

Asma

¿Sabía que...?



Mito

Realidad

Las alergias no están relacionadas con el asma.



Muchas personas con asma también tienen alergias. Las alergias pueden desencadenar tos, sibilancias y dificultad para respirar. Cuando se tratan las alergias, los síntomas del asma suelen mejorar.

Los niños no pueden participar en deportes si tienen asma.



Los niños con asma pueden practicar deportes siempre que su asma esté bajo control. El ejercicio regular ayuda a los niños a mantenerse en forma y mejora la función de los pulmones.

Si no tiene sibilancias, entonces no tiene asma.



Los síntomas del asma son diferentes en cada persona. Los síntomas más frecuentes son tos, sibilancias, dificultad para respirar, fatiga y opresión en el pecho.

La mala calidad del aire exterior es el factor más importante para desarrollar asma.



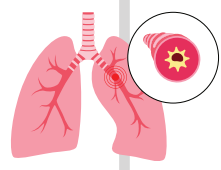
La calidad del aire exterior es uno de los muchos factores posibles para desarrollar asma. La calidad del aire interior también es importante, así que mantenga su casa libre de plagas, moho y humo de tabaco.

Las inmunizaciones (como la vacuna contra la gripe o el COVID-19) desencadenarán un ataque de asma.



Las inmunizaciones pueden ayudar a todos a mantenerse sanos. Las vacunas se recomiendan para la mayoría de las personas con asma. Hable con un proveedor de atención de salud si tiene preguntas.

El asma tiene cura o se puede superar.



El asma no tiene cura, pero se puede controlar si evita los desencadenantes y toma los medicamentos.

Los medicamentos para el asma solo se usan cuando una persona está teniendo un ataque de asma.



Los medicamentos son una de las herramientas más importantes para controlar los síntomas del asma y evitar que empeoren. Tome los medicamentos para el asma tal como se los han recetado, aunque no tenga síntomas.

Los espaciadores son solo para niños.



Los espaciadores son importantes para todas las edades porque ayudan a garantizar que el medicamento llegue a los pulmones, donde es necesario, en lugar de a la boca o la garganta.

Para obtener más información o encontrar servicios relacionados con el asma, visite nyc.gov/health/asthma o llame al **311**.

Asthma

Did you know...?



Myth

Fact

Allergies are not related to asthma.



Many people with asthma also have allergies. Allergies can trigger coughing, wheezing and shortness of breath. When allergies are treated, asthma symptoms often improve.

Children cannot participate in sports if they have asthma.



Children with asthma can play sports as long as their asthma is under control. Regular exercise helps kids stay fit and improves lung function.

If you are not wheezing, then you do not have asthma.



Asthma symptoms differ for everyone. Common symptoms include coughing, wheezing, shortness of breath, fatigue and chest tightness.

Poor outdoor air quality is the most important factor for developing asthma.



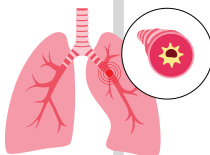
Outdoor air quality is one of many possible factors for developing asthma. Indoor air quality is also important, so keep your home free of pests, mold and tobacco smoke.

Immunizations (such as the flu or COVID-19 vaccine) will trigger an asthma attack.



Immunizations can help everyone stay healthy. Vaccines are recommended for most people with asthma. Talk to a health care provider if you have questions.

Asthma can be cured, or you can outgrow asthma.



There is no cure for asthma, but it can be controlled by avoiding triggers and taking medicines.

Asthma medicine is only used when a person is having an asthma attack.



Medicines are one of the most important tools for managing asthma symptoms and preventing them from getting worse. Take asthma medicines as prescribed, even if you do not have symptoms.

Spacers are only for children.



Spacers are important for all ages because they help make sure the medicine gets into your lungs where it is needed, rather than your mouth or throat.

To learn more or find asthma services, visit nyc.gov/health/asthma or call **311**.