

# ¿Qué es el Asma?

(15 Minutos)

**Objetivo:** Enseñar a los miembros de la comunidad los datos del asma que necesitamos comprender.

## Materiales Necesarios:

1. “El Ataque de Asma” Hoja Informativa
2. “Indicios y un Ataque de Asma está por Ocurred” Hoja Informativa
3. Dibujo de los Pulmones

**Puntos de Enseñanza:** Utilice los puntos de enseñanza y las hojas informativas para educar a los miembros de la comunidad sobre las nociones básicas del asma.

- El asma es una enfermedad de los pulmones que puede ser controlada pero no puede ser curada. Si usted tiene asma, sus vías respiratorias pueden inflamarse y contraerse haciendo que sea más difícil poder respirar.
- Cuando usted respira, el aire se dirige adentro y afuera de sus pulmones a través de pequeños tubos llamados **vías respiratorias**.
- Un **ataque de asma** ocurre cuando sus vías respiratorias se achican y por lo tanto es más difícil respirar. Cuando usted tiene un ataque de asma, ocurren dos cosas:
  1. El interior de sus vías respiratorias se **inflaman** y se llenan de **mucosidad**
  2. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se **contraen**. Esto hace que las vías respiratorias sean más angostas
- Antes de tener un ataque de asma, frecuentemente usted tiene **señales de advertencia** las cuales le avisan que un ataque de asma está por ocurrir. Cada persona tiene diferentes señales de advertencia pero algunas de las más comunes son:
  - Silbido al respirar
  - Falta de aliento
  - Opresión del pecho
  - Aumento de tos
  - Respiración rápida
  - Ritmo cardíaco acelerado
- El asma no tiene cura pero puede ser controlado si se toman los medicamentos correctos y se eliminan los desencadenantes del asma.



### Nota #1 del Presentador:

Las palabras en **ANARANJADO** son PALABRAS CLAVE que debe enfatizar a la clase.



### Actividad de Aprendizaje Adicional:



Enseñe a padres y niños como ocurre un ataque de asma al darles sorbetes de bebidas para respirar a través de ellos. Pídales que aprieten el sorbete para que sientan que ocurre cuando las vías respiratorias se estrechan durante un ataque de asma.