



## Asma

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que provoca episodios de sibilancia, falta de aire, dolor en el pecho o tos. Después de los 15 años, el asma es más común en niñas y mujeres que en niños y hombres. Las mujeres con asma pueden tener más síntomas durante ciertos puntos del ciclo menstrual. El asma también puede causar problemas durante el embarazo. También puedes ayudar a evitar o detener los ataques de asma con medicamentos y al alejarte de los desencadenantes del asma.

### **P:** ¿Cómo afecta el asma a las mujeres?

**R:** En comparación con los hombres con asma, las mujeres van con mayor frecuencia al hospital para recibir tratamiento, usan más medicamentos de alivio rápido o de "rescate", y reportan más problemas para dormir y ansiedad.

El cambio de los niveles hormonales durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia pueden afectar las vías respiratorias en las mujeres con asma.

El cambio de los niveles hormonales durante el ciclo menstrual también puede empeorar los síntomas del asma durante ciertos momentos del ciclo. En algunas mujeres, los síntomas del asma no cambian después de la menopausia. Sin embargo, otras mujeres reportan que sus síntomas del asma mejoran después de la menopausia.

### **P:** ¿Qué efecto tiene el asma sobre el embarazo?

**R:** El asma puede causarte problemas a ti y a tu bebé durante el embarazo debido a los cambios en los niveles hormonales. Los ataques de asma durante el embarazo pueden evitar que el bebé en gestación reciba suficiente oxígeno.

Las mujeres embarazadas con asma tienen mayor riesgo de:

- Preeclampsia
- Diabetes gestacional
- Problemas con la placenta, incluso desprendimiento prematuro de placenta

- Nacimiento prematuro (bebés que nacen antes de las 37 semanas de embarazo)
- Bebé con bajo peso al nacer (menos de 5 libras y media)
- Cesárea
- Hemorragias graves después del parto (denominada hemorragia posparto)

Algunos medicamentos para el asma pueden ser seguros para tomar durante el embarazo.

### **P:** ¿Cómo se trata el asma?

**R:** El asma es una enfermedad crónica. Puede tratarse pero no curarse. Puedes tomar ciertas medidas para controlar el asma y evitar que los síntomas se repitan o regresen con poca frecuencia si:

- Trabajas con tu médico o personal de enfermería para establecer un plan de acción personal contra el asma
- Tomas medicamentos según te lo recetó el médico o personal de enfermería
- Evitas los desencadenantes del asma
- Te vacunas contra la gripe. La gripe puede ser muy peligrosa para las mujeres con asma

### **P:** ¿Cómo puedo evitar un ataque de asma?

**R:** Puedes tomar medicamentos para ayudar a evitar y detener el asma. También puedes ayudar a prevenir los ataques al seguir estos pasos para evitar los desencadenantes del asma:

- **Controlar la calidad de aire, el moho y el nivel de polen.** Usa el aire acondicionado o quédate adentro cuando el nivel de polen es elevado y la calidad del aire es baja.

- **Pregúntale a tu médico sobre tomar medicamentos antes de hacer ejercicio.** La fatiga, la sibilancia o la tos producidas por el ejercicio pueden ser síntomas de un asma no controlada.
- **No uses productos domésticos con irritantes químicos.** Prueba con productos "sin perfume" si las fragancias son un desencadenante para tu asma.
- **Mantén las cucarachas alejadas.** Usa trampas o cebos, no aerosoles, para matar las cucarachas.
- **Pasa la aspiradora una vez por semana.** Si puedes, usa una aspiradora con filtro HEPA (filtro de aire de alta eficiencia).
- **Evita estar en contacto con la caspa de los animales.** No dejes que las mascotas ingresen a tu dormitorio y aspira regularmente las áreas donde merodean.
- **No fumes.** No permitas que nadie fume dentro de tu casa o auto.
- **Usa el extractor al cocinar** para eliminar los gases peligrosos creados por la combustión de la madera, el gas natural y el querosén.
- **Dúchate para quitarte los alérgenos y contaminantes.** Dúchate después de salir al aire libre y lava la ropa de cama con agua caliente de manera regular para matar los ácaros del polvo.

## Para obtener más información...

Para más información sobre el asma, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), HHS

1-800-232-4636 • [www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm](http://www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm)

### Agencia de Protección Ambiental (EPA)

202-564-4700 • [www.epa.gov/asthma](http://www.epa.gov/asthma)

### Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), NIH, HHS

301-592-8573 • [www.nhlbi.nih.gov/node/4672](http://www.nhlbi.nih.gov/node/4672)

### Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID), NIH, HHS

1-866-284-4107 • [www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/asthma](http://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/asthma)

### Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología

414-272-6071 • [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

### American Lung Association

1-800-586-4872 • [www.lung.org/espanol](http://www.lung.org/espanol)

### La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones médicas de 2017 de:

- Joy Hsu, M.D., M.S., funcionaria médica, Centro Nacional de Salud Ambiental, División de Peligros Ambientales y Efectos en la Salud, Área de Salud Respiratoria y Contaminación del Aire, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Scott A. Damon, M.A.I.A., CPH, Health Communication Activity Lead, Centro Nacional de Salud Ambiental, División de Peligros Ambientales y Efectos en la Salud, Área de Salud Respiratoria y Contaminación del Aire, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Joe Zein, M.D., pulmonólogo, Instituto del Sistema Respiratorio, Cleveland Clinic

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 15 de diciembre de 2017.

 [www.facebook.com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH)

 [www.twitter.com/SaludDLaMujer](https://www.twitter.com/SaludDLaMujer)

 [www.youtube.com/WomensHealthgov](https://www.youtube.com/WomensHealthgov)