cambios repentinos del tiempo
- Alérgenos, polen, moho y polvo
- Animales
- Ejercicios físicos
- Estrés emocional

Fuente: Asociación Americana del Pulmón; Academia Americana de Pediatría



Octubre 2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Si tiene asma, la ayuda en línea se encuentra tan sólo a un clic de distancia. Conéctese a Blue Access® for Members y utilice la característica Ask A Nurse de Personal Health Manager para obtener respuestas sobre el asma.