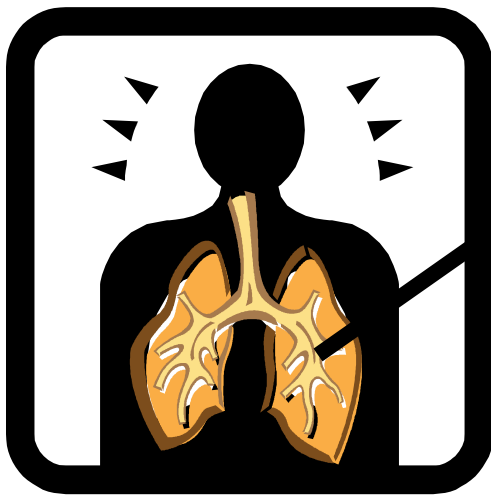
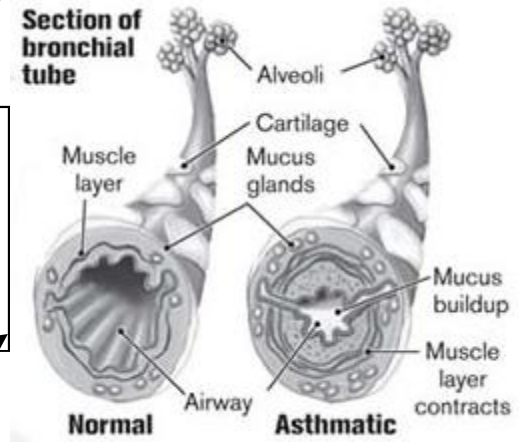


Si usted fuma y tiene asma...

El paso más importante que usted puede tomar para mejorar su salud y para reducir los ataques de asma es dejar de fumar. El humo del tabaco es uno de los factores principales en provocar los ataques de asma. Las razones son:



Vía respiratoria normal: Hay mucho espacio para el oxígeno y el aire.



En un bronquio ASMÁTICO provocado por fumar:

- Los músculos se contraen y aprietan a los bronquios
- Se forma mucosidad de más adentro de los bronquios
- Los bronquios se hinchan y se llenan de líquido

**HAY MENOS ESPACIO para el OXÍGENO y el AIRE
TIENE DIFICULTAD PARA RESPIRAR**

No importa por cuanto tiempo usted haya fumado,
EL DEJAR DE FUMAR:

LE AYUDARÁ A RESPIRAR CON MAYOR FACILIDAD

- En 8 horas: los niveles de oxígeno en la sangre regresan a la normalidad.
- Después de 72 horas: los bronquios se relajan, la capacidad de sus pulmones mejora y es más fácil respirar.
- Después de 1-9 meses: se disminuyen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar. Se mejora la capacidad de los pulmones para limpiarse y para lidiar con la mucosidad. Se reduce el riesgo de infecciones en los pulmones.
- **Se Ahorrará visitas al doctor y a la sala de emergencias**
- **Se Ahorrará dinero en las medicinas para el asma**
- **Se Ahorrará dinero al no comprar cigarrillos** (si fuma 1 cajetilla al día, puede ahorrarse hasta \$35 dólares por semana).

Datos Relacionados al Fumar y el Asma

**Si está interesado(a)
en dejar de fumar,
hable con:**

Su doctor

También puede llamar a:



**Línea de
Ayuda para
Fumadores**

1-800-NO-BUTTS

ó



**Asociación
Americana del
Pulmón**

**510-893-5474 ext.
375**

**O su programa por
internet**

Liberarse de Fumar

www.ffsonline.org

O LLAME A:

- El Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (NHLBI en inglés) declara que el humo del tabaco es el contaminante de aire en los interiores más tóxico en provocar el asma. Es peor que los ácaros o animalitos del polvo doméstico, las cucarachas y el moho. El NHLBI recomienda que las personas con asma no fumen ni se expongan al humo de segunda mano.

- Fumar cigarros empeora el asma.

- Es difícil dejar de fumar por su propia cuenta, pero hay apoyo disponible. (A la izquierda encontrará algunos recursos para dejar de fumar)

¿Qué pasa cuando uno deja de fumar?

- Cuando una persona que tiene asma deja de fumar, su respiración mejora mucho durante la primera semana y sigue mejorando en las siguientes semanas. El mejoramiento en la respiración es más exitoso que estar bajo una dosis alta de medicinas con esteroides.

- Los estudios demuestran que las personas con asma que dejan de fumar tienen menos tos, resuello, síntomas nocturnos y esputo (materia mucosa) comparado a las personas que siguen fumando.

- Después que una persona con asma deja de fumar, muchos de los síntomas del asma regresarán a lo normal.

- Después que una persona con asma deja de fumar, las medicinas inhaladas con esteroides comienzan a funcionar mejor.

- Algunas personas que utilizan un dispositivo respiratorio (ó nebulizador) para el asma han reportado una reducción en el uso del dispositivo de 'muchas veces al día' a 'ninguna vez al día.'

Esto es quizás:

- Porque el humo no está causando que las vías respiratorias se contraigan.
- Porque la inflamación en las vías respiratorias se mejora.