

El Saber Asma



Series Educativas de la Salud
de National Jewish Health



**National Jewish
Health**[®]

Science Transforming Life[®]

El Saber Asma

Series Educativas de la Salud de National Jewish Health

Tabla de Contenidos

¿Qué Causa el Asma?.....	5
¿Tiene Usted Asma?	5
¿Cuáles son sus Objetivos sobre su Asma?	5
Las Cosas que Comúnmente Producen Síntomas de Asma.....	6-10
Seis Tipos Diferentes de Alergias y las Formas de Evitarlas	7
Asma Durante la Noche.....	11
Asma en el Trabajo	11
Asma en la Escuela	11
Medicamentos para el Asma.....	12-17
Mantener el Asma Bajo Control	18
Señales de Aviso del Asma	19
Un Plan de Acción para el Asma	20
Vivir con Asma.....	21
Glosario.....	22-23



El asma es una enfermedad de las vías respiratorias.

Las vías respiratorias son unos tubos dentro de los pulmones que llevan el aire. Con el asma, estos tubos se inflaman y se hinchan. **Otra palabra para esto es inflamación.** Esto dificulta el movimiento del aire desde dentro hacia fuera. Algunas veces, los músculos oprimen las vías respiratorias. Esto las bloquea y el aire no puede entrar ni salir. El asma también hace que el cuerpo produzca grandes cantidades de flema. Esto también puede bloquear las vías respiratorias. Cuando las vías respiratorias están bloqueadas es difícil respirar.

El asma es una enfermedad crónica. Esto significa que usted la tendrá por un largo tiempo. Sin embargo, el asma no le afectará de la misma manera todos los días. Algunas veces, algo que respire puede empeorar el asma, como por ejemplo el humo del tabaco. Otras veces, cosas que usted hace como correr pueden empeorarlo. También hay cosas que usted puede hacer para evitar que el asma le moleste.



Vías Respiratorias Normales



Vías Respiratorias Inflamadas



Vías Respiratorias Inflamadas, broncoespasmo y producción de moco

¿Qué Causa el Asma?

No se sabe que causa el asma. Pero sí se sabe, que si una persona tiene familiares asmáticos será más propenso al asma. También las personas pueden tener asma si los padres, abuelos, o hermanos tienen asma. Puede también ser más propenso al asma si tiene algún familiar con alergias. **Si una persona tiene alergia, su cuerpo tiene una reacción a algo que toque, que respire, o que coma.** Por ejemplo, si tiene alergia al maní o cacahuets, puede que le salga una erupción después de comerlos.

El asma puede comenzar a cualquier edad. El asma también puede mejorar o empeorar. Si usted tiene asma, no está solo. Hoy en día, en los Estados Unidos, hay 22 millones de personas con asma. Usted puede aprender a mantener el asma bajo control.

¿Tiene Usted Asma?

Si la respuesta es sí a estas preguntas, hable con su doctor acerca del asma. **Su doctor le hará preguntas acerca de su salud y de sus síntomas.** Los "síntomas" son señales de aviso de la enfermedad. Asegúrese de mencionar a su doctor si alguien en su familia sufre de asma o de alergias. Su doctor le hará un examen completo.

Es posible que su doctor le haga un examen de respiración. **El más común de estos exámenes se llama espirometría.** En este examen la persona sopla en un tubo especial. Así se mide la cantidad de aire que entra y sale de los pulmones.

Hay otros exámenes que pueden ayudar al doctor a decidir si usted tiene asma y cuál es el tratamiento más apropiado. Por ejemplo: una radiografía de los pulmones. O, el doctor puede recomendar exámenes de alergia. En estos exámenes, partículas diminutas de las cosas a las que puede ser alérgico son depositadas debajo de la piel, o sobre ella. Si la piel se enrojece, entonces es alérgico a esa sustancia en particular.

¿Cuáles son sus Objetivos sobre su Asma?

Aún con asma una persona puede vivir una vida activa. Usted debe ser capaz de:

- Correr, jugar y practicar deportes sin síntomas de asma,
- Dormir toda la noche sin síntomas de asma,
- Tener los pulmones fuertes,
- No perder días de trabajo o escuela a causa del asma,
- No tener que ir (o ir menos) a la sala de emergencia, a causa del asma,
- Controlar el asma usando medicamentos con menos efectos adversos, y
- Sentirse bien acerca del cuidado que recibe para el asma.

Estos son objetivos comunes que algunas personas tienen para controlar el asma.

Ponga una marca (✓) en el lugar correspondiente si la respuesta a la pregunta es sí.

- ¿Se queda sin aliento durante sus actividades diarias?
- ¿Tiene tos, durante o después de hacer ejercicio?
- ¿Tiene problemas al respirar cuando está resfriado?
- ¿Tose durante la noche?

Las Cosas que Comúnmente Producen Síntomas de Asma

IRRITANTES

Las cosas que molestan o irritan la nariz, la garganta o las vías respiratorias se llaman irritantes. **Las cosas comunes, como el humo, los aerosoles (sprays), olores y la contaminación en el aire pueden producir síntomas de asma.**

El humo del tabaco, es un gran problema para las personas con asma. Las personas con asma que viven con fumadores están enfermos con más frecuencia y tienen más problemas de asma que las personas que viven con no fumadores.

El humo del tabaco irrita las vías respiratorias, por eso es muy importante que nadie fume en su casa o en su vehículo. No permita que nadie fume en su dormitorio. Sugiera a los amigos y familiares que dejen de fumar. Díales que esto es lo mejor que pueden hacer por sí mismos y por su asma.

Si está pensando en dejar de fumar o ya ha dejado el cigarrillo, QuitLine es un recurso de ayuda gratis

QuitLine le puede proporcionar:

- Un programa personalizado para dejar de fumar,
- Terapia de sustitución de nicotina,
- Una red de apoyo,
- Apoyo telefónico, y
- Herramientas y consejos basados en los estudios más actuales.

El número de teléfono de QuitLine es 1-800-QUIT NOW (784-8669). Al final de este libro de trabajo hay un formulario de referencia a QuitLine.

El humo y el vapor producido por algunos sistemas de calefacción también pueden irritar sus vías respiratorias. Asegúrese que la estufa y la chimenea funcionan correctamente.

Los olores fuertes también empeoran el asma. Los olores provenientes de latas de aerosol (sprays), perfumes, productos de limpieza fuertes, pueden irritar sus vías respiratorias. Por eso, escoja productos sin fragancia para usar en su casa. Dígale a sus visitas que no se pongan perfumes o laca perfumada cuando visitan su casa.

ALERGIAS

La alergia es una reacción en su cuerpo a algo que respira o come. **Los síntomas de alergia pueden ser, ojos irritados, nariz que gotea erupciones en la piel.** Las alergias también pueden inflamar las vías respiratorias. Esto puede producir síntomas de asma.

Las alergias de cada persona son diferentes, y muchas personas no tienen alergias. De todas maneras, si usted tiene alguna, es muy importante tratar de evitarla.

Para mantener el asma bajo control, usted necesita saber si tiene alguna alergia. Hay varios tipos de alergias. Si usted no conoce sus alergias, hable con su doctor para que le haga un examen de alergias. Este examen siempre debe ser ordenado por un alergólogo certificado.

Inyecciones contra las alergias

Si sus síntomas de alergia son muy severos, su doctor le puede recomendar inyecciones contra la alergia. **Estas funcionan muy bien contra alergias al polen, moho, ácaros de polvo y los gatos.**

Estas inyecciones no empiezan a tener efecto de inmediato. Pueden pasar de seis meses a un año antes de que se vean los resultados. Estas inyecciones se administran durante tres o cinco años. Estas inyecciones no ayudan a todas las personas.

Seis Tipos Diferentes de Alergias y las Formas de Evitarlas

Si usted tiene alergias, marque (✓) en el lugar correspondiente a las cosas que usted hace para evitarlas.

Alergias a cosas del exterior *(de los árboles, la hierba, el polen y las esporas de moho)*

Cómo evitarlas:

- Use un aparato de aire acondicionado si puede.
- Mantenga las ventanas y las puertas cerradas cuando la cantidad de polen y moho es alta en el aire (esta información la proporciona la TV y el periódico local).
- Manténgase alejado de hojas húmedas y desperdicios del jardín.
- No corte la hierba (grama, pasto).

Moho interno *(moho que crece en superficies húmedas)*

Cómo evitarlo:

- Mantenga los baños, las cocinas y los sótanos ventilados y secos. Use ventiladores.
- Limpie los baños, las cocinas y los sótanos con productos que detienen o previenen el crecimiento de hongos.
- No use humidificadores o ningún otro aparato para humedecer el ambiente.

Animales *(Esto incluye perros, gatos, pequeños roedores y aves. Estos animales dejan a su paso pequeñas partículas de piel, orina, excremento y saliva y esto puede empeorar las alergias.)*

Cómo evitarlos:

- No tenga en casa animales con pelo o plumas.
- Si debe tenerla, manténgala fuera de la casa. Si está dentro de la casa, manténgala alejada del dormitorio, mantenga la puerta cerrada. Coloque un filtro sobre la salida de aire en su dormitorio. Bañe la mascota una vez por semana.
- Si quiere tener una mascota, escoja una sin pelo o plumas.
- Evite visitas a amigos o familiares que tienen mascotas. Consulte con su doctor acerca de medicamento que puede tomar antes de visitar lugares con mascotas.

Ácaros de Polvo *(Estos son insectos tan pequeños que no se ven. Los ácaros de polvo se encuentran en lugares de clima húmedo. Estos viven en los colchones, almohadas, alfombras, muebles recubiertos de tela, cobijas, ropa y juguetes de peluche.)*

Cómo evitarlas:

- Coloque una cubierta protectora hermética a sus colchones y box springs.
- Coloque una cubierta protectora hermética a sus almohadas o lávelas una vez a la semana.
- Lave sus sábanas y mantas una vez a la semana en agua caliente (130°F).
- No use humidificadores o ningún otro aparato para humedecer el ambiente.

Cucarachas *(Estas son comunes en ciudades grandes y climas húmedos.)*

Cómo evitarlas:

- No deje comida o basura afuera. Saque la basura todos los días.
- Utilice veneno, ácido bórico o trampas. No permita que sus niños toquen o se coman estos productos.
- Fumigue su casa contra cucarachas cuando usted no esté en la casa. Ventile la casa antes de regresar.

Alergias a los Alimentos *(Las alergias a los alimentos algunas veces pueden producir síntomas de asma, los cuales pueden poner en riesgo la vida. Las nueces, los huevos, la leche y los mariscos son alimentos que pueden producir alergias)*

Cómo evitarlas:

- Si usted sospecha que es alérgico a alguna comida, hágase examinar por un doctor especialista en alergias.
- Si usted tiene alergias a alimentos y asma, evite los alimentos que causan el problema. Lleve consigo una inyección de epinefrina. Hable con su doctor sobre cómo usarla.

A continuación describimos Las Cosas que Comúnmente Producen Síntomas de Asma

EJERCICIO

Muchas personas tienen síntomas de asma durante el ejercicio. Pueden toser o respirar con un silbido en el pecho. **Es posible que les falte el aliento durante o después de hacer ejercicio.** Puede que se cansen rápidamente y se les haga difícil mantener el mismo ritmo de sus compañeros. Esto se llama asma provocada por el ejercicio.

Las personas con asma provocada por el ejercicio necesitan mantenerse activas. El ejercicio y los deportes les ayudan a mantenerse sanas y fuertes. Las personas con asma provocada por el ejercicio disfrutan de muchos deportes como natación, fútbol, boliche, patinaje en línea, baloncesto y ciclismo. Usted puede participar en el deporte que desee.

Si usted tiene asma provocada por el ejercicio, consulte con su doctor acerca de lo que puede hacer. Hay medicamentos inhalados que bloqueen el asma provocada por el ejercicio.

Observe sus síntomas de asma durante el ejercicio. Cuando tiene síntomas es importante que descanse un poco y trate los síntomas.

ENFERMEDADES

La estación de frío y gripe puede ser difícil para las personas con asma. Un resfriado, la gripe o un virus, puede provocar síntomas de asma. Si usted se enferma muy a menudo, puede sufrir mucho por el asma también. Para controlar el asma usted debe mantenerse sano.

Lavarse bien las manos es la mejor manera para prevenir la propagación de los gérmenes. Lavarse las manos es importante en casa y en el trabajo.

Hable con su doctor acerca de la vacuna para la gripe. Una vacuna es una inyección que puede prevenir una enfermedad. La vacuna para la gripe se administra una vez al año, en el otoño.

SINUSITIS

Los senos paranasales son unas pequeñas cavidades llenas de aire en los huesos de la cabeza, la cara y alrededor de la nariz. Algunas veces estas cavidades se hinchan y se llenan de mucosidad causando que se obstruyan. Esto se llama sinusitis.



La sinusitis puede producir síntomas de asma, especialmente en la noche. Un mal episodio de sinusitis puede causar una infección. Una infección en los senos paranasales puede necesitar ser tratada con antibióticos.

Es importante mantener los senos paranasales sanos. Cuidarlos bien significa mantener la inflamación bajo control y esto ayuda a que la mucosidad salga fácilmente.

Consulte con su doctor sobre lavados nasales. Estos lavados ayudan a mantener la mucosidad y las bacterias fuera de las fosas nasales. Su doctor le puede mostrar cual es el mejor método para estos lavados.

Hable con su doctor sobre medicamentos para cuando tiene los senos paranasales inflamados. Un spray para la nariz puede ayudarle a bajar la hinchazón.

Si cree que tiene una infección consulte con su doctor. La mucosidad amarilla, verde o marrón es una indicación de infección.

EL CLIMA

Ciertos tipos de clima pueden empeorar el asma como por ejemplo:

- El viento
- La lluvia y la humedad
- El aire frío del invierno
- El calor y el clima seco
- Los días antes y después de una tormenta

Cada persona es diferente. No hay un solo tipo de clima que sea mejor o peor para las personas con asma.

Lo importante es observar los tipos de clima que hacen que el asma empeore. Cuando ese clima se aproxima, observe sus síntomas de cerca. Siga las instrucciones de su doctor para prevenir un ataque de asma.

¿Debe irse a vivir a otro lugar?

Muchas personas se preguntan si su asma se mejoraría si se mudaran a otro lugar. La respuesta a esta pregunta es normalmente "no." **No hay un lugar ideal para vivir para las personas con asma.**

Su asma puede mejorar cuando visita un lugar nuevo. Este cambio dura poco. Tarde o temprano se verá afectado por el clima y las alergias de este nuevo lugar.

Si usted realmente cree que irse a vivir a otro lugar le ayudaría, hable con su doctor. Éste puede ayudarle a decidir si esa es la mejor opción para su asma.

Marque (√) en el lugar correspondiente a las cosas que le producen alergias:

- Alergias a cosas del exterior
- Moho interno
- Animales
- Ácaros del polvo
- Cucarachas
- Alergias a los alimentos



REFLUJO

A algunas personas, el ácido estomacal se les sube a la garganta causando acidez. Esto se llama reflujo de ácido gástrico. Este ácido gástrico también puede causar síntomas de asma. Para algunas personas esto es un problema durante la noche. Si tiene acidez y síntomas de asma, hable con su doctor. Hay medicamentos que pueden controlarlo.

Hay otras cosas que usted puede hacer para prevenir el reflujo. Levante la cabecera de la cama de 6 a 8 pulgadas. Puede hacer esto, colocando bloques pesados debajo de los pies de la cama. No coma o tome bebidas de dos a tres horas antes de acostarse.

LAS HORMONAS

Algunas mujeres que sufren de asma tienen problemas al respirar en determinados días durante el ciclo menstrual. Esto puede suceder justo antes de comenzar el período. **A medida que las hormonas cambian, el asma puede empeorar.** Si nota algún cambio, consúltelo con su doctor. Éste puede modificarle el medicamento para que pueda respirar mejor.

Algunas mujeres con asma también tienen problemas para respirar durante el embarazo. Hay muchos medicamentos que se pueden tomar durante el embarazo. Trabaje con su doctor para mantener el asma bajo control. Recuerde: la mejor manera de cuidar a su bebé es controlando su asma.

LAS EMOCIONES

Las emociones no causan asma, pero pueden causar síntomas de asma. Esto sucede porque las emociones fuertes pueden causar cambios en la respiración. **La risa o el llanto pueden provocar tos o silbido en el pecho. También el miedo, el enfado, agitarse y el estrés.**

Es importante para las personas expresar sus sentimientos. Trabaje duro para controlar todo lo que puede provocarle síntomas de asma. De esta manera se sentirá libre para expresar sus emociones sin temor al asma.

Sin embargo, los problemas emocionales y el estrés a largo plazo hacen que el asma se empeore. Si esto le preocupa, hable con su doctor de las diferentes formas de controlarlo.

Asma Durante la Noche

Algunas personas tienen problemas de asma durante la noche.

Éstas son algunas causas del asma nocturna:

- Alergias en el dormitorio, como ácaros de polvo,
- Problemas de sinusitis,
- Reflujo,
- Una baja en la temperatura del cuerpo (esto es normal), y
- Medicamentos que están saliendo del cuerpo.

Si usted tiene problemas con el asma durante la noche, hable con su doctor. La mayoría de los síntomas de asma nocturna pueden controlarse. También hay medicamentos de larga duración que le permitirán descansar mejor toda la noche.

Asma en el Trabajo

Ciertos productos químicos o polvo en su lugar de trabajo, pueden causarle síntomas de asma. **Es muy importante reconocer y controlar rápidamente el contacto con estos productos.** Una acción rápida mejora las probabilidades de recuperarse completamente. Si cree que el contacto en el trabajo con estos productos químicos está causando que empeore su asma, hable enseguida con su doctor. Usted y su doctor pueden trabajar juntos con el especialista de sanidad, de la empresa para diagnosticar y controlar el contacto con estos productos.

Asma en la Escuela

Hay varios problemas que pueden surgir cuando se trata del asma en la escuela.

Tome los siguientes pasos para mantener bajo control el asma en la escuela:

- Organice una junta en la escuela, antes del inicio del año escolar, para hablar sobre el asma de su niño.
- Provea un plan de acción del asma por escrito, y
- Comuníquese regularmente con el personal de la escuela.

Estos pasos ayudarán a abordar los problemas de asma que puedan surgir en la escuela. Esto permitirá que su niño tenga un año escolar positivo.

Medicamentos para el Asma

Hay varios tipos de medicamentos que ayudan a controlar el asma. Éstos medicamentos mantienen abiertas las vías respiratorias, de manera que pueda respirar mejor.

Algunos medicamentos se toman a diario para controlar el asma. Estos se llaman **medicamentos de control/preventivos.** Otros medicamentos se toman solamente cuando necesita ayuda para respirar. Estos medicamentos se llaman de **alivio rápido.** Las personas con asma necesitan de los dos tipos de medicamento.

MEDICAMENTOS DE CONTROL

Los medicamentos que controlan/previene el asma deben tomarse a diario aún cuando no tenga problemas de asma. ¡De esta manera no los tendrá!

Es posible que necesite más de un medicamento para controlar el asma. Su doctor le informará cuándo y cómo debe tomarlos. Úselos exactamente como su doctor se lo indica, si lo hace así, funcionarán mejor y producirán menos efectos adversos.

Aquí le facilitamos una lista de medicamentos de control/preventivos. Están agrupados por tipo. Usted verá la marca y en paréntesis el nombre genérico del medicamento. Más abajo se indica cómo funciona ese tipo de medicamentos para controlar el asma.

Tipo: Esteroides Inhalados

Flovent® (fluticasone)

Pulmicort® (budesonide)

QVAR® (beclomethasone)

Asmanex® (mometasone)

Alvesco® (ciclesonide)

Aerobid®

Aerobid-M® (flunisolide)

- Estos medicamentos son para inhalar.
- Disminuyen y previenen la inflamación de las vías respiratorias.
- Es el medicamento de largo plazo de preferencia para controlar el asma.
- Los esteroides pueden tener efectos adversos. Sin embargo, si usa un inhalador, se producen menos efectos adversos, ya que éste envía el medicamento directamente a los pulmones. El efecto adverso más común son las aftas. Esto produce úlceras blancas en la boca. Lávese la boca después de tomar los esteroides inhalados para prevenir aftas.
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos.



Tipo: Leukotriene Modifiers

Singulair® (montelukast)

Accolate® (zafirlukast)

Zyflo® (zileuton)

- Estos medicamentos vienen en forma de píldoras.
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos y las precauciones especiales a tomar cuando se usan estos medicamentos.

Tipo: Esteroides Inhalados Beta2-Agonists de Efectos Prolongados

Advair® (fluticasone
y sameterol)

Symbicort® (bude-sonide y
formoterol)

Dulera® (mometasone y
formoterol)

- Estos medicamentos combinados se inhalan.
- Abren las vías respiratorias relajando los músculos tensos alrededor de las vías respiratorias.
- Disminuyen y previenen la inflamación de las vías respiratorias
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos.



Tipo: Inmunomoduladores

Xolair® (omalizumab)

- Este medicamento viene en forma de inyección.
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos y las precauciones especiales que debe tener cuando usa este medicamento.

Tipo: Theophylline

Uniphyll®, Theo-24® y otros (theophylline)

- Estos medicamentos vienen en forma de pastillas, cápsulas y jarabe.
- Abren las vías respiratorias relajando los músculos tensos alrededor de ellas.
- Ayudan a reducir los síntomas del asma nocturna.
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos y las precauciones especiales a tomar cuando usa estos medicamentos.

A continuación describimos **Medicamentos de Control**

MEDICAMENTOS DE ALIVIO RÁPIDO

Usted puede necesitar medicamentos de alivio rápido para ayudarle a respirar cuando tiene síntomas de asma o, durante un ataque de asma. Los medicamentos de alivio rápido no son un sustituto de los medicamentos de efecto prolongado para controlar el asma.

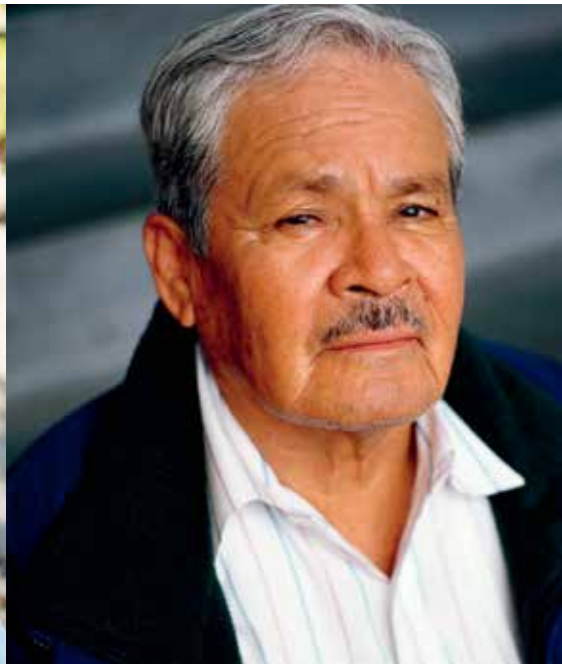
Aquí le proporcionamos una lista de medicamentos de alivio rápido. Están agrupados por tipo. Usted verá a marca y en paréntesis el nombre genérico del medicamento.

A continuación están los nombres y los efectos que produce cada tipo de medicamento para controlar el asma.

Su doctor le informará cómo y cuándo debe tomar estos medicamentos de alivio rápido. Estos medicamentos de alivio rápido no son peligrosos si se usan de acuerdo con las instrucciones del doctor.



Ejemplos de Medicamentos de Alivio Rápido



Tipo: Beta2-Agonists de Alivio Rápido

Proventil HFA®

Ventolin HFA®

ProAir® (albuterol)

Xopenex® (levalbuterol)

Maxair® (pirbuterol)

- Estos medicamentos son inhalados.
- Abren las vías respiratorias relajando los músculos alrededor de ellas.
- Trabajan rápidamente aliviando los síntomas de asma.
- Pueden ser usados como un pre-tratamiento antes de hacer ejercicio.
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos.

Aviso: No abuse de estos medicamentos. Hable con su doctor si usted utiliza este medicamento más de dos veces a la semana para controlar los síntomas de asma.

Tipo: Anticholinergics

Atrovent® (ipratropium)

- Este medicamento se inhala.
- Abre las vías respiratorias relajando los músculos alrededor de ellas.
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos.

Tipo: Beta2-Agonists de Alivio Rápido y Anticholinergic

Combivent® (albuterol and ipatropium)

- Este medicamento combinado se inhala.
- Abre las vías respiratorias relajando los músculos alrededor de ellas.
- Hable con su doctor acerca de los efectos adversos.

Tipo: Esteroides Píldoras y Jarabes

Deltasone® (prednisone)

Medrol® (methylprednisolone)

Orapred®

Prelone®

Pediapred® (prednisolone)

- Estos medicamentos vienen en forma de píldoras o jarabe.
- Estos son los medicamentos más fuertes que se usan en el tratamiento del asma.
- Pueden ser usados por unos días después de un ataque de asma o a diario, para casos severos de asma.
- Debido a que estos son esteroides y pueden tener efectos adversos muy fuertes, sólo se deben tomar bajo las instrucciones de su doctor. Hable con el doctor acerca de los efectos adversos.



Ejemplos de los Espaciadores Comunes

Ejemplos de Nebulizadores

INHALADORES

Muchos medicamentos para el asma se toman con un inhalador. Este es un aparato que se coloca en la boca. Cuando se presiona, éste envía un rocío (spray) de medicamento a los pulmones. Si usted usa un inhalador, es importante que lo use correctamente. Su doctor o la enfermera pueden enseñarle como usar el inhalador.

Un espaciador puede ayudarle a usar el inhalador. El espaciador ayuda a enviar el medicamento directamente a los pulmones sin dejar restos en la boca. Hable con su doctor si usted cree que el espaciador puede ayudarle.

Esta es una lista de espaciadores:

- AeroChamber®
- Vortex®

Estos se pueden adquirir con una máscara para niños pequeños.

¿Cómo sabe que el inhalador está vacío?

Como usted no puede ver dentro del inhalador, usted debe llevar la cuenta de la cantidad de medicamento que usa. Algunos inhaladores tienen un contador para ayudarlo a llevar la cuenta de cuánto medicamento utiliza. Cuando el contador llega a 0 significa que se terminó el medicamento.

Si usted no tiene un contador en su inhalador, es una buena idea escribir en el inhalador la fecha en la que comienza a usarlo. Saque la cuenta de cuánto tiempo le durará el medicamento. Luego, planifique para adquirir un inhalador nuevo antes que termine el que está usando.

INHALADORES PULVERIZADOS

Los medicamentos para el asma se pueden tomar con inhaladores pulverizados. Un inhalador pulverizado es un dispositivo que usted se lleva a la boca. Cuando usted respira en él, éste envía un vapor de medicamento a los pulmones. Si usted utiliza un inhalador pulverizado, es importante que lo utilice correctamente. Hable con su doctor o enfermera para que lo enseñen a utilizar el inhalador pulverizado.

Esta es una lista de los inhaladores pulverizados:

- Flexhaler®
- Diskus®
- Aerolizer®
- Twisthaler®

NEBULIZADORES

Como el inhalador, el nebulizador o “máquina para respirar” envía el medicamento directamente a los pulmones. La máquina mezcla el medicamento con vapor. Este vapor sale por un tubo que usted colocará en su boca. Algunas veces hay una pequeña mascarilla al final del tubo. El nebulizador se puede usar si la persona está enferma, o si tiene problemas al usar el inhalador con el espaciador.

Hable con su doctor acerca de los medicamentos que toma.

Es importante que usted sepa:

- Por qué está tomando el medicamento,
- Cuándo tomar el medicamento,
- Qué cantidad de medicamento debe tomar,
- Si debe interrumpirlo y cuándo,
- Efectos adversos a los que debe prestar atención,
- Cómo usar el inhalador o el nebulizador.

Consejos útiles para ayudarle a recordar tomar sus medicamentos

¡Recuerde tomar sus medicamentos! Aquí le damos algunos consejos útiles para ayudarle a recordarlo:

- Tome el medicamento todos los días a la misma hora. La hora del desayuno, de la cena y la hora de irse a la cama, son buenas horas para tomar el medicamento.
- Use una lista. Anote cada vez que tome el medicamento. Mantenga la lista donde usted pueda verla. Llene la lista con los medicamentos que toma.
- Use una caja de píldoras que le ayude a recordar cómo y cuándo tomarlas

Mantener el Asma Bajo Control

Mantener el asma bajo control es muy importante. Si observa señales de que el asma está empeorando, usted puede actuar rápidamente para que no avance. **Para mantener el asma bajo control, observe las señales de aviso del asma.** Algunas personas también usan un medidor de flujo máximo (Peak Flow Meter).

PRIMERAS SEÑALES DE AVISO

Las primeras señales de aviso indican que el asma está empeorando. Puede ser algo que siente o algo que usted nota. Estas señales pueden presentarse días u horas antes de un ataque de asma.

Si usted nota estas señales de aviso usted puede evitar un ataque de asma. Estas señales de aviso son diferentes en cada persona. Es importante que usted conozca sus señales de aviso.

Señales de Aviso del Asma

Las señales de aviso del asma utilizan colores (verde, amarillo y rojo) para dividirlos en tres zonas, como los semáforos.



Verde significa siga.

Usted está respirando bien.



Amarillo significa precaución.

Es posible que haya un problema.



Rojo significa ¡pare!

¡Busque ayuda inmediatamente!

Aquí le facilitamos una lista de las señales de aviso más comunes.

Marque así (✓) al lado de sus señales de aviso. Piense si normalmente aparecen días u horas antes de un ataque de asma.

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cansancio | <input type="checkbox"/> Estornudos | <input type="checkbox"/> Nariz que gotea |
| <input type="checkbox"/> Picazón en los ojos, ojos llorosos o vidriosos | <input type="checkbox"/> Congestión en la cabeza | <input type="checkbox"/> La cara enrojecida o pálida |
| <input type="checkbox"/> Picazón o dolor en la garganta | <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza | <input type="checkbox"/> Ojeras |
| <input type="checkbox"/> Punzadas en la barbilla o la garganta | <input type="checkbox"/> Fiebre | |
| | <input type="checkbox"/> Intranquilidad | |
| | <input type="checkbox"/> Calma | |

Otros síntomas: _____

Señales de Asma (Zona Amarilla)

Estas son algunas señales que le indican que tiene dificultades al respirar. **Marque así (√) al lado de sus señales de aviso**

- Tos
- Silbido en el pecho al respirar
- Chest feels tight or hurts
- Sensación de pecho oprimido y dolorido
- Se respira más rápido de lo normal
- Menos energía
- Le falta la respiración

Preste atención a estas señales. Si aparecen, usted necesita ayuda. Hable con su doctor acerca del uso de un medicamento de alivio rápido para cuando tiene estos síntomas.

Síntomas Graves de Asma (Zona Roja)

Estas son indicaciones de que usted tiene un ataque de asma.

Marque así (√) al lado de sus síntomas graves de asma.

- Problemas al hablar, caminar o pensar.
- Hombros encorvados.
- Movimientos en el cuello y las costillas cuando respira.
- Piel gris-azulada alrededor de la boca.

Una persona con cualquiera de estos síntomas necesita ayuda inmediatamente. Hable con su doctor acerca del uso de un medicamento de alivio rápido y obtenga ayuda de emergencia lo más rápido posible.

MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

Su doctor puede pedirle que use un medidor de flujo máximo si usted tiene problemas graves de asma o si tiene dificultad para identificar las señales del asma.

El medidor es un aparato que se sujeta con la mano y que mide si el aire circula bien en los pulmones. Es fácil de usar y usted debe saber soplar fuerte.

Hay muchos tipos de Medidores de Flujo Máximo. Su doctor le ayudará a escoger el más apropiado.

Su doctor le enseñará cómo usar el Medidor de Flujo Máximo y como encontrar el número ideal. Este es el número que el medidor debe alcanzar si esta respirando con facilidad. Cuando este número es más bajo que el número ideal, esto indica problemas al respirar.

Si el asma es grave, su doctor le puede aconsejar usar el Medidor de Flujo Máximo todos los días. Su doctor le informará cómo leer los números para saber cuándo necesita el medicamento de alivio rápido, cuándo llamar al doctor y cuándo ir al hospital.

Usted puede mantenerse en control de las señales del asma y de los números del medidor de flujo máximo, llenando un diario. Luego, usted y su doctor pueden decidir si los medicamentos están funcionando y qué es lo que empeora el asma. Vea el diario que está al final de este libro de trabajo.

Hable con su doctor sobre sus zonas. Pregúntele cuál medicamento debe usar cuando sus señales de asma y sus números en el medidor de flujo máximo están en cada zona.



Un Plan de Acción para el Asma

Un plan de acción puede ayudarle a controlar el asma. Le puede ayudar a saber qué hacer cuando el asma se empeora. El doctor elaborará un plan de acción especialmente para usted. Manténgalo siempre a mano en su casa, en un lugar donde lo puede ver y usar.

quí le mostramos las partes importantes del plan de acción del asma:

- Cuándo tomar los medicamentos de control a largo plazo
- Cuándo llamar al doctor
- Qué hacer cuando hay señales de aviso del asma
- Cuándo ir al hospital
- Cuándo tomar los medicamentos de alivio rápido
- Números de teléfono importantes

Asegúrese que su doctor le complete el plan de acción de asma por escrito. Haga preguntas y aprenda todas las partes del plan de acción.

Asegúrese que tiene todos los nombres de los medicamentos escritos en el plan de acción, en su casa. Hay un plan de acción al final de este libro de trabajo. Si usted actualmente no tiene un plan de acción, puede llevarle este a su doctor para que lo llene.

ESTÉ PREPARADO

- Sepa lo que está buscando.
- Sepa lo que debe hacer.
- Tenga todos los medicamentos que necesita en casa.

Vivir con Asma

Este libro le ha informado acerca del asma, que es lo que empeora el asma, medicamentos y el cuidado del asma en su casa. Todo esto puede ayudarle a mantener el asma bajo control. Asegúrese de hablar con su doctor si tiene preguntas acerca de este libro. Escriba sus preguntas al final de este libro de trabajo para que no las olvide. Su doctor es su colaborador en el cuidado del asma.

Otras personas también pueden ayudarle a cuidar su asma. Su familia, los profesores, personas en su lugar de trabajo o en la escuela, también los amigos pueden ayudarle. Hable con estas personas acerca del asma.

A veces el asma puede afectar a toda la familia. Si el asma está causando problemas familiares, consúltelo con alguien. Su doctor puede ayudarle a encontrar un especialista para que usted le hable. También hay grupos de apoyo en los cuales puede conocer y hablar con otras personas acerca del asma.

¡Recuerde sus Objetivos!

Usted debe ser capaz de:

- Correr, jugar y participar en los deportes, sin problemas de asma.
- Dormir toda la noche sin problemas de asma.
- Tener los pulmones fuertes.
- No perder días de trabajo o escuela a causa del asma.
- No tener (o tener muy pocas) visitas al hospital a causa del asma.
- Controlar el asma usando medicamentos, con menos reacciones adversas posibles.
- Sentirse bien acerca del cuidado que recibe para el asma.

El asma se puede controlar. Trabaje con su doctor. Sea un miembro activo en el cuidado de su asma. Se sentirá mejor y se mantendrá sano.

Glosario

Alergia: Una enfermedad en la cual el cuerpo tiene una reacción a algo que usted respira, toca o come.

Alergólogo: Doctor especializado en asma y alergias.

Alergólogo Certificado: Un doctor que tiene entrenamiento especializado en asma y alergias y ha aprobado un examen de certificación.

Antibióticos: Medicamentos que se usan para tratar una infección causada por bacterias.

Anticolinérgico-broncodilatador: Un medicamento de acción rápida que se usa para dilatar las vías respiratorias.

Asma: Una enfermedad en la que las vías respiratorias se inflaman, los músculos alrededor de éstas están tensos y la flema las obstruye.

Asma provocada por el ejercicio: Asma que se empeora durante el ejercicio.

Ataque de asma: Un episodio de asma en el que es muy difícil respirar.

Beta2-agonist: Un medicamento que se usa para dilatar las vías respiratorias. Puede ser de corta o larga duración.

Nota: Nunca use Beta2-agonist de larga duración durante un ataque de asma.

Desencadenante: Una sustancia o situación que empeora el asma.

Efectos adversos: Efectos no deseados por un medicamento.

Enfermedad crónica: Una enfermedad que se puede controlar pero no curar.

Espaciador: Un aparato que se acopla al inhalador que ayuda a dispensar el medicamento directamente a las vías respiratorias.

Esteroides: Un tipo de medicamento que es muy efectivo pero que produce fuertes efectos adversos.**Examen de alergia en la piel:** Un examen para diagnosticar alergia.

Examen respiratorio (spirometry):

Este es un examen que mide la cantidad de aire que circula en los pulmones. El doctor puede usar este examen para determinar si usted tiene asma.

HFA: Un químico utilizado para dispensar el medicamento fuera del inhalador. HFA son las siglas de "hydrofluoroalkane."

Inflamación: Las vías respiratorias en los pulmones se hinchan.

Inhalador: Un aparato que dispensa el medicamento directamente a los pulmones.

Irritantes: Algo que al respirar molesta la nariz, la garganta o las vías respiratorias.

Lavados nasales: Un tratamiento que se usa para limpiar las bacterias de la nariz y los senos paranasales.

Medicamento de alivio rápido: Un medicamento de efecto inmediato para aliviar las dificultades respiratorias. Se usa para reducir los síntomas de asma o un ataque.

Medicamento de corto plazo: Estos son medicamentos cuyo efecto dura solo unas horas.

- Medicamentos a largo plazo:** Un medicamento que se toma a diario para controlar el asma.
- Medidor de flujo máximo pulmonar:** Un pequeño aparato que se sujeta con la mano, en el que se sopla y mide como circula el aire en los pulmones.
- Modificadores de leukotriene:** Un nuevo tipo de medicamento que controla el asma.
- Mucosidad:** Un fluido espeso que se encuentra en las vías respiratorias.
- Nebulizador:** Una máquina que mezcla el medicamento con vapor para dispensar el medicamento directamente a los pulmones.
- Neumonólogo:** Un doctor especialista en enfermedades pulmonares.
- Número personal:** El número en el Medidor de Flujo Máximo que indica si usted respira fácilmente. Este número se determina soplando en el medidor durante un periodo de dos o tres semanas, cuando el asma es estable. El número más alto que consiga durante este período es el mejor número para usted.
- Reflujo:** Es una enfermedad por la cual el ácido del estómago sube a la garganta causando acidez. Esto puede provocar asma.
- Senos paranasales:** Pequeñas cavidades llenas de aire en los huesos de la cabeza, la cara y alrededor de la nariz.
- Señales de aviso:** Cambios en el cuerpo que indican cuando el asma está empeorando. Algunas de estas señales aparecen días u horas antes de un ataque de asma, algunas veces aparecen al mismo tiempo que el ataque de asma.
- Silbido:** Un sonido en el pecho producido por el movimiento de aire en las vías respiratorias tensas.
- Síntomas:** Signo de la enfermedad.
- Sinusitis:** Una enfermedad en la cual los senos paranasales se inflaman.
- Theophylline:** Un tipo de medicamento para controlar el asma a largo plazo. Dilata las vías respiratorias relajando los músculos. Puede también reducir la inflamación en las vías respiratorias.
- Vacuna:** Una inyección que protege el cuerpo de una enfermedad específica.
- Vías respiratorias:** Los tubos dentro de los pulmones.



Science Transforming Life®

**para más información:
1400 Jackson Street
Denver, Colorado 80206**

njhealth.org