



The Asthma Flare-up

When you breathe, air goes in and out of your lungs through tubes called airways. When you have asthma, your airways are sensitive. They may get smaller when you are around things that trigger your asthma like pets, dust, and smoke. This makes it hard for you to breathe. You may cough and make wheezing sounds. This is called a flare-up.

Two Main Things Happen:

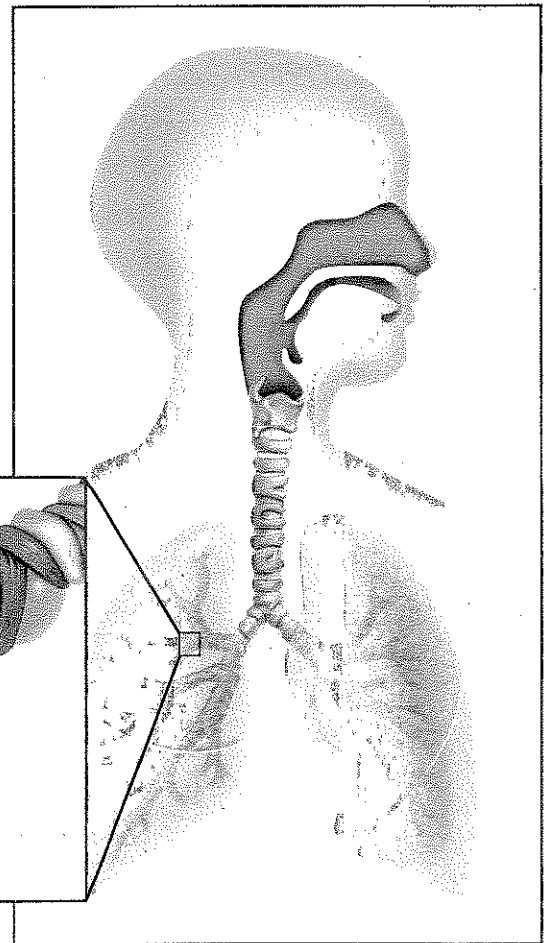
1. Muscles tighten around the airways. This makes the airways smaller.
2. The inside of the airways swells and makes extra mucus.

These two changes make it hard to breathe.

What to Do During an Asthma Flare-up

- Take quick-relief medicine.
- Relax. Stay calm and try to breathe slow and deep.
- Get help when you need it. Tell someone if you notice it's getting hard to breathe.

Notes



Main Signs of a Flare-up

- Coughing
- Wheezing
- Tight chest
- Shortness of breath
- Waking up at night

Nathan Rendler, MD
Valle Verde Pediatrics
15525 Pomerado RD. B1
Poway, Ca. 92064
858-487-8333





El ataque de asma

Cuando usted respira, el aire entra y sale de sus pulmones a través de unos conductos llamados vías respiratorias. Si usted tiene asma, sus vías respiratorias son más sensibles. Pueden disminuir su tamaño cuando usted está en lugares que pueden causar ataques de asma debido a la presencia de mascotas, polvo o humo. Entonces le resulta difícil respirar. Empieza a toser y a jadear. Así es un ataque de asma.

Durante un ataque de asma ocurren principalmente dos cosas:

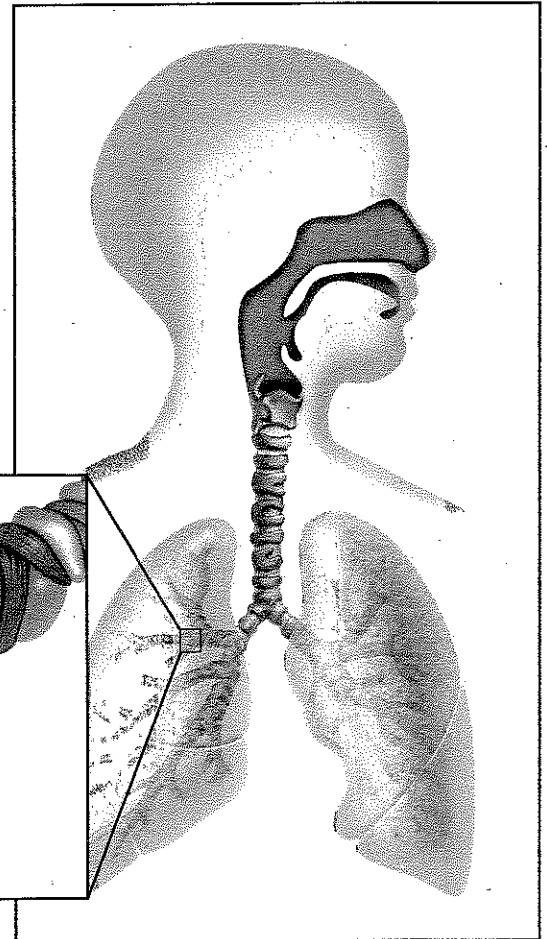
1. Los músculos que rodean a las vías respiratorias se tensan y éstas se hacen más pequeñas.
2. El interior de las vías respiratorias se hincha y produce mucosidad adicional.

Estos dos cambios hacen que la respiración sea dificultosa.

¿Qué debe hacer durante un ataque de asma?

- Tome un medicamento de acción rápida.
- Tranquilícese. Cálmese y trate de respirar lenta y profundamente.
- Pida ayuda si la necesita. Dígale a otra persona que usted tiene dificultades para respirar.

Notas



Principales signos de un ataque

- Tos
- Jadeo (silbido)
- Opresión en el pecho
- Falta de aire
- Despierta en la noche

Nathan Rendler, MD
Valle Verde Pediatrics
15525 Pomerado RD. B1
Poway, Ca. 92064
858-487-8333

