



Mi Universidad

INFOGRAFIA

Nombre del Alumno: MARIA FERNANDA AGUILAR HIDALGO

Nombre del tema: INFOGRAFIA

Parcial: 1

Nombre de la Materia: ENFERMERIA GERONTO-GERIATRICA

Nombre del profesor: MARIA JOSE HERNANADEZ MENDEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA EJECUTIVA

Cuatrimestre: 6TO

#Asma

El #asma es un trastorno en el cual:

Provoca que las vías respiratorias se estrechen

Existe disminución en el flujo de aire que ingresa y sale por los pulmones

Es más común en los niños y niñas.

Se caracteriza por ataques de diferente duración en los que existen:

- *Sibilancias*
- *Dificultad para respirar*
- *Opresión en el pecho*
- *Tos*

Los síntomas pueden desencadenarse al inhalar ciertos alérgenos como:

- *Polen*
- *Ácaros*
- *Moho*
- *Caspa de animales*



Tratamiento

- *Se busca controlar los síntomas y mantener el buen funcionamiento de los pulmones*
- *Los medicamentos pueden inhalarse o ingerirse*

Asma

es un transtorno el cual

provoca que las vías respiratorias se estrechen, existe disminución en el flujo de aire que ingresa y sale por los pulmones

es más común en los niños y niñas

se caracteriza por ataques de diferente duración en los que existen:

- *Sibilancias
- *Dificultad para respirar
- *Opresión en el pecho
- *Tos

causas

- * alergia
- * afectación de los pulmones en desarrollo
- * exposición a los alérgenos y agentes irritantes

¿CÓMO PREVENIR EL ASMA?

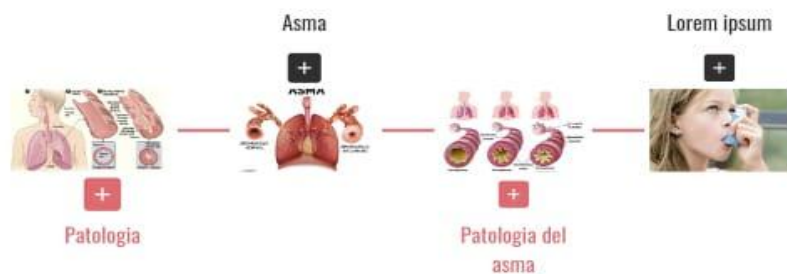
Si asma no se puede prevenir, para sí no puede transferir, lo importante, identificar la causa y evitarla o controlar sus síntomas para poder convivir con ella.

EVITAR	SOLUCIONES	PREVENIR EL FUEGO	EVITAR LAS RESPIRACIONES
Evitar el polvo, el pelo de animales, los ácaros, el moho y el polen de árboles, pastos y flores.	Evitar el tabaco y el alcohol, así como el uso de aerosoles.	Evitar el uso de estufas de gas, velas, incienso y velas de vela.	Evitar el uso de aerosoles, como los de maquillaje, deodorante, perfume, etc.

CUMPLE CON TU TRATAMIENTO MEDICO

Y evita cualquier tipo de automedicación de los síntomas, así puedes así:

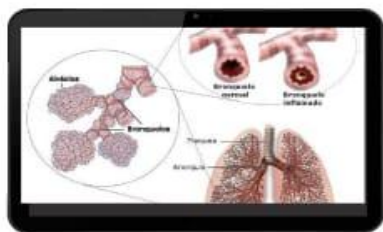
- Los síntomas del asma, se deben de controlar, con medicamentos, como los inhaladores (BECOS), los de tipo inhalador y los de tipo oral.
- Los síntomas como el asma de tipo alérgico, se deben controlar con medicamentos, como los antihistamínicos, los de tipo oral y los de tipo inhalador.
- La actividad física es un factor controlado por el propio médico, por ser un factor de riesgo de la enfermedad, así como, hacer ejercicio es una actividad que ayuda a controlar los síntomas, pero con la medida, para saber cómo mantenerlo activo.



Tratamiento

No se cura pero se controlan los síntomas y mantener el buen funcionamiento de los pulmones. los medicamentos pueden inhalarse o ingerirse

#prevenirasma



235 millones de personas sufren de Asma en el mundo.
Es la enfermedad crónica más frecuente en los niños.

¿CÓMO PREVENIR EL ASMA?

El asma no se puede prevenir, pero sí se puede controlar. Es importante identificar la enfermedad y conocer sus síntomas para poder combatirla!



TOS:

Es peor por la noche o en las primeras horas de la mañana; impide un sueño tranquilo.

SIBILANCIAS:

Silbidos o chillidos que se producen al respirar.

PRESIÓN EN EL PECHO:

Como algo apretando o como si alguien estuviera sentado en el pecho.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR:

Sensación como si faltara el aliento; como si no se pudiera sacar el aire de los pulmones.

CUMPLE CON TU TRATAMIENTO MÉDICO

y evita cualquier tipo de desencadenantes de los síntomas, que pueden ser:



Los alérgenos del polvo, el pelaje de animales, las cucarachas, el moho y el polen de árboles, pastos y flores



Medicinas como la aspirina y los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el Ibuprofeno o el Naproxeno



Los irritantes como el humo de cigarrillo, la contaminación del aire, las sustancias químicas o el polvo



Los sulfitos (derivados del azufre que se utilizan como aditivos conservantes) que se encuentran en algunas bebidas y alimentos (mostaza, vinagre, conservas vegetales)



La actividad física es a veces contraindicada por la propia familia por ser un desencadenante de la enfermedad, sin embargo, hacer ejercicios es muy importante para tener una vida saludable. Habla con tu médico para saber cómo mantenerte activo!

Algunos problemas de salud pueden hacer que el asma sea más difícil de controlar, por ejemplo la congestión nasal, las sinusitis, la enfermedad por reflujo, el estrés psicológico y la apnea del sueño.

¡Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza!

<https://view.genial.ly/647e64d938396a0017030476/interactive-content-infografia-asma>