



# SÍNTOMAS

---

Una crisis asmática es cuando los síntomas del asma empeoran y provocan dificultad para respirar. Una crisis asmática puede suceder, aunque el asma esté bajo control. Las crisis asmáticas también se llaman "ataques de asma".

Durante una crisis asmática, es posible que tengas:


- Dificultades para respirar.
- Presión de pecho.
- Sonidos agudos al respirar (también llamados "sibilancias").
- Tos.

Es frecuente que las crisis asmáticas sean de gravedad, sin embargo, algunas veces son leves. En caso de estar ante una crisis asmática y se quiere determinar si es grave o leve, estas son algunas consideraciones para tomar en cuenta:

- Dificultad para respirar o respiración rápida, aunque esté sentada.
- No ser capaz de decir más de unas pocas palabras seguidas y tener que hacer pausas para respirar.
- Tener retracciones intercostales (cuando la piel que hay entre las costillas se hunde al respirar).

Ante un ataque de asma se recomiendan las siguientes medidas:

1. Llamar al 112.
2. Siente derecho a la persona: Sentarse de manera erguida ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias. Evitar acostarse mientras se tiene un ataque de asma, ya que esto podría empeorar los síntomas.

- 
3. Mantenga la calma: Tratar de permanecer lo más calmado. Mientras espera la atención médica, puede ser útil encender la televisión o poner música para ayudar a mantener la calma.
  4. Estabiliza la respiración: Tratar de hacer respiraciones lentas y constantes. Hacer inhalaciones y exhalaciones profundas por la nariz puede ayudar a normalizar el ritmo.
  5. Alejarse de los factores desencadenantes. Los desencadenantes comunes son alérgenos (mascotas, polen o alimentos), ejercicio, tabaco, estrés, aspirina, resfriado o frío.

En algunos casos la persona que está teniendo un ataque de asma no cuenta con un inhalador que los ayude a regular su respiración, por lo tanto, estas son algunas recomendaciones para poder atender a alguien en esa situación:

1. Llame para pedir ayuda.
2. Trate de relajar a la persona que está sufriendo el ataque asmático, para que pueda respirar por la nariz y exhalar por la boca lo más lenta y uniformemente posible. Frote la espalda si esto le ayuda a calmarse. La idea aquí es evitar que tire el aire demasiado rápido, lo que puede causar que el pecho sea más estrecho con mayor rapidez.
3. Siéntelo en una silla o en el suelo. Acostarse no se recomienda ya que esta posición puede causar más tensión en los pulmones.
4. Inclínelo hacia adelante y permita que descansa en usted o sobre una mesa. También puede hacer que él levante los brazos y apoye sus manos sobre su cabeza, mientras respira lentamente para coger más aire. Estas posiciones promueven una mayor entrada de aire en sus pulmones.