



PROGRAMA DE PACIENTES RESPIRA Y VIVE

MITOS SOBRE EL ASMA



ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES QUE PUEDES HACERTE CUANDO TIENES ASMA



SOLO TIENES ASMA CUANDO TIENES DIFICULTAD RESPIRATORIA:

Falso

El ASMA es una enfermedad crónica. No solo está presente cuando tienes los síntomas exacerbados. Aún cuando no tengas crisis, la inflamación de las vías respiratorias continúa.¹



LOS SINTOMAS DEL ASMA SON IGUALES EN TODAS LAS PERSONAS

Falso

El ASMA puede afectar de una manera distinta a cada persona. Una persona puede presentar ciertos síntomas como respiración silbante, pecho apretado, o fatiga; mientras que otra persona puede sólo tener tos.¹



EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD MENTAL

Falso

El ASMA es real, las emociones fuertes como el estrés, llorar, gritar o reír intensamente pueden ser factores que desencadenen el ASMA, haciendo que el ASMA ya existente se intensifique o se empeore.¹





EL ASMA DESAPARECE CON LA EDAD



Falso

El ASMA es una enfermedad de por vida. A medida que pasa el tiempo, el ASMA de un niño puede aparentar desaparecer o convertirse en una enfermedad de menos gravedad. Cuando los pulmones de los niños crecen, sus vías respiratorias se expanden. Esto con frecuencia provoca una disminución de los síntomas. Sin embargo, los síntomas pueden reaparecer sin advertencia previa.¹



SI UN NIÑO TIENE ASMA, DEBE EVITAR REALIZAR DEPORTE O EJERCICIO FISICO

Falso



Los deportes y otros tipos de actividades son igual de importantes para una persona con ASMA que para una persona sin ASMA. Lo importante es controlar el ASMA del niño y asegurarse de seguir las recomendaciones de del médico tratante sobre los medicamentos de control y de prevención. También se debe tener un plan de acción actualizado por el médico para ayudar a prevenir los ataques de ASMA.¹





ALGUNOS REMEDIOS CASEROS PARA EL ASMA SON:

- Ponche de sábila.
- Vaporizaciones con eucalipto.
- Agua de romero o de flor de sauco.
- Leche con tomillo.
- Cebolla cabezona roja con miel al sereno.
- Aceite de tiburón.
- Sangre de armadillo.

Falso

Los remedios caseros han sido y son ampliamente utilizados por las personas que padecen de ASMA y tos debida a otras afecciones respiratorias. Aunque el uso de algunos de estos remedios caseros puede tener alguna lógica o lograr algún efecto en el alivio de los síntomas del ASMA, otros son totalmente absurdos y no sólo no tienen ningún efecto en estos síntomas, sino que incluso puede ser contraproducente usarlos.





ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE DEBERIAS SEGUIR SI TIENES ASMA:

- No puedes bañarte más temprano en las mañanas.
- Debes colocarte pasamontañas.
- Debes usar una camiseta de bayetilla roja.
- Debes usar muchas camisetas y sacos para que no te enfríes.
- No puedes salir después de las 5:00 pm

Falso

Un persona que sufre de ASMA y está recibiendo un adecuado tratamiento para su enfermedad, generalmente bajo la supervisión de un médico especialista, puede llevar una vida **prácticamente normal**, sin limitaciones con la actividad física, sin necesidad de abrigarlo tanto, sin necesidad de usar pasamontañas, y sin restricciones respecto a la hora del baño o a la hora de salir a la calle.



REFERENCIAS

1. Mitos y realidades del asma . Utah Department of Health . consultado en 23 Agosto 2018
https://health.utah.gov/asthma/pdfs/factsheets/myths_facts_asthma_spanish.pdf.
2. Mitos y verdades del asma. Dr Carlos Rodriguez Consultado en 23 agosto 2018
<http://www.neumologia-pediatrica.com/documentospdf/ASMA.pdf>



Programa Para Pacientes con ASMA
Novartis de Colombia S.A.
Calle 93B No. 16-31
PBX 653 44 44
Bogotá, D.C.
Novartis Pharma. AG de Basilea, Suiza
®=Marca Registrada
Fecha de Aprobación Enero - 2019
Código SAP: 6360078