

# ¡Infórmate sobre el asma! (Asthma - Get the Facts!)

*[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

[Carmen] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Carmen, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar del asma.

[Tomás] El asma es cuando el aire no puede llegar a tus pulmones y tienes problemas para respirar.

[Mateo] Cuando tienes un ataque de asma, te cuesta recuperar el aliento.

[Cristy] Hay muchos desencadenantes de esta enfermedad que pueden causar un ataque de asma. Es posible que los desencadenantes sean diferentes para cada persona.

[Carmen] Algunos desencadenantes comunes del asma son el humo del tabaco, el aire sucio de afuera, los excrementos de cucarachas, las mascotas, el moho y la actividad física intensa que te hace respirar muy rápido.

[Cristy] Si *tú* tienes asma, es muy importante que sepas cuáles son las cosas que te causan un ataque. Tus padres y tu doctor pueden ayudarte a saber cuáles son.

[Carmen] No todas las personas con asma toman el mismo medicamento. Algunas personas usan inhaladores para respirar el medicamento del asma y otras toman pastillas. Hay personas que tienen que usar las dos cosas.

[Tomás] Muchas personas, cuando tienen un ataque de asma, deben usar un inhalador de inmediato para que las ayude a respirar.

[Mateo] Si tienes asma, siempre recuerda que tienes que seguir las indicaciones de tu doctor.

[Cristi] Averigua qué causa *tu* asma.

[Carmen] Si has estado corriendo o jugando con mucha energía y sientes que te quedas sin aire, para y descansa.

[Tomás] Debes conocer los signos de advertencia de un ataque de asma: tos y respiración, muy rápida y con dificultad que se escucha como un pitido o presión en el pecho.

[Mateo] Y cuando salgas de tu casa, siempre lleva el inhalador contigo, si usas uno para los ataques de asma.

[Carmen] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

*[Locutor] Para obtener más información de salud, visita [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llama al 1-800-CDC-INFO, es decir 1-800-232-4636.*