

ASMA

Es una enfermedad crónica pulmonar caracterizada por crisis recurrentes con sensación de falta de aire y presencia de silbidos en el pecho; estos síntomas varían en cuanto a su severidad y frecuencia.

Evita los desencadenantes de los ataques de asma tales como:



Personas que tienen infecciones respiratorias



Animales de compañía



Muñecos de peluche



Ejercicio físico intenso



Pólenes u hongos



Emociones intensas (ira, estrés o miedo)



La contaminación



Perfumes



Humo del tabaco



Reflujo gastroesofágico



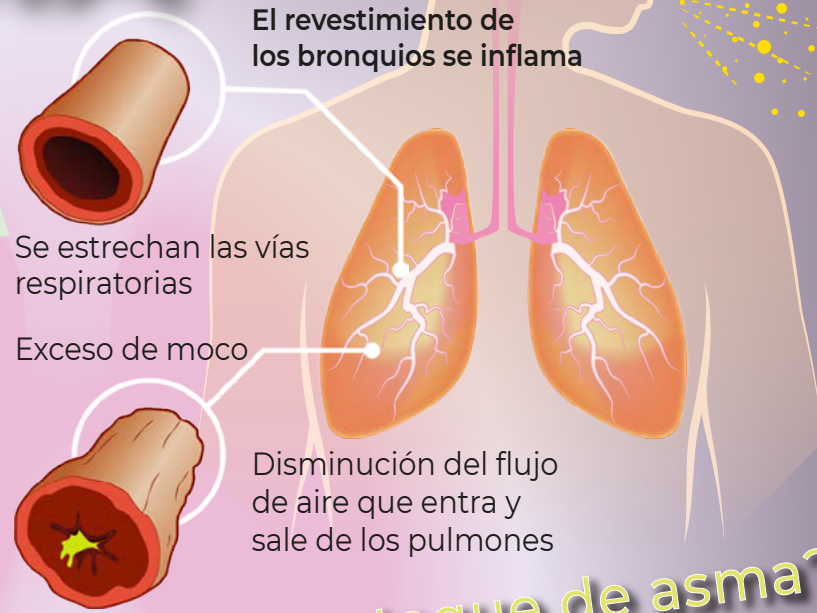
Irritantes químicos



Algunos alimentos como huevo, frutos secos o mariscos



Aire frío



¿Qué es un ataque de asma?

Es un episodio que puede incluir tos, opresión y silbidos en el pecho, con dificultad para respirar a causa de que las paredes de las vías respiratorias en los pulmones se inflaman, el cuerpo produce una mucosidad que obstruye aún más las vías respiratorias, lo cual hace que se vuelvan más estrechas, ocasionando que menos aire entre y salga de los pulmones.



Síntomas

- Tos seca o con flemas
- Silbidos en el pecho
- Dificultad prolongada para respirar
- Episodios de aumento de falta de aire

[▶](#) [X](#) [f](#) [i](#) [d](#) [imss.gob.mx](#)



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL