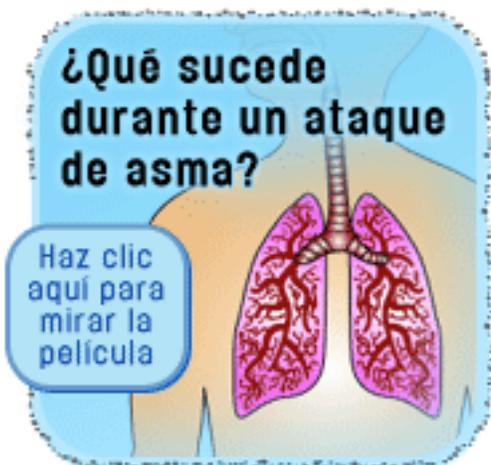




http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/smoking_asthma_esp.html

Es posible que en tu casa haya un álbum de fotos familiar lleno de escenas donde la gente está fumando, desde las fiestas de cumpleaños hasta las comidas de trabajo. Esto se debe a que hubo un tiempo en que el hábito de fumar estaba bien aceptado en cualquier sitio -incluso en las consultas de los médicos. Pero eso cambió cuando averiguamos más cosas sobre los problemas de salud que provoca el tabaco.



Si tienes asma, fumar es especialmente arriesgado para ti debido a que el tabaco daña considerablemente los pulmones.

Cuando una persona fuma, puede toser, sentir dificultad para respirar y sentir que le falta el aliento. Esto se debe a que el humo del tabaco irrita las vías respiratorias, haciendo que se inflamen, se estrechen y se llenen de una mucosidad pegajosa. Son las mismas cosas que ocurren durante una [crisis asmática](#). Por eso, si fumas, lo más probable es que tengas crisis asmáticas más a menudo. Además, es probable que las crisis sean más fuertes y más difíciles de controlar, incluso con medicación.

Si fumas

Tal vez hayas empezado a fumar porque lo hacían todos tus amigos o porque te has criado en una familia donde fumaba casi todo el mundo. Algunas personas prueban el tabaco por curiosidad o por aburrimiento. Sea cual sea el motivo que te llevó a fumar, si estás pensando en dejarlo, probablemente esta sabia decisión te ayudará a controlar el asma.

El tabaco puede anular el efecto de cualquier medicamento "de control", o preventivo, que estés tomando. También te puede obligar a utilizar el medicamento "de rescate", o alivio inmediato, más a menudo. También puede interferir con tu sueño al hacerte toser más por la noche, y puede hacerte rendir menos en el deporte u otras actividades físicas. Y, lo peor de todo, puede llevarte al servicio de Urgencias con una fuerte crisis asmática.

Si decides dejar de fumar, no tienes que hacerlo solo. Busca el apoyo de otras personas que también estén intentando abandonar ese hábito. También puedes pedirle a tu médico que te indique estrategias y/o te recete algún medicamento para que no tengas tantas ganas de fumar.

Si otra gente fuma

Aunque tú no fumes, puedes encontrarte en situaciones donde la gente fuma, como fiestas, restaurantes o incluso tu propia casa si alguno de los miembros de tu familia es fumador. Respirar el humo del tabaco que fuman otras personas es un conocido [desencadenante](#) de las crisis asmáticas, de modo que, si tienes asma, haz todo lo posible para no convertirte en fumador pasivo.

Si sales con fumadores o algún miembro de tu familia fuma en tu casa, tendrás más probabilidades de presentar síntomas asmáticos frecuentes y graves. Es posible que tengas que medicarte más y que tu asma sea más difícil de controlar. Además, probablemente tendrás que ir al médico o acudir al servicio de Urgencias más a menudo debido a tus síntomas asmáticos.

No hay mucho que puedas hacer en lo se refiere al comportamiento de otras personas, pero deberías informar a tus amigos y familiares de que, si fuman cerca de ti, tu asma empeorará. Pídeles que no fumen en tu casa o tu coche. Después de todo, es tu aire.

Revisado por: [Elana Pearl Ben-Joseph, MD](#)

Fecha de la revisión: octubre de 2010