

Guía de auto ayuda para el asma

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN

Su rol en el control de su asma 4

SECCIÓN 1

Información sobre sus pulmones 6

SECCIÓN 2

Control de sus desencadenantes 10

SECCIÓN 3

Medicamentos para el asma 18

SECCIÓN 4

Auto supervisión 24

SECCIÓN 5

Lograr que el tratamiento funcione 26

SECCIÓN 6

Asma y ejercicio 28

SECCIÓN 7

Vivir con asma 30

Recursos para el asma 48

Este manual no se creó para sustituir la atención médica profesional. Únicamente un médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.
©2013, 2017 Krames Staywell
www.kramesstaywell.com 800-333-3032
Reservados todos los derechos. Este folleto ha sido personalizado para Banner Health.
Editado en EE. UU.

Consultor:
Richard M. Roth, MD, doctor en alergología e inmunología
Con contribuciones de:
Jeffrey M. Davidson, MD, alergología e inmunología
Chris Garvey, FNP, MSN, MPA, rehabilitación pulmonar
Mary Hart, RRT, RCP
Michael Kaliner, MD, alergología e inmunología
Catherine Pleasant, RRT, RCP, AE-C
Kathleen A. Sheerin, MD, alergología e inmunología
Thomas Stibolt, MD, medicina pulmonar e intensiva
Tina Tolomeo, MSN, APRN, BC, AE-C
Actualizado por: Kimberly Byrne, RN, BSN, CPN, AE-C
Anna Gifford, RRT, RCP, educadora de asma

Notas

Si crea una lista de elementos importantes y preguntas, le ayudará a estar preparado. Anote aquello que debe recordar. Si necesita más espacio, use una hoja aparte para anotar la lista de sus medicamentos. Procure actualizar regularmente su lista de medicamentos y llévela con usted siempre.

Cosas a recordar:

- Número de Seguro Social _____
 - Mi médico principal _____
 - El número de teléfono de mi médico _____
 - Nombre del supervisor de cuidados para el asma _____
 - Número de teléfono del neumólogo _____
 - Número de teléfono del alergólogo _____
 - Nombre y número de la farmacia _____
 - Número de contacto de emergencias _____
 - Historial de visitas con fecha/hora _____
 - Medicamentos que estoy tomando _____
- _____
- _____
- _____

Anote sus preguntas

No tenga miedo a preguntar o tomar notas cuando hable con su equipo de atención médica. Así las cosas serán más fáciles para usted y su familia. Su equipo atención médica resolverá todas sus dudas. Si lo desea, escriba sus dudas más adelante. Deje espacio para las respuestas.

Cómo usar este manual

Conforme avance en el control del asma, use este manual a modo de guía. Quizá deba centrarse más en ciertos temas y herramientas que en otras. Vaya a su propio ritmo y consulte el manual según proceda. Los temas tratados incluyen:

- Cómo evitar o controlar los desencadenantes
- Comprensión de sus medicamentos, cuándo tomarlos y por qué
- Supervisión de su control de asma
- Desarrollo de un plan de acción para que usted sepa qué hacer si hay síntomas
- Ejercicio y mejora de la salud general

Nota: Pueden usar la contraportada del manual para enseñar a los niños a manejar su asma de una forma fácil e interactiva.

Mis objetivos



Tener objetivos es algo que debe considerar. También ayuda a saber si el tratamiento resuelve los problemas de vivir con asma. Marque los objetivos que correspondan a su caso. Añada más a continuación. Tenga en cuenta sus objetivos cuando use el manual.

Quiero:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Faltar menos días a la escuela o trabajo. | <input type="checkbox"/> Sentirme bien casi siempre. |
| <input type="checkbox"/> Participar en deportes y otras actividades sin tener síntomas de asma. | <input type="checkbox"/> Evitar ataques. |
| <input type="checkbox"/> Dormir bien. | <input type="checkbox"/> Saber qué hacer cuando tenga un ataque. |
| <input type="checkbox"/> No tener ataques de asma que me envíen a emergencias. | <input type="checkbox"/> No sentir que el asma controla mi vida. |
| <input type="checkbox"/> Que mis padres, amigos y esposa/o no se preocupen por mí. | <input type="checkbox"/> Poder viajar o salir de vacaciones sin que el asma se inmiscuya. |
| | <input type="checkbox"/> No sentirme raro por culpa del asma. |

Cuando tenga el asma bajo control podré:

Su rol en el control de su asma

El asma es una afección muy habitual. De hecho, más de 22 millones de personas (6 millones son niños) tienen asma en EE. UU. Nadie sabe con certeza por qué se sufre asma. No se contagia, pero mucha gente tiene asma. De hecho, es la causa más habitual de absentismo escolar. Si padece asma, puede tener problemas en la escuela, el trabajo o en la práctica deportiva. Con la ayuda de este manual y un miembro del equipo de atención médica, usted puede elaborar un plan para mantener su asma bajo control. También le servirá para aprender más sobre esta enfermedad y cómo le afecta. Le ayudará a trabajar con sus proveedores de atención médica para encontrar el tratamiento que le convenga. También le ayudará a tener una actitud positiva: ¡Usted **puede** controlar el asma! Esto requiere un esfuerzo por su parte. Pero los resultados, lo valen.



Colaboración con el equipo de atención médica

Controlar su asma es principalmente su responsabilidad. Sus médicos le darán las herramientas que necesita. Tendrá que ver a algunos de los siguientes especialistas.

- Su **médico de atención primaria** le guiará sobre los cuidados y el tratamiento. Si es necesario, también le remitirá a los especialistas del asma.
- Los **terapeutas respiratorios** administran las pruebas pulmonares y los tratamientos respiratorios. Enseñan al paciente la función pulmonar y el asma.
- Las **enfermeras y los educadores en salud** enseñan las herramientas y métodos para controlar el asma.
- Los especialistas, como el **alergólogo o neumólogo**, ayudan a evaluar su asma y ajustar el tratamiento para controlarlo mejor.
- El **supervisor de cuidado del asma** coordina sus cuidados para que los miembros de su equipo trabajen mejor.

Su diagnóstico y evaluación

Probablemente ya haya pasado una evaluación. En ella, le habrán preguntado sobre sus síntomas, desencadenantes e historial familiar de asma y alergias. Quizá ya haya ido al médico y le hayan hecho pruebas. Así, proveedor de atención médica conocerá más sobre su salud y diseñará un plan de tratamiento.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que provoca una inflamación (enrojecimiento e inflamación) de sus vías respiratorias. Cuando ocurre, estas se hacen más estrechas. Puede tener síntomas como falta de aire, tos, opresión en el pecho o silbidos en el pecho. Las vías se pueden inflamar incluso si se siente bien. Si las vías respiratorias se estrechan tanto que no puede respirar se produce un episodio o ataque de asma. Los ataques pueden ocurrir en cualquier momento, incluso dormido.

El asma afecta a cualquier edad y está relacionado con la herencia genética. Mucha gente con alergias también padece asma.

¿Cuánto tiempo dura el asma?

Por desgracia, el asma es una enfermedad "crónica" (es para toda la vida). El asma no se cura con un resfrío o la gripe.

Lo bueno es que tener asma no significa respirar siempre con dificultad. Usted puede aprender a controlar el asma y cuando lo haga, podrá llevar una vida normal, como cualquier otro adulto o niño.



Pruebas pulmonares

Las pruebas pulmonares miden el nivel de funcionamiento correcto de sus pulmones. Una prueba habitual consiste en soplar por un **espirómetro**. Este aparato sirve para medir la cantidad de aire que exhala (expulsa). También mide cuánto le cuesta exhalar por completo. Al diagnosticar el asma, se realiza una espirometría y otras pruebas, antes y después de tomar ciertos medicamentos. Si mejora el funcionamiento de sus pulmones, esto indica asma. Estas pruebas también sirven para determinar si el asma empeora con el ejercicio. Con el tiempo, estas pruebas le ayudarán a usted y a sus proveedores de atención médica a ver si funciona el tratamiento.

Palabras que escuchará

Las pruebas pulmonares sirven para medir cuánto aire exhala y a qué velocidad. Hay varios tipos de gráficas de funcionamiento pulmonar con los datos de las pruebas. Algunas de las cosas que miden las pruebas incluyen:

- **CVF** (capacidad vital forzada). Se trata de la cantidad total de aire exhalado en una sola respiración larga.
- **VEF₁** (volumen espiratorio forzado en un segundo). Se trata de la cantidad de aire que exhala en un segundo. El VEF₁ se suele expresar como un porcentaje del CVF.
- **VEF₁/CVF**. Se trata de la cantidad de aire exhalado en el primer segundo en comparación con la cantidad total exhalada. También se presenta como una relación (fracción) o porcentaje. En general, a mayor relación FEV₁/FVC, mejor.
- **PFE flujo respiratorio máximo**. Esta variable mide la rapidez con que exhala. Se mide con un espirómetro o un medidor de flujo máximo.

Información sobre sus pulmones

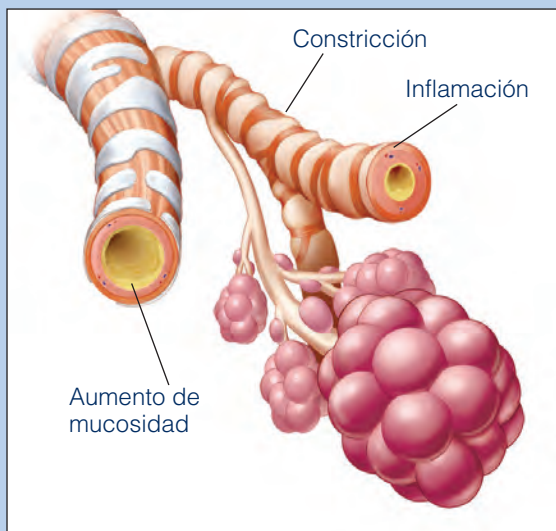
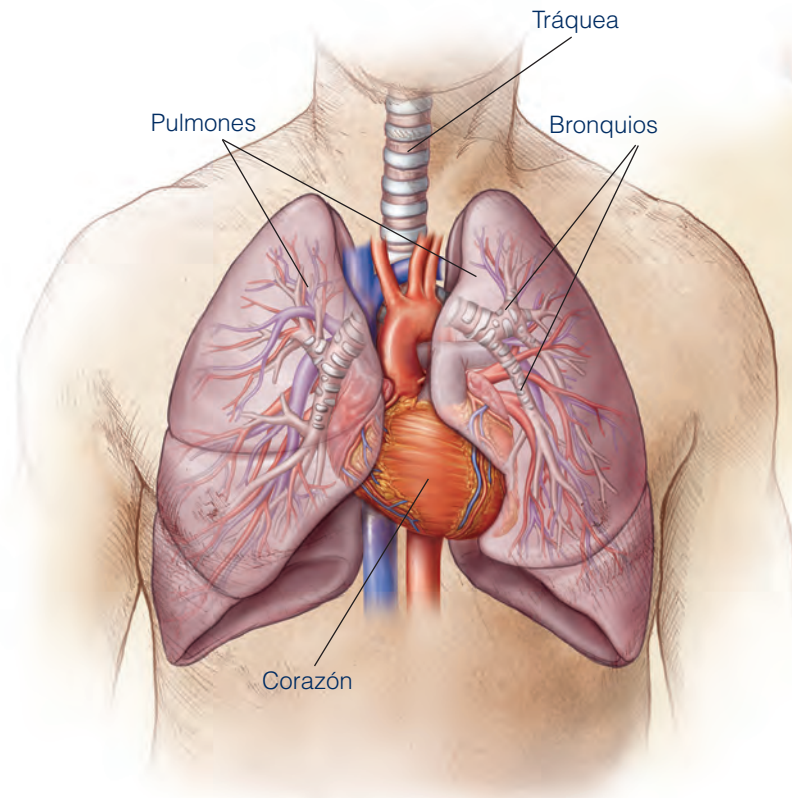
Si los pulmones están saludables, respira sin esfuerzo. Cuando usted inhala, el aire lleno de oxígeno ingresa en sus pulmones. Cuando usted exhala, el aire con poco oxígeno sale constantemente de sus pulmones—sin que usted tenga que pensar en ello. El asma estrecha las vías respiratorias dentro los pulmones. Cuando esto sucede, tomar y soltar aire es un problema.

Pulmones saludables

En los pulmones hay vías respiratorias ramificadas de tejido elástico. Están envueltas por tiras de músculo. Su tamaño disminuye al ingresar en los pulmones. Sus terminaciones son unas bolsas de aire chiquitas que parecen globos (alveolos). Las bolsas están rodeadas por vasos sanguíneos.

Cuando respira

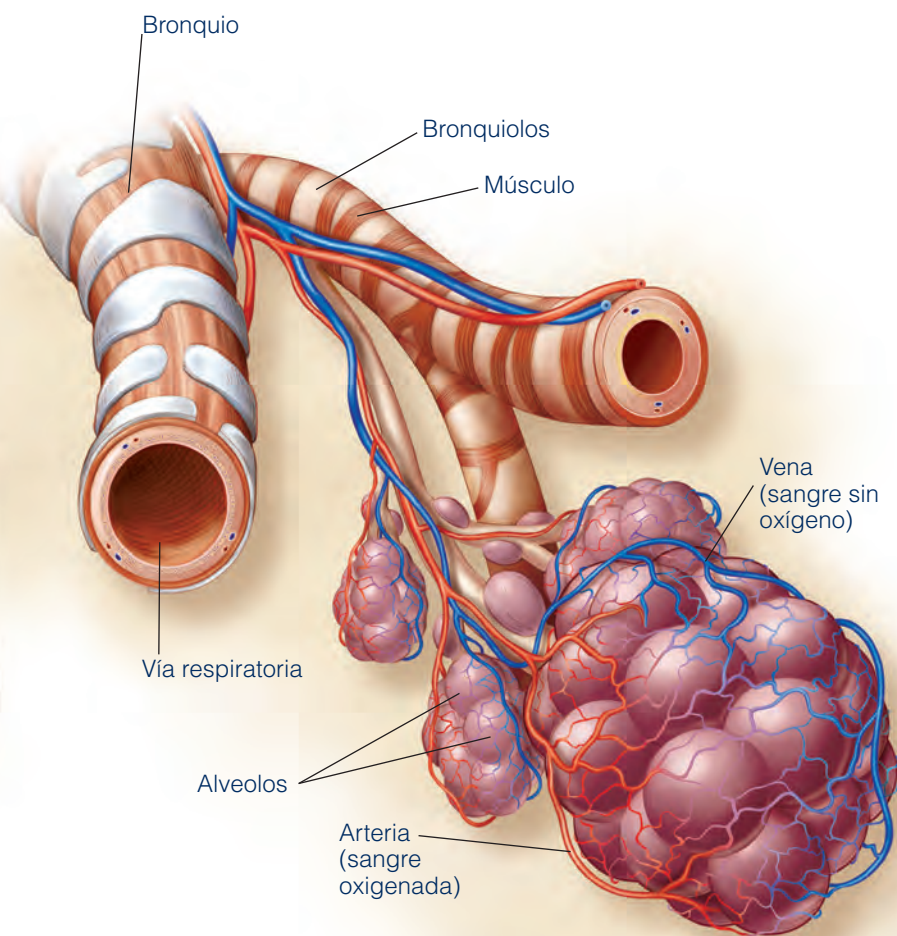
Al **inhalar** (inspirar aire lleno de oxígeno), el aire ingresa en los pulmones. Baja por las vías respiratorias hasta alcanzar las bolsas de aire. Al **exhalar** (espirar aire con poco oxígeno), el aire sube por las vías respiratorias y sale de los pulmones. Las vías respiratorias producen mucosidad que atrapa las partículas que respira. Dicha mucosidad se suele expulsar de los pulmones para ser tragada o expulsada.



La inflamación crónica hace que las vías respiratorias sean más sensibles a los desencadenantes.

Cuando padece asma: inflamación crónica

Los asmáticos tienen las vías respiratorias más sensibles que los demás. Esto significa que sus vías respiratorias reaccionan a ciertos elementos llamados desencadenantes (véase pág. 10) y se inflaman. La inflamación estrecha las vías respiratorias. Se trata de un problema **crónico**, es decir, duradero y recurrente. Puede que las vías respiratorias no se estrechen lo suficiente para que note problemas al respirar. Pero la inflamación sensibiliza los pulmones: las vías respiratorias inflamadas reaccionan a los desencadenantes con mayor facilidad, lo que provoca ataques.



Qué hacen los pulmones

El aire que **inspiramos** contiene **oxígeno**, un gas necesario para el cuerpo. Cuando llega a las bolsas de aire, el oxígeno pasa a los vasos sanguíneos que rodean dichas bolsas. La sangre llena de oxígeno abandona los pulmones y recorre todas las partes del cuerpo. Cuando el cuerpo utiliza el oxígeno, se produce **dióxido de carbono** (gas residual con poco oxígeno). La sangre lo transporta a los pulmones. El dióxido de carbono sale del cuerpo al exhalar. El proceso de obtener oxígeno en el cuerpo y expulsar dióxido de carbono se llama **intercambio de gases**.

Síntomas

¿Cómo sabe si es asma? Se suelen notar ciertos síntomas. Si creen que una persona tiene asma en lugar de un resfrío u otros problemas pulmonares, los médicos buscan varios indicios (síntomas). Estos son algunos síntomas habituales del asma:

- Tos que dura más de una semana o le despierta por la noche
- Opresión en el pecho o molestias en la garganta
- Falta de aire o problemas para realizar una respiración completa
- Sibilancias (silbidos en el pecho al expulsar el aire)
- Poca energía

Efectos de la inflamación crónica

Con el tiempo, la inflamación crónica leve puede provocar una obstrucción permanente de las vías respiratorias y pérdida de la función pulmonar. Esto puede causar problemas respiratorios permanentes. Por ello, se tiene que tratar el asma incluso si no existen síntomas.

Ataques de asma

Ya sabe que se siente cuando tiene un ataque. Pero, ¿qué lo causa? Un ataque se produce cuando las vías respiratorias sensibles reaccionan a un desencadenante. Esto provoca que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen. Resulta difícil vaciar los pulmones. Esto hace que sea más difícil que entre aire nuevo, por lo que se desequilibra el proceso vital de oxigenación del flujo sanguíneo.

Cuando padece asma: ataques moderados

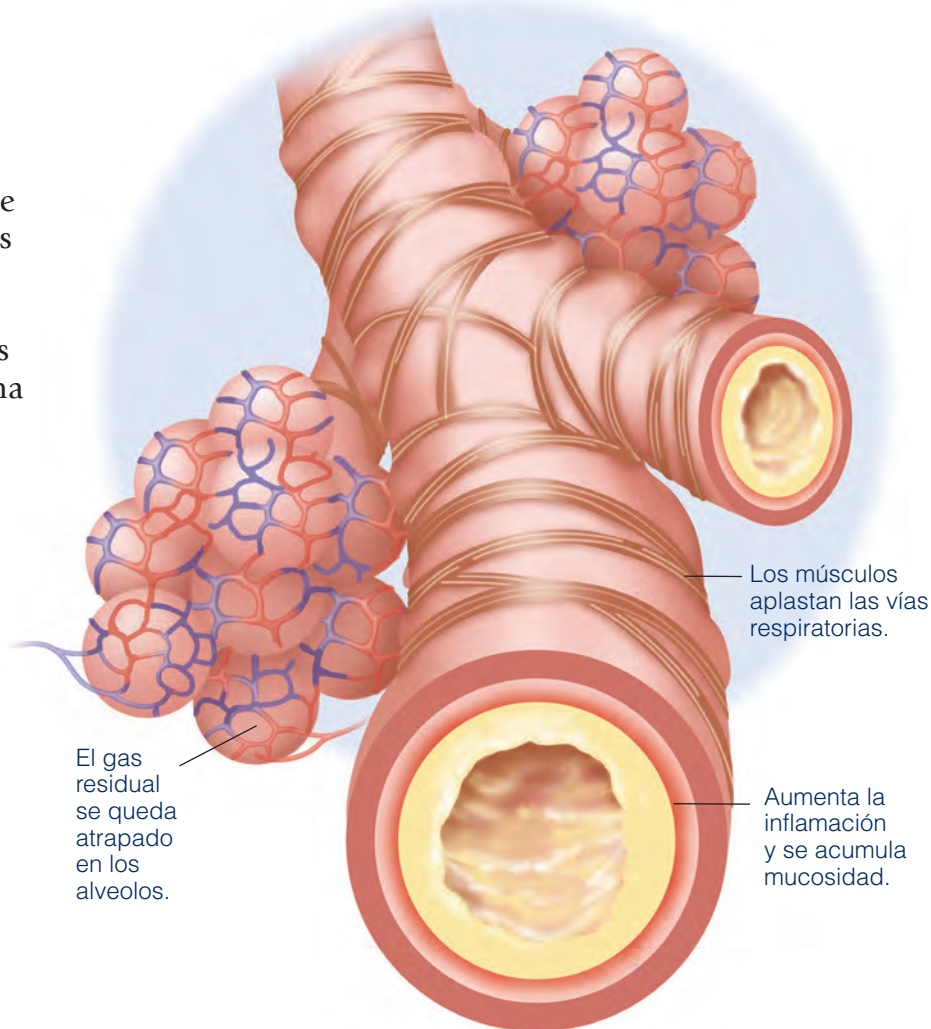
Cuando un desencadenante irrita las vías respiratorias, se contraen los músculos que las rodean (broncoespasmos). Esto comprime las vías respiratorias y las hace más estrechas. El recubrimiento de las vías respiratorias crece. Aumenta la mucosidad espesa y obstruye las vías respiratorias. Todo ello, merma la función pulmonar y obliga a hacer un mayor esfuerzo para que el aire ingrese en los pulmones.

Síntomas

- Tos, especialmente por la noche
- Cansarse o quedarse sin aire fácilmente
- Sibilancias (silbidos en el pecho al expulsar el aire)
- Opresión en el pecho
- Respiración rápida en reposo

Otros síntomas

- Comezón en los ojos, lagrimeo u ojos vidriosos
- Congestión nasal, estornudos, comezón y ardor de garganta, boca seca
- Opresión en la garganta o sensación de asfixia
- Fiebre o dolor de cabeza
- Cambio de comportamiento o nivel de actividad
- Sudoración, cambio de color de cara o círculos negros debajo de los ojos
- Cambios de apetito



Durante un ataque moderado, los músculos se contraen y comprimen las vías respiratorias. Además de la inflamación y la mucosidad, se estrechan las vías respiratorias.

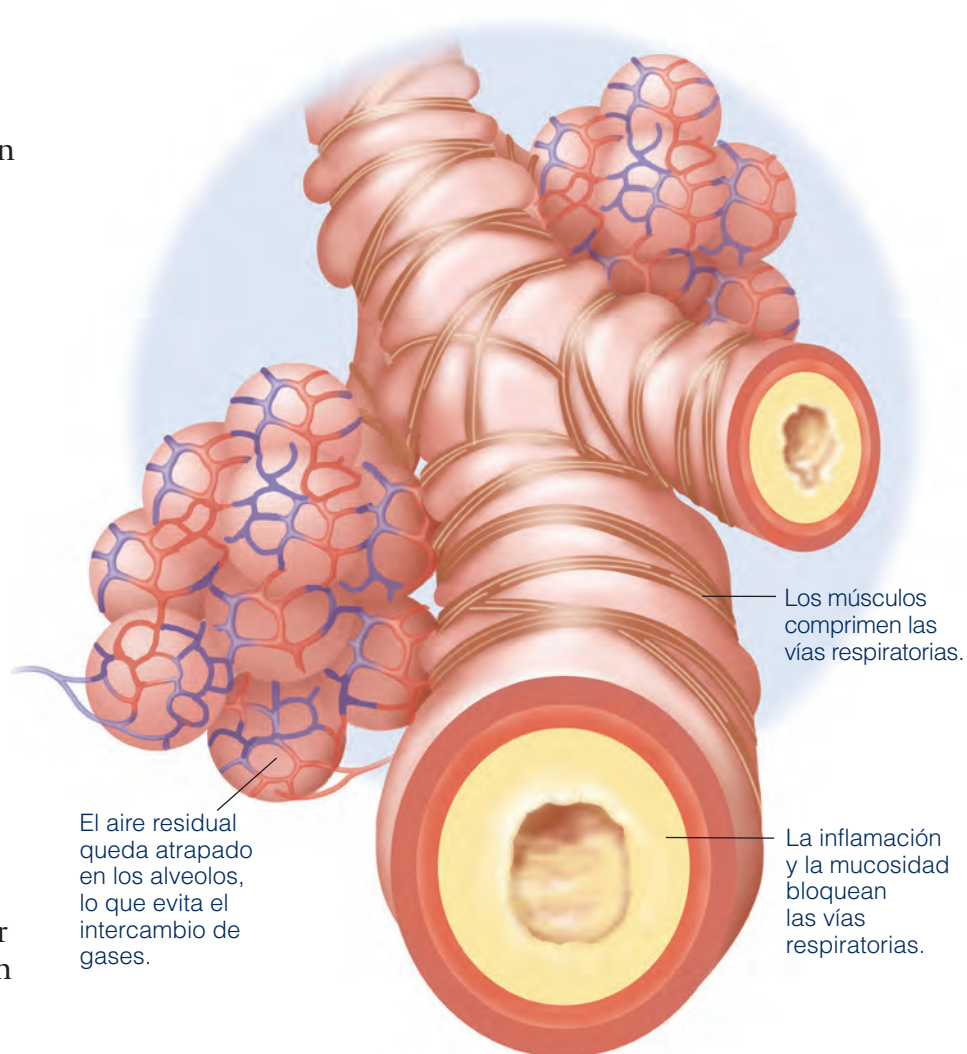
Cuando padece asma: ataques graves

Los ataques mortales se deben a espasmos musculares e inflamación graves y grandes cantidades de mucosidad espesa. Todo esto bloquea las vías respiratorias. La función pulmonar disminuye drásticamente. Los alveolos retienen el gas residual y no se produce el intercambio de gases. El cuerpo no recibe suficiente O₂. Sin O₂, los tejidos del cuerpo, sobre todo los cerebrales, mueren. Si esto se prolonga, hay riesgo de daños cerebrales o muerte.

Síntomas

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, llame al 911 o que alguien lo haga por usted:

- Grandes dificultades para respirar
- No tener aliento para pronunciar una frase o cruzar una habitación
- Amoratamiento de labios o dedos
- Sensación de desmayo



La mucosidad, la inflamación y los espasmos musculares bloquean las vías respiratorias.

Control de sus desencadenantes

Los desencadenantes son sustancias o situaciones que provocan el asma. Algunos de ellos se pueden evitar completamente. Otros se pueden anticipar y adaptarse a ellos. Esta sección del manual le ayudará a identificar y controlar sus desencadenantes.

¿Qué son los desencadenantes?

Los desencadenantes irritan los pulmones y provocan ataques. Se incluyen:

- **Irritantes**, como el humo del tabaco o los contaminantes del aire. Estos afectan a todos los enfermos de asma.
- **Alérgenos** (sustancias que causan alergias). Si usted es alérgico, la exposición a sus alérgenos podría provocar un ataque.
- **Situaciones especiales**, como tener un resfrío o la gripe o ciertos tipos de clima. Pueden variar en función de la persona.
- **Ejercicio**. La actividad física puede provocar ataques en ciertas personas. Pero es un desencadenante que no conviene evitar. Si padece asma inducida por el ejercicio, puede aprender formas de ejercitarse sin correr riesgos.



Si tiene alguna alergia

Los asmáticos con frecuencia tienen alergias. Las reacciones alérgicas pueden producir ataques. Si tiene alergias, o cree que podría tenerlas, hable con su proveedor de atención médica sobre opciones de pruebas y tratamientos. Las pruebas suelen mostrar lo que deberá evitar y pueden dar pie a posibles tratamientos.

Pruebas de alergia

Las pruebas de alergia determinan exactamente qué alérgenos le afectan. Los tipos de pruebas incluyen:

- **Pruebas de piel**. Se aplica una pequeña dosis de cada alérgeno en la piel. A continuación, se examinan los puntos en busca de reacciones alérgicas (enrojecimiento, inflamación o comezón). En general, a mayor reacción, mayor alergia.
- **Pruebas de sangre**. Se aplica un alérgeno a una muestra de sangre. Si se desarrollan anticuerpos de la alergia para atacar al alérgeno, significa que hay sensibilidad al alérgeno.

Vacunas (inmunoterapia)

Exponer a una persona a cantidades de un alérgeno aumentadas gradualmente puede ayudar a que el cuerpo desarrolle tolerancia. Este es el propósito de la inmunoterapia. En este tratamiento se administran inyecciones durante un periodo de entre 3 y 5 años. Al principio, se aplican inyecciones con una cantidad muy pequeña del alérgeno una vez a la semana. A medida que avanza el tratamiento, la cantidad del alérgeno se aumenta gradualmente hasta el nivel de mantenimiento. Eventualmente, las inyecciones se aplican con menor frecuencia. Este tratamiento puede tardar hasta un año para comenzar a tener efecto, pero suele ser muy efectivo para el manejo a largo plazo de ciertas alergias.

¿Qué son los desencadenantes del asma?



Algunos desencadenantes son frecuentes en todos los asmáticos. Otros sólo afectan a algunas personas. ¿Qué desencadenantes comunes causan sus problemas? Marque los que correspondan. El número de página le indica dónde puede encontrar algunos consejos para controlar cada desencadenante.

Irritantes

Estos presentan problemas a casi todo el mundo:



Página 12

- Humo de tabaco
- Humo de chimeneas



Página 12

- Gases de vehículos
- Smog



Página 13

- Aerosoles
- Otros contaminantes del aire
- Olores fuertes, como perfumes, incienso u olores de comidas
- Productos de limpieza del hogar, como amoníaco o cloro

Alérgenos

Estos son desencadenantes sólo si usted es alérgico a ellos:



Página 14

- Ácaros del polvo



Página 14

- Gatos
- Perros
- Otros animales con pelaje
- Pájaros



Página 15

- Moho



Página 15

- Polen



Página 15

- Cucarachas

Otros desencadenantes

Pueden variar dependiendo de la persona:



Página 16

- Aire frío
- Aire caliente
- Cambios climáticos



Página 16

- Enfermedades, como resfríos, gripe e infecciones nasales



Página 16

- Ciertos aditivos alimentarios, como por ejemplo, sulfatos que se usan en vinos, cervezas y fruta seca



Página 17

- Ciertos medicamentos de receta y de venta sin receta.



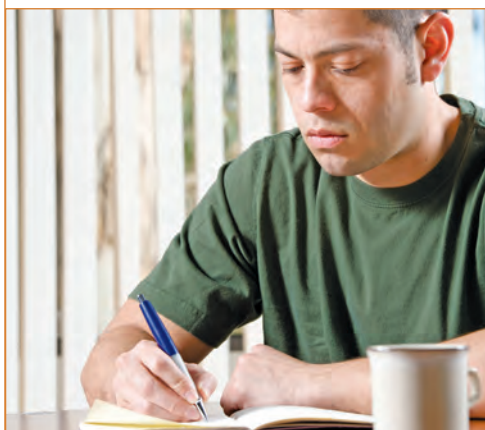
Página 17

- Emociones, como la risa, el llanto o la sensación de estrés



Página 17

- Ejercicio



Control de sus desencadenantes: los irritantes

Los irritantes (contaminantes del aire) son desencadenantes comunes del asma. Cualquier enfermo de asma debe controlarlos. Pero existen otros además de la contaminación del aire y el humo de los carros. En estas páginas le ayudaremos a identificar los irritantes que podrían afectarle. Los consejos le ayudarán a evitarlos. Marque las casillas que le resulten más útiles.



Humo

El humo de cigarrillos, puros, pipas, barbacoas y chimeneas irrita sus pulmones.

- No fumar. No permita que otras personas fumen en su casa o en su carro.
- Al viajar, pida coches y habitaciones de hotel de no fumadores.
- Sentarse en el área de no fumadores en restaurantes
- Evitar chimeneas y estufas de leña. Si no puede, siéntese lo más lejos posible. Asegúrese de que el humo salga exterior.
- No prender incienso en espacios interiores.
- Alejarse de parrillas humeantes en espacios exteriores.

Smog

El humo de los carros y otros contaminantes del aire se combinan para crear el smog. Este contaminante puede provocar ataques.

- Leer o escuchar los reportes locales sobre la calidad del aire Así sabrá cuando la calidad del aire es baja.
- Salir lo mínimo posible los días con demasiado smog. Si es posible, utilice aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas.
- En el coche, poner el aire acondicionado a recircular el aire, para que ingrese menos contaminación.



Olores fuertes

Los olores fuertes de objetos como ambientadores, perfumes, alcanfor, incienso, desodorantes y aerosoles pueden provocar los síntomas del asma.

- Usar productos sin fragancia, como lociones y desodorantes sin fragancia.
- No usar cloro o amoníaco para limpiar. En lugar de ello, prepare una solución de limpieza mezclando agua con vinagre blanco o sosa de hornear.
- Usar el extractor de aire al cocinar. Esto ayuda a reducir los olores.
- Guardar la ropa en cajas con tapas. No usar bolas de naftalina (alcanfor) o virutas de cedro.
- Evitar perfumes, ambientadores, flores secas aromatizadas y otros productos con fragancia.



Otros irritantes

El polvo, los aerosoles y los polvos finos también pueden irritar sus pulmones.

- Llevar una máscara al realizar tareas de lijado, limpieza de polvo, barrido y trabajo en el jardín.
- Preguntar a su médico sobre los filtros de alta eficiencia (HEPA) para su aspiradora y aire acondicionado.
- Usar atomizadores en lugar de latas de aerosol en la medida de lo posible. Asegúrese de ventilar adecuadamente su área de trabajo.
- Verter los productos de limpieza en lugar de rociarlos.

Escriba aquí otras ideas o instrucciones:

Nota

Lleve con usted siempre su medicamento de alivio rápido. Si no puede evitar un área con irritantes, vigile los síntomas. Si se presentan síntomas, abandone el área y use su inhalador de alivio rápido, según lo indicado.



PRECAUCIÓN

¡Precaución! Estudios muestran que la mayoría de las muertes debidas a síntomas de asma como sibilancia, ocurren por la noche. El asma nocturna (o de predominio nocturno) es muy grave. Hable con su médico sobre un plan de tratamiento.

Control de sus desencadenantes: los alérgenos

En la mayoría de asmáticos, la inhalación de alérgenos provoca inflamación de las vías respiratorias. Para ayudar a detener los problemas antes de que surjan, haga todo lo posible por evitar alérgenos que le provoquen asma. Los siguientes consejos reducen su exposición a los alérgenos. No pruebe todos los consejos a la vez. Marque unos pocos de la siguiente lista y comience con ellos.

Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son uno insectos tan diminutos que no se pueden ver o sentir. Pero suelen ser un importante desencadenante de los síntomas del asma. Los ácaros del polvo viven en colchones, ropa de cama, alfombras, cortinas y el polvo de espacios interiores. Crecen en ambientes cálidos y húmedos.

- Lavar la ropa de cama con agua caliente (130°F) cada semana. Así se eliminan los ácaros.
- Cubrir los colchones y almohadas con fundas especiales anti ácaros, llamadas fundas hipoalergénicas.
- No usar muebles tapizados en el cuarto.
- Usar filtros anti alergia en el aire acondicionado y calentadores. Siga las instrucciones del fabricante para el mantenimiento y reemplazo de filtros.
- Si es posible, cambie las alfombras por pisos de madera, azulejo o linóleo, sobre todo en el cuarto.

Animales

Los animales con pelaje o plumas suelen producir alérgenos. Estos se propagan en forma de partículas diminutas llamadas escamas. Las escamas flotan por el aire o se adhieren a las alfombras, ropa y mobiliario del hogar.

- Es mejor criar mascotas que no tengan pelaje o plumas, como peces o reptiles.
- No tener en casa animales con pelaje o plumas. Si no puede hacer esto, evite que entren en su cuarto.
- Lavarse las manos y la ropa después de tocar una mascota



Moho

El moho crece en lugares húmedos, como por ejemplo, en los baños, sótanos y armarios.

- Limpiar las áreas húmedas semanalmente para evitar la formación de moho. Esto incluye regaderas y lavabos.
- Encender un extractor cuando se bañe.
O dejar abierta una ventana del baño.
- Reparar fugas de agua en la casa o en los alrededores.
- Pedir a alguien que corte el césped y retire las hojas secas.
- No usar vaporizadores, humidificadores o enfriadores de aire evaporativos (climatizadores). Estos aparatos esparcen agua en el aire y favorecen el crecimiento del moho.



Polen

El polen de los árboles, plantas y flores es un alérgeno común.

- Intentar aprender qué tipos de polen me afectan más.
Lo niveles de polen dependen de la planta, estación y hora del día.
- En casa o en el coche, usar aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas. Ajustar el control del aire acondicionado para recircular el aire y que entre menos polen.
- Pedir a alguien que se encargue de limpiar el jardín, si es posible.

Cucarachas

Las cucarachas son una plaga doméstica común. También producen alérgenos.

- Mantener la cocina limpia y seca. Un grifo o un desagüe con fugas atrae a las cucarachas.
- Sacar la basura todos los días.
- Guardar la comida en recipientes herméticos. Lavar los platos sin demora.
- Usar cebos o trampas para controlar a las cucarachas. Evite usar aerosoles químicos.



Control de sus otros desencadenantes

A continuación, le presentamos otras cosas que desencadenan asma. Entre ellas se incluyen cambios de clima, enfermedades, ejercicio y otras situaciones. Si alguno de estos factores desencadena síntomas de asma, marque los consejos que le sean útiles. Luego, pruébelos.

Clima

Ciertos tipos de clima pueden provocar asma o favorecer otros desencadenantes como alergias. ¡Por supuesto que no se puede controlar el clima! Pero se pueden tomar más precauciones en momentos en que el clima pueda ser un problema.

- Detectar los tipos de clima que más le afectan. Podría ser el clima frío, caliente, húmedo, ventoso o tormentas de polvo.
- Limitar la actividad al aire libre durante el clima que le perjudica.
- Proteger los pulmones tapándose la boca y la nariz con una bufanda cuando haga frío.

Resfrío, gripe y congestión nasal

Las enfermedades que afectan la nariz y la garganta (infecciones respiratorias superiores) pueden irritar sus pulmones. No se pueden prevenir todas las enfermedades, pero algunas sí se pueden evitar:

- Lavarse las manos a menudo con jabón y agua tibia o usar toallitas de mano.
- Vacunarse una vez al año contra la gripe.
- Preocuparse por el estado de salud general. Dormir lo necesario y elegir comidas saludables.

Reflujo ácido

El reflujo (subida de los ácidos del estómago al esófago) puede provocar ataques de asma. Para evitarlo:

- Comer frugalmente y con frecuencia.
- Preguntarle al médico si se puede utilizar un medicamento para el reflujo.

Aditivos alimentarios y alergias a alimentos

Los aditivos alimentarios pueden provocar ataques de asma a ciertas personas. Lea las etiquetas de los alimentos para ver si tienen "sulfitos," "metabisulfitos" y "dióxido de azufre." Estos aditivos suelen estar en alimentos como el vino, la cerveza y la fruta seca. No consuma alimentos con estos aditivos. Absténgase de consumir, además, alimentos a los que es alérgico, como nueces o huevos. Las reacciones alérgicas pueden provocar ataques de asma.



Medicamentos

Ciertos medicamentos causan síntomas en algunos asmáticos. Entre ellas se encuentran la aspirina o similares, como el ibuprofeno o naproxeno. También se incluyen algunas medicinas recetadas como beta bloqueadores.

- Decirle a su proveedor de servicios médicos si cree que algunos medicamentos le causan síntomas. Pida una lista de productos que contengan estos medicamentos.
- Verificar las etiquetas de las medicinas de venta sin receta. Las medicinas para resfrios y congestiones nasales suelen contener aspirina o ingredientes similares.

Emociones

Reír, llorar, estar emocionado o estresado son desencadenantes para algunas personas. No se pueden reprimir emociones naturales, pero existe una manera de aprender a disminuir la respiración y evitar un ataque.

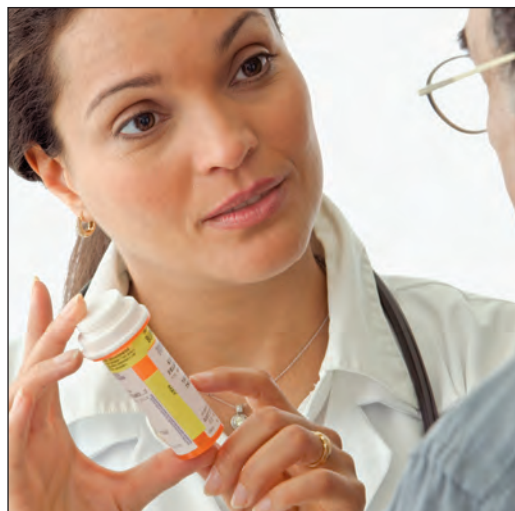
- Intente este ejercicio de respiración: Comience a respirar lentamente por la nariz durante 2 segundos. A continuación, apriete los labios y expulse el aire durante 4 segundos.
- Intentar recrear una imagen relajante en el pensamiento. Esto le ayudará a relajarse y calmar su respiración.
- No olvide tomar sus medicamentos de control diario. Cuando uno está molesto o estresado, es fácil olvidarse.

Ejercicio.

En algunas personas, el ejercicio provoca síntomas de asma. Esto se llama asma inducida por el ejercicio. Trate de no estar inactivo por el asma inducida por el ejercicio. Si su asma está bajo control, podrá hacer ejercicio sin síntomas desencadenantes. Estos consejos (y el consejo de su médico) le ayudarán:

- Tomar el medicamento de alivio rápido poco antes del ejercicio, según lo indicado.
- Llevar siempre con usted el inhalador de alivio rápido al hacer ejercicio.
- Detenerse y seguir un plan de acción si nota síntomas de asma.

Consulte las páginas 28 y 29 para ver más consejos sobre el ejercicio.



Medicamentos para el asma

Los medicamentos tienen un papel clave en el control del asma. Algunos medicamentos ayudan a reducir la inflamación crónica. Otras sirven para tratar los síntomas cuando se presentan. En esta sección de la guía aprenderá a usar sus medicamentos del modo correcto, para que disponga del tipo de ayuda adecuado. También le presentamos consejos para usar el inhalador correctamente.



Toma del medicamento

Los medicamentos son una de las herramientas más importantes para controlar su asma. Tome sus medicamentos siempre según lo prescrito. Aprenda los nombres de sus medicamentos y lea las instrucciones de uso.

Medicamentos de control a largo plazo

Las medicamentos de control a largo plazo (también llamados de "mantenimiento" o controladores) ayudan a prevenir la hinchazón y la inflamación de las vías respiratorias. Ayudan a disminuir la sensibilidad de las vías respiratorias ante los desencadenantes y a reducir la posibilidad de ataque. Estos medicamentos:

- Se toman de manera programada. Por lo general se toman a diario. Se toman incluso cuando uno se siente bien.
- Ayudan a tener el asma bajo control, por lo que es menos probable tener síntomas.
- NO sirven para detener un ataque una vez que empezó.

Medicamentos de alivio rápido

Las medicamentos de alivio rápido (también llamados de "rescate") ayudan a relajar los músculos que se tensan alrededor de las vías respiratorias. Ayudan a aliviar síntomas como tos, sibilancia y falta de aire. Lleve encima siempre su inhalador de alivio rápido, incluso si se siente bien. Los medicamentos de alivio rápido:

- Se inhalan cuando es necesario.
- Comienzan a abrir las vías respiratorias a los pocos minutos de usarlos.
- Ayudan a detener un ataque una vez que empezó.
- Ayudan a prevenir ataques provocados por el ejercicio.

Uso de corticoesteroides inhalados

Los corticoesteroides inhalados son seguros para usar a largo plazo. No se trata de los "esteroides" de los que se dice que abusan los deportistas. Las dosis de corticoesteroides recetadas habitualmente no causan efectos secundarios. Esto ocurre porque los pulmones los inhalan directamente, en los sitios necesarios. Por eso, no tienen casi ningún efecto en el resto del cuerpo. La posibilidad de efectos secundarios disminuye si:

- Procura utilizar siempre un inhalador de dosis medidas con espaciador.
- Se enjuaga la boca, hace gárgaras y escupe después de usar el inhalador.
- Colabora con su proveedor de atención médica para hallar la dosis mínima que controle su asma.

Consejos para tomar medicamentos

Acordarse todos los días de tomar la medicamento es difícil para cualquiera. Acordarse resulta incluso mucho más difícil cuando no se tienen síntomas. Pruebe estos consejos para llevar el control:

- Desarrollar una rutina. Por ejemplo, tome los controladores a largo plazo como parte de las acciones de antes de ir a la cama.
 - Asegurarse de entender qué hacen y qué no hacen los controladores a largo plazo.
 - Asegurarse de renovar sus medicamentos recetados a tiempo o incluso de antemano, para que no se le acaben.
 - Llevar con usted siempre el medicamento de alivio rápido. Si puede, tenga un inhalador de alivio rápido en el trabajo, en la escuela o en la bolsa del gimnasio.
 - Cuando salga de viaje, procure llevar suficiente medicamento para toda la estancia.
 - Usar el inhalador antes de cepillarse los dientes. Esto ayuda a que enjugarse después los dientes se convierta en una acción automática.
 - Cuando viaje en avión, lleve el medicamento con usted y no guardado en la maleta.
-
-
-



Colabore con su proveedor de atención médica

Si colabora con su proveedor de atención médica, sacará el mayor provecho de sus medicamentos y reducirá los efectos secundarios. Esto ayuda a que reciba el tratamiento más adecuado. No haga ningún cambio de medicamento sin consultarlo con su proveedor de atención médica. Temas a tratar con su proveedor de atención médica:

- **Establecer la dosis correcta.** Con el tiempo, su proveedor de atención médica aumentará o reducirá la dosis de controladores. La meta es encontrarla cantidad de medicamento para tener el asma bajo control, sin tomar más de lo necesario.
- **Encontrar los mejores medicamentos para usted.** Cada persona es diferente. Encontrar la combinación correcta de medicamentos para usted tomará varios intentos. Si un medicamento no le funciona bien, habrá otro que funcione mejor.
- **Minimizar los efectos secundarios.** Si tiene efectos secundarios, no deje de tomar su medicamento. En lugar de ello, llame a su proveedor de atención médica. Un cambio de medicamento o dosis podría solucionar el problema, pero no se sabrá a menos que lo pida.

Medicamentos para el asma*

A continuación, presentamos los medicamentos específicos usados para controlar el asma. Aprenda los nombres de sus medicamentos y cómo funcionan. Tómelos de acuerdo a su plan de acción. Procure tomar únicamente los medicamentos que le han recetado. No olvide que los medicamentos sirven para controlar el asma. No la curan.

Tipos de medicamento

Controladores a largo plazo (mantenimiento)

Para uso diario

Antiinflamatorio esteroideo

Nombre: _____

Broncodilatadores de larga duración

Nombre: _____

Otros controladores a largo plazo

Nombre: _____

Alivio rápido (rescate)

Se usan según sea necesario

Broncodilatadores de corta duración

Nombre: _____

Anticolinérgicos

Nombre: _____

Esteroides de liberación prolongada

Para episodios de asma graves

Corticoesteroides ingeridos

Nombre: _____

* La siguiente tabla no es una lista completa de medicamentos para el asma y no está patrocinada por ninguna marca comercial. Además, tampoco incluye todos los efectos, reacciones adversas, precauciones, efectos secundarios o interacciones de estos medicamentos. Estos medicamentos solo se pueden conseguir con receta médica. Pregúntele a su proveedor de atención médica o farmacéutico sobre los efectos secundarios e interacciones con otros medicamentos o alimentos de los medicamentos que tome.

Qué hacen	Posibles efectos secundarios
<ul style="list-style-type: none"> • Previenen o reducen la inflamación de las vías respiratorias. • Protegen las vías respiratorias contra irritantes y alérgenos. Estos medicamentos contienen corticoesteroides. No son igual que los esteroides anabólicos que toman los fisiculturistas. Además, tampoco tienen los mismos efectos secundarios. 	<p>Ronquera, sequedad bucal, aftas (infección por hongos en la boca) y dolor de cabeza.</p> <p>El uso de un inhalador de dosis medidas con espaciador le ayudará a evitar los efectos secundarios. Después de la inhalación, enjuáguese la boca con agua, haga gárgaras y escupa.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Relajan los músculos que oprimen las vías respiratorias. • No detienen un ataque en curso (no sirven de alivio rápido). • Actúan durante más tiempo, pero más lentamente, que los broncodilatadores de corta duración. • Ayudan a prevenir ataques nocturnos o ataques provocados por el ejercicio. • A menudo, se usan con un inhalador de corticoesteroides. 	<p>INHALADO O INGERIDO: Dolor de cabeza, mareos, insomnio, nerviosismo, náuseas, contracciones musculares, tirones musculares, espasmos y pulso rápido o irregular. En medicamentos ingeridos, se debe controlar la sangre. Así se pueden evitar efectos secundarios graves. Asegúrese de que su proveedor de atención médica sepa qué medicamentos está tomando.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a evitar los síntomas del asma provocados por el ejercicio. • Bloquean la respuesta del asma a algunos desencadenantes (modificadores de leucotrina). • Se suelen usar con un inhalador de corticoesteroides. 	<p>INHALADO: Los efectos secundarios no son habituales, pero pueden incluir sequedad de garganta, náuseas y mal sabor de boca.</p> <p>INGERIDO: Dolor de cabeza, mareos, náuseas y posibles cambios de humor.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Relajan los músculos que oprimen las vías respiratorias. • Ayudan a detener los ataques una vez han comenzado. • Ayudan a evitar los síntomas del asma provocados por el ejercicio. • El medicamento de rescate brinda alivio rápidamente. 	<p>Inestabilidad, nerviosismo, mareos, pulso rápido o irregular.</p> <p>Si necesita tomar estos medicamentos con mayor frecuencia de la recetada, consulte a su equipo de atención médica.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Es un tipo de broncodilatador que se puede agregar al broncodilatador de corta duración para detener un ataque grave. • Relajan los músculos que oprimen las vías respiratorias. • Tardan unos minutos más en surtir efecto que los broncodilatadores de corta duración. 	<p>Sequedad bucal, dolor de cabeza, visión borrosa. Evite el contacto con los ojos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sirven para ataques o episodios de asma graves. • Se toman además del controlador y los medicamentos de alivio rápido. • Ayudan a reducir la inflamación y la producción de mucosidad en las vías respiratorias. • Se suelen recetar para periodos cortos de 3 10 días. • En raras ocasiones se usan como tratamiento a largo plazo para controlar el asma grave. 	<p>Los tratamientos cortos no suelen tener efectos secundarios. Si se toman estos medicamentos durante mucho tiempo, se producirían efectos secundarios más graves. Entre estos se incluye el acné, aumento de apetito, aumento de peso, cambios de humor, tensión alta, retención de líquidos, moretones, problemas para dormir, y problemas estomacales, oculares y óseos.</p>

Uso de inhaladores

Para controlar el asma debe usar sus medicamentos del modo correcto. Algunos medicamentos se inhalan usando un dispositivo llamado inhalador. El inhalador ayuda a aplicar una dosis medida a los pulmones. Estas páginas ofrecen consejos para usar los tipos comunes de inhaladores. Pero no todos los inhaladores funcionan del mismo modo. Si le han dado un modelo que no aparece aquí, pídale a su equipo de cuidados atención médica que le enseñe a usarlo. Nota: Procure enjuagarse la boca después de usar cualquier tipo de inhalador. Así evitará el mal sabor de boca, la sequedad e infecciones bucales.

Uso de inhaladores de dosis medidas (MDI) con espaciadores

Los inhaladores de dosis medidas usan un spray fino para dispensar el medicamento. Existe la posibilidad de que le den un inhalador con espaciador (tubo de sujeción). El espaciador sirve para asegurar que toda el medicamento entre en sus pulmones.

- 1 Quite las tapas del inhalador y del espaciador. Agite el inhalador y acople el espaciador.
- 2 Respire normalmente. Coloque el espaciador entre los dientes y apriételo firmemente con los labios. Levante la barbilla.
- 3 Llene el espaciador con 1 dosis presionando el inhalador. A continuación, respire lo más profundo que pueda. El proceso debe durar entre 3 y 5 segundos. (Si respira demasiado rápido, escuchará un silbido en el espaciador).
- 4 Quítese el espaciador de la boca. Aguante la respiración contando hasta 10. A continuación, espire lentamente. Si le han recetado una segunda dosis, espere al menos un minuto antes de la siguiente aplicación.



www.youtube.com/watch?v=16EXHQOFUeY

Vea este vídeo para adultos con asma para aprender la forma correcta de usar el inhalador de dosis medidas (MDI) con espaciador. Este tutorial utiliza imágenes únicamente, para eliminar cualquier posible barrera idiomática.

Uso de MDI sin espaciadores

Los inhaladores funcionan mejor con espaciadores. Pero si no dispone de un espaciador, estos consejos le serán útiles.

- 1 Agite el inhalador y quite la tapa. Exhale.
- 2 Mantenga el inhalador a 1 ó 2 cm de su boca. No se coloque el inhalador en la boca. Si lo hace, entrará menos medicamento a los pulmones.
- 3 A medida que respire lenta y profundamente, presione el inhalador para liberar el medicamento. Aguante la respiración contando hasta 10. A continuación, espire lentamente.



Mantenga el inhalador a dos dedos de su boca.

Cuidado del inhalador/espaciador:

- Limpie la boquilla de plástico y la tapa después de cada uso. Enjuáguela con un poco de agua, séquela con un paño limpio y vuelva a colocar la tapa.
- Lave el espaciador una vez a la semana con agua tibia jabonosa. Sumérjalo en agua limpia para enjuagarlo (no lo enjuague bajo un chorro de agua) y deje que se seque al aire.

Uso de inhaladores de polvo seco (DPI)

Algunos inhaladores usan diminutos granos de polvo para dispensar el medicamento. Estos inhaladores no requieren espaciadores. Suelen tener contadores que llevan la cuenta de las dosis utilizadas. Tenga en cuenta que no todos los inhaladores de polvo seco funcionan del mismo modo. Asegúrese de aprender a usar el suyo.

- 1 Cargue la dosis de medicamento recetado, de acuerdo a las instrucciones que acompañan al inhalador.
- 2 Respire con normalidad, sujetando el inhalador frente a la boca. Levante la barbilla.
- 3 Coloque la boquilla entre los labios. Sujete el inhalador paralelo al piso. **Inspire rápida y profundamente** por el inhalador (y por la nariz). Quizá no sienta o note el sabor del medicamento cuando respire. Esto es normal.
- 4 Quítese la boquilla de la boca. Aguante la respiración contando hasta 10.
- 5 Exhale lentamente, pero no lo haga a través del inhalador. La humedad del aliento podría hacer que el polvo se pegase dentro del inhalador.
- 6 Enjuáguese la boca después de usar el inhalador. Además, no olvide cerrar el inhalador y guardarlo en un lugar seco.



Uso de un nebulizador

Los nebulizadores convierten el medicamento en vapor. El vapor se respira por una máscara o boquilla. Siga los siguientes pasos para usar el nebulizador.

- Ponga la dosis de medicamento correcta en la taza.
- Conecte un extremo del tubo a la taza y el otro extremo a la máquina.
- Acople la máscara o boquilla a la taza.
- Cúbrase la nariz y la boca con la máscara. Asegúrese de acomodarse la máscara correctamente. Si está utilizando una boquilla, colóquesela entre los dientes y presione firmemente con los labios. Mantenga la lengua por debajo de la boquilla. Encienda la máquina.
- Realice respiraciones cortas y profundas hasta que se acabe el medicamento. Esto tarda entre 10 y 15 minutos.
- Cuando acabe, separe el nebulizador y enjuáguelo con agua tibia. Que se seque al aire.
- Lave todas las partes del nebulizador una vez al día con agua tibia y jabonosa. Enjuague y seque bien todas las partes. No lave o enjuague el manguito.
- Una vez a la semana, mezcle un vaso de vinagre blanco destilado con 3 vasos de agua y remoje las partes del nebulizador durante 30 minutos. Enjuague todas las partes y deje que se sequen al aire.
- Guarde el manguito, la taza de medicamento y la boquilla o máscara en bolsas de plástico con cierre. Tape el compresor con plástico o un paño limpio.



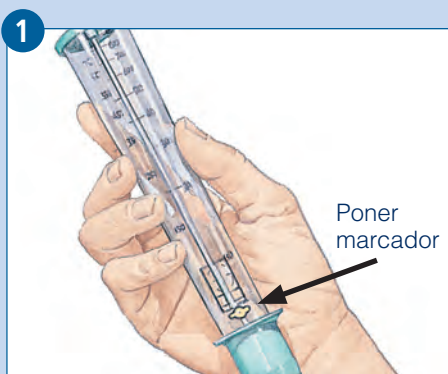
Auto supervisión

La auto supervisión le ayudará a determinar si su plan de tratamiento funciona bien. En esta sección se presentan herramientas para monitorizar su asma. Comprobar su flujo espiratorio máximo es una forma de vigilar su asma. Otra forma de supervisar es llevar un registro de la frecuencia con que aparecen los síntomas, cuando, por qué y con qué los controla.



Uso del espirómetro

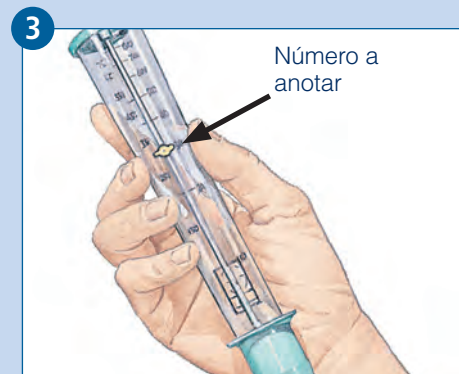
Este aparato mide la rapidez con la que ingresa el aire en sus pulmones. Puede ayudarle a advertirle de un ataque, incluso antes de tener síntomas. Su equipo de atención médica le dirá la frecuencia con la que debe supervisar su respiración.



Coloque el marcador en el 0 o en el número más bajo de la escala. Párese. Si no puede pararse, siéntase erguido en una silla. Procure mantener la misma posición cada vez que haga esta prueba.



Respire lo más hondo que pueda. Colóquese la boquilla entre los dientes. Apriétela firmemente con los labios. Asegúrese de no bloquear la abertura con la lengua. Sople por la boquilla una vez, lo más fuerte y rápido que pueda. A continuación, sáquese el medidor de la boca.



Verifique si el marcador se ha movido por los números de la escala. Anote este número. Coloque el marcador en el 0. Repita la prueba 2 veces más. Encierre en un círculo la cifra más alta de las 3. Este será su flujo máximo.

Cómo determinar su mejor marca

Su mejor marca es el número más alto de flujo máximo durante 2 semanas sin síntomas. El resto de resultados de flujo máximo se comparan con el mejor número. Esto ayuda a mostrar el progreso a lo largo del tiempo. Para determinar su mejor marca:

- Paso 1: Lleve un registro de los resultados de su flujo máximo durante 2 ó 3 semanas. Hágalo cuando se sienta saludable y no tenga síntomas de asma.
- Paso 2: Haga la supervisión al menos dos veces al día (al levantarse y entre las 6:00 p.m. y 8:00 p.m. o según se lo indique su proveedor de servicios médicos).

Diario de síntomas de asma



Registre sus síntomas en esta tabla. (Primero, saque varias copias). Muéstrole estos registros a su proveedor de atención médica en cada visita. A medida que mejore el control de su asma, tendrá que registrar menos episodios de síntomas.

Fecha	Síntomas	Posibles desencadenantes	Acción realizada	Resultados	Visita a urgencias	Hospitalizado	Faltó al trabajo/escuela
3/3	Ejemplo: Sibilancia Flujo máximo, 75%	Aire frío	2 inhalaciones de albuterol No salí a la calle	Síntomas Se quitaron en 20 minutos.	No	No	No
3/5	Flujo máximo menos del 50%	Infección respiratoria	He tomado todos los medicamentos verdes y rojos.	Llamé al médico	Sí		

Lograr que el tratamiento funcione

Ahora, ya conoce las herramientas y métodos básicos para controlar el asma. El siguiente paso es elaborar un plan de acción. Se trata de una serie de instrucciones claras sobre qué hacer cuando tenga síntomas. El plan de acción es la herramienta clave para controlar el asma. Una vez puesto en marcha, podrá ver si le sirve para controlar el asma.




Por qué tiene que tomar el control

Los problemas que causa el asma no desaparecen solos. Debe controlar diariamente la inflamación de sus pulmones. También debe controlar los síntomas cuando los tenga. Estas son tareas para toda la vida. Cuanto mayor sea el control, mejor se sentirá. Si no mantiene el control:

- Los síntomas del asma afectarán su vida diaria. No podrá ir a la escuela o se perderá sus actividades favoritas.
- Los ataques de asma pueden ser peligrosos e incluso mortales.
- El asma sin control puede causar daños permanentes en sus pulmones.

¿Qué es un plan de acción contra el asma?

Su equipo de cuidados médicos le ayudará a diseñar un plan personal de acción para controlar su asma. En él se incluyen todos los pasos de los que se debe ocupar usted mismo. De este modo, recordará como manejar su asma, para sentirse lo mejor posible. El plan de acción le dice qué hacer cuando se encuentre en cada una de las zonas del asma:

-  **Verde = control bueno.** No tiene síntomas de asma. El flujo máximo es normal o casi normal. Con el asma bajo control, estará en la zona verde la mayor parte del tiempo. No deje su rutina ni deje de tomar sus medicamentos cuando se sienta bien. Controlar el asma es una labor diaria.
-  **Amarillo = precaución** El flujo máximo es más bajo o tiene síntomas leves. Está comenzando un ataque. Una acción rápida puede evitarlo o detenerlo. Si está con frecuencia en la zona amarilla, deberá revisar el plan de tratamiento.
-  **Rojo = alto.** Los síntomas son de moderados a graves y su flujo máximo es muy bajo. Se trata de un ataque grave. ¡Debe recibir atención médica ya! No vaya solo al hospital o a la consulta del médico.

Dos preguntas que debe hacerse

Las preguntas de la derecha le ayudarán a evaluar sus síntomas y el uso de la medicamento.

Si responde sí a todas las preguntas, el asma no está bien controlado. Hable con su equipo de atención médica. Si está siguiendo fielmente su plan de acción, quizá debe ajustar sus medicamentos.



- 1 ¿Utiliza su inhalador de alivio rápido más de **2 veces a la semana** (para cosas diferentes al ejercicio)?



- 2 ¿Se despierta por las noches con síntomas más de **2 veces al mes**?

Entienda el del plan de acción contra el asma

Su médico le dará un plan de acción contra el asma con instrucciones para tomar sus medicamentos. Saque varias copias y repártalas entre las personas con las que convive. Entre ellas podrían estar los miembros de la familia, gente de la escuela o el trabajo, cuidadores de día, entre otros.

Luz verde: ADELANTE



Sin síntomas

- Las cifras del flujo máximo están entre el 80% y el 100% de la mejor marca
- Respiración sin dificultad
- No hay sibilancia ni tos
- Duerme bien
- Puede jugar, trabajar o hacer ejercicio

Plan de acción

- Evite sus desencadenantes.
- Sepa cuáles son sus señales de aviso.
- Use su espirómetro dos veces al día. Haga la prueba tres veces durante cada sesión. Anote el número más alto de las tres.
- Tome su medicamento según las indicaciones del médico. Debe tomar los medicamentos de control todos los días, incluso si se siente bien.
- Sepa cuántas dosis le quedan al inhalador.
- Siga su plan de acción contra el asma
- No abandone esta rutina cuando se sienta bien y lleve un tiempo sin señales de aviso. La ausencia de señales de aviso significa que su rutina diaria contra el asma funciona bien. No olvide que el asma es una enfermedad crónica. Hay que trabajar a diario para controlarla.

Luz amarilla: CUIDADO



Señales de aviso

- Las cifras del flujo máximo están entre el 50% y el 80% de la mejor marca
- Falta de aire
- Sibilancia y tos
- Se despierta por la noche
- Opresión en el pecho
- Se cansa rápidamente al ejercitarse o jugar
- Indicios de resfrío

Plan de acción

- Evite sus desencadenantes.
- Busque otras señales de aviso y síntomas.
- Use su espirómetro dos veces al día. Realice la prueba tres veces durante cada sesión. Anote el número más alto de las tres.
- Tome su medicamento según las indicaciones del médico.
- Sepa cuántas dosis le quedan al inhalador.
- Tome los medicamentos de alivio rápido (rescate) según lo indicado.
- Siga su plan de acción contra el asma
- Llame a su médico si no nota mejoría

Luz roja: ¡ALTO!



Señales de aviso

- Las cifras del flujo máximo están por debajo del 50% de la mejor marca
- El medicamento no ayuda
- La respiración es rápida y dificultosa
- Dificultad para respirar en reposo
- Tos o sibilancia constantes
- No tiene el aliento para acabar frases completas
- Se ven las costillas al respirar
- La piel está morada, gris o pálida
- Aleteo nasal (inflamación de las fosas nasales)

Plan de acción

- Tome su medicamento de alivio rápido (rescate) como se lo indicaron.
- ¡Pida ayuda! Pida a alguien cercano que le ayude a llamar al 911. ¡Despierte a familiares o amigos si es necesario!
- **Siga su plan de acción contra el asma**
- No maneje usted. Llame al 911.

Asma y ejercicio

Controlar el asma le dará libertad para participar en cualquier deporte o actividad. Y tanto si padece asma inducida por el ejercicio como si no, el ejercicio regular le ayudará a mejorar sus salud. No se quede fuera de la cancha. Los consejos de las siguientes páginas son útiles para todo el mundo, tenga asma o no. Otros consejos le ayudarán a evitar los síntomas desencadenantes durante el ejercicio.

Selección de actividades

Hay muchas maneras de estar activo:

- **Los niños con asma pueden jugar** al béisbol, fútbol o fútbol americano. Pueden nadar, correr o hacer gimnasia. De hecho, un niño con asma puede practicar cualquier tipo de deporte. Si el ejercicio provocó ataques de asma en el pasado, habrá que estar alerta. Pero si el asma está bajo estricto control, su hijo podrá hacer deporte sin temores.
- **La actividad aeróbica** es un tipo de ejercicio que obliga a los pulmones y al corazón a realizar esfuerzos extra. Ejemplo de ello, son el jogging, la natación, el ciclismo o caminar. Su plan de ejercicio debe incluir al menos un tipo de actividad aeróbica.
- **El entrenamiento de la fuerza** usa pesas o resistencia para desarrollar la musculatura.
- **La actividad general** incluye cosas como la jardinería, jugar a cachar la pelota o subir por las escaleras, sin usar el elevador. Estas actividades no le harán sudar, pero le ayudarán a mantenerse en forma. Desarrolle el hábito de estar activo todos los días.

Si padece asma inducida por el ejercicio

- Nadar sería una buena opción porque el aire suele estar caliente y húmedo, por lo que la probabilidad de desencadenar un ataque es menor. Tenga en cuenta, que los vapores del cloro son un desencadenante para algunas personas.
- El ejercicio en espacios interiores es ideal para los días en los que el tiempo podría provocar los síntomas. Intente hacer ejercicio en el gimnasio o en casa.
- El yoga estira y relaja los músculos. También relaja la respiración y ayuda a sentirse menos estresado.
- Sea cual sea el ejercicio que elija, procure usar su inhalador de rescate antes de la actividad. Su proveedor de atención médica le indicará si esto es necesario.



Asma y deportistas

En la medida que tenga el asma bajo control, no hay prácticamente ningún límite a lo que uno puede hacer. Si usted es deportista, hable con su equipo de atención médica sobre el plan que mejor se ajuste sus necesidades. ¡Adelante! Le ayudará saber que bastantes deportistas y medallistas olímpicos son asmáticos. Rinden perfectamente porque su asma está bajo control. Lo mismo es válido para usted. Procure mantener el control y no deje de alcanzar sus metas.

Consejos de ejercicio

Elija actividades que disfrute. Si le gusta la compañía, haga ejercicio con un amigo. Si le gusta estar solo, póngase los auriculares y dedíquese una hora a usted mismo. En cualquier caso, los siguientes consejos le ayudarán a sacar el mayor partido del ejercicio.

- Haga ejercicios ligeros de calentamiento, como por ejemplo, caminar durante 5 ó 10 minutos. Esto le ayudará a preparar el corazón y los músculos y reduce las posibilidades de que aparezcan síntomas.
- Beba bastante agua cuando se ejercite. Así evitará que el cuerpo pierda demasiados líquidos.
- Tómesele con calma cuando tenga un resfrío.
- Recupérese durante 5 minutos después del trabajo físico. Vaya a un ritmo más lento. Realice estiramientos para acabar.
- Sea prudente cuando haga frío. Quizá debería prolongar por unos minutos sus ejercicios de calentamiento. Para mayor seguridad, ejercítese en espacios interiores cuando haga frío.



Respiración con tensión labial

Si siente que le falta la respiración, controlar la respiración le será útil. Intente lo siguiente:

1. Respire lentamente por la nariz contando hasta 1.
2. Tense los labios como si fuera a silbar.
3. Exhale lentamente con los labios tensos contando hasta 2.
4. Repita la operación hasta recuperar la respiración.

Mi plan de ejercicio



Cree un plan de ejercicio con su equipo de cuidados médicos. La meta común es hacer ejercicio durante 30 minutos al día o más.

El ejercicio que practico es: _____

¿Con qué frecuencia hago ejercicio?: _____

Tengo asma inducida por el ejercicio.

Mi medicamento de alivio rápido es: _____

Tomo mi medicamento: _____

Vivir con asma

Algunos problemas de salud o hábitos pueden afectar a su control del asma. Manejar estas situaciones le ayudará a controlar el asma. Por lo tanto, si tiene sobrepeso, fuma o padece problemas de salud crónicos, hable con su proveedor de atención médica sobre lo que puede hacer para estar más saludable.

Estilo de vida

Su estilo de vida afecta el control del asma. Los factores que pueden tener un impacto incluyen:

- **Fumar.** El humo del tabaco es perjudicial para todo el mundo. Para los asmáticos es todavía peor. Así pues, si es fumador, considere dejarlo como una prioridad. Pida ayuda a su médico para dejar de fumar. Le podrá recomendar alguna clase local o grupo de apoyo para dejar de fumar. Una opción puede ser dejar de fumar con ayuda de medicamentos, o con productos sustitutos de la nicotina. Consulte la página 48 para ver más recursos.
- **Exceso de peso.** El exceso de peso agrega estrés o presión a las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración. También puede empeorar algunas enfermedades que provocan asma, como por ejemplo, el reflujo gastroesofágico. Para perder peso, hay que ingerir menos calorías y quemar más calorías con ejercicio. Pídale consejo a su médico para empezar.

Enfermedades crónicas

Algunos problemas de salud pueden empeorar el control del asma. Estos incluyen:

- **Sinusitis.** La sinusitis puede ser un problema crónico, especialmente si tiene alergias. Puede irritar las vías respiratorias y provocar ataques de asma. Con frecuencia se usa algún medicamento para controlar los síntomas o combatir la infección. La irrigación nasal (enjuague nasal) puede ayudar a prevenir infecciones. En algunos casos, se hace una cirugía para drenar las cavidades y corregir problemas anatómicos que provocan la infección.
- **Reflujo gastroesofágico (GERD).** Esta enfermedad (también llamada “reflujo”) se produce cuando el ácido del estómago se escapa por la válvula que lo cierra. El ácido puede subir hasta la garganta. Esto provoca tos o puede no provocar síntomas claros. En algunas personas, esta enfermedad empeora la inflamación de las vías respiratorias y provoca ataques de asma. Las opciones de tratamiento incluyen medicamentos, cambios en su estilo de vida y bajar el exceso de peso. También podría ser necesaria la cirugía para arreglar el problema de la válvula.

Asma y embarazo

Durante el embarazo, los síntomas del asma pueden mejorar, empeorar o permanecer igual. En cualquier caso, si está embarazada o planea un embarazo, siga el siguiente plan de tratamiento del asma. La mayoría de los medicamentos para el asma son seguros durante el embarazo. De hecho, saltarse el medicamento y tener un ataque es más peligroso para la madre y el feto. Si es necesario hacer cambios, su proveedor de atención médica le ayudará a ajustar su plan de tratamiento.



¿Qué queda para el futuro?

La vida es cambio. Y muchos cambios en la vida pueden tener un impacto sobre el control del asma. Los médicos le ayudarán a adaptarse. Así, si el cambio es esperado o imprevisto, bienvenido o no, tendrá recursos para mantener el control.

La naturaleza cambiante del asma

Con el tiempo, los síntomas o desencadenantes del asma pueden variar. Puede mudarse, ir a una escuela nueva o empezar en un trabajo nuevo. Su familia u hogar también puede cambiar. En los adolescentes, el mejor flujo máximo personal probablemente aumentará a medida que crezcan y lleguen a la edad adulta. Estos cambios y muchos otros pueden afectar al control del asma. Usar un plan de acción del asma le ayudará a sobrellevar estos cambios. Si el plan ya no funciona, deberá ajustarlo. Su proveedor de atención médica le ayudará a adaptar el plan a su nueva situación. Le brindará información sobre nuevos medicamentos o herramientas que le harán la vida más fácil.



Su familia y amigos

Un mejor control del asma le ayuda a usted y a los suyos a llevar una vida diaria más relajada. Estas son algunas de las maneras en que amigos y familia le pueden ayudar a controlar el asma:

- **Si fuman, deberían dejarlo.** En la página 48 hay recursos de ayuda. Si los amigos o familia no lo dejan, pídeles que no fumen delante de usted o en su casa o coche.
- **Pueden ayudar a controlar los desencadenantes.** El control de los desencadenantes suele implicar cambios en la casa. ¡Haga que su familia se involucre!
- **Deben conocer los signos de un ataque grave y qué hacer en caso de emergencia.** Cuando el asma está bajo control, existe una probabilidad muy baja de que se produzcan ataques y emergencias. Aún así, sus amigos y familia deben saber qué hacer, por si acaso. Estará más seguro y todos se sentirán más seguros.



Estar bajo control

Si todo está controlado, ¡estupendo! La atención médica continua le ayudará a mantener el control. Manténgase en contacto con su proveedor de atención médica. Hágase los chequeos y pruebas pulmonares con la frecuencia que sugiera su proveedor de atención médica. Vuelva a consultar esta guía cuando sea necesario y mantenga el buen trabajo.

¡Muy bien! ¡Lo logró!



Ahora que ya completó esta sección del libro, tiene las herramientas necesarias para tener el control. Debería poder contestar SÍ a cada una de las siguientes preguntas. Si la respuesta a alguna de ellas es NO, regrese y revise la sección correspondiente de la guía. Si tiene alguna duda, consulte con su proveedor de atención médica.

Los padres deberán pasar a la siguiente sección de la guía. Esta sección es para los niños.

	Sí	No
Sección 1		
¿Entiendes qué es el asma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes reconocer los signos de un ataque?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sección 2		
¿Conoces los desencadenantes del asma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes como controlarlos o evitarlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sección 3		
¿Entiendes para qué sirven los medicamentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes por qué y cuando usarlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sección 4		
¿Sabes como supervisar si tu asma está bajo control, incluso si no tienes síntomas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sección 5		
¿Tienes un plan de acción para evitar síntomas y sabes qué hacer cuando tengas síntomas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sección 6		
¿Tienes un plan para practicar ejercicio diario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo manejar el asma inducida por el ejercicio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sección 7		
¿Has hablado con tu proveedor de servicios médicos sobre otros problemas de salud que padeces?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes contacto regular con tu proveedor de servicios médicos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Para los niños

Vivir con asma

Tienes asma. Y quieres estar bien. Si lees esta guía, aprenderás qué significa ser asmático. Y descubrirás qué hay que hacer para sentirse mejor. Tienes el poder para controlar tu asma.

El asma y tú

Estas son algunas cosas importantes en las que debes pensar:

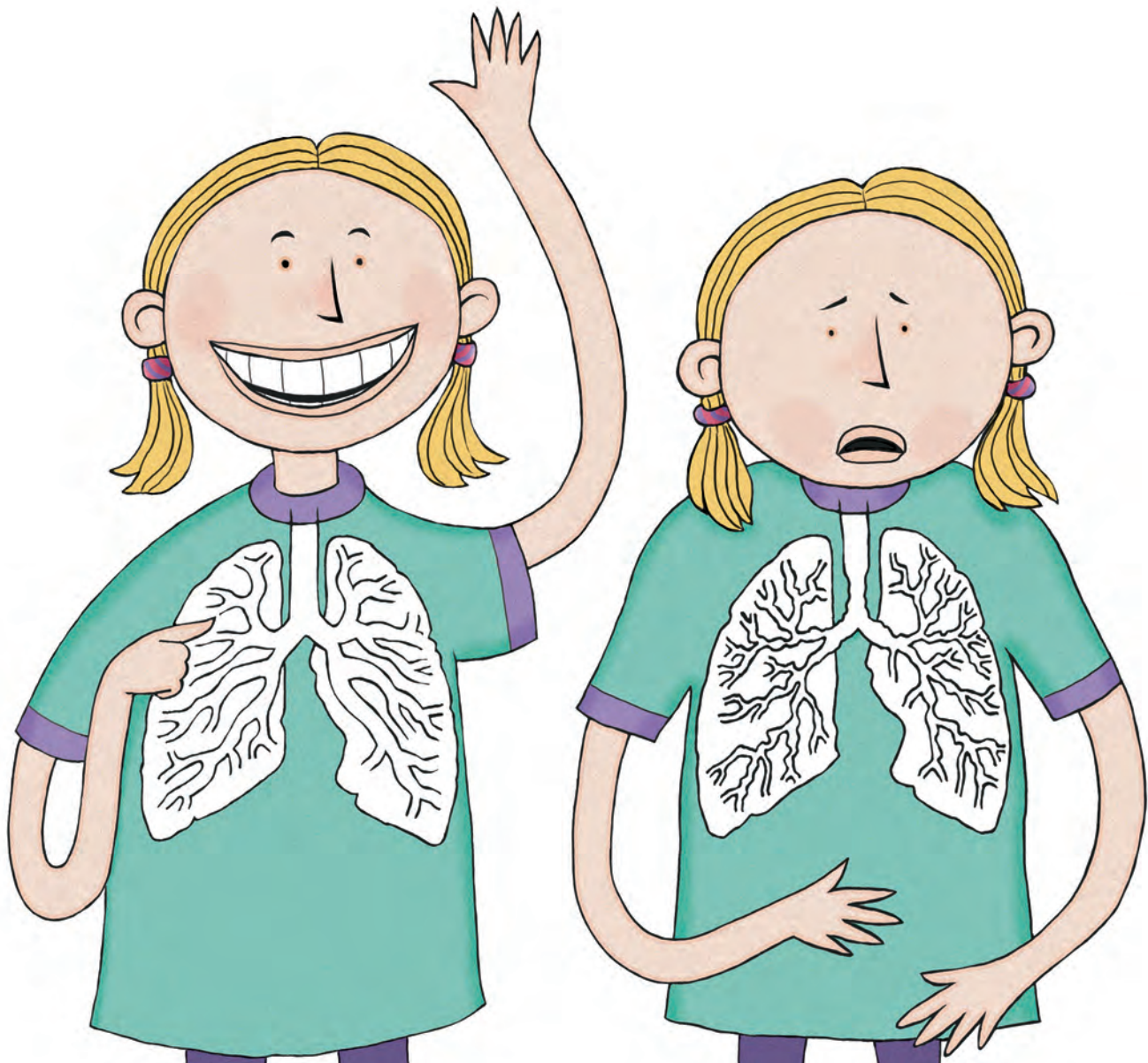
- **Tus acciones marcarán la diferencia.** El asma no tiene cura. Pero la PUEDES controlar. Tu médico te dirá cómo hacerlo.
- **Puedes ser tan activo como quieras.** En la medida que el asma esté bajo control, puedes jugar, hacer deporte o lo que te guste hacer.
- **Los medicamentos funcionan.** Los medicamentos son tu mejor defensa contra el asma. Reducen los síntomas y evitan los ataques. Los medicamentos de alivio o rescate te ayudan cuando te sientes mal y los medicamentos de control hacen que te sientas bien y evitan los ataques de asma.
- **No hay nada de qué avergonzarse.** Muchas personas padecen asma. Entre ellas hay deportistas, actores, y músicos.
- **Controlar tu asma te ayudará a sentirte mejor durante mucho tiempo.** El asma no se quita. Pero si aprendes a controlarla, te sentirás mejor y crecerás sano y fuerte.

¿Qué es el asma?

Sabes lo que se siente al tener un ataque de asma. Es difícil respirar. A lo mejor toses un rato o escuchas un silbido en el pecho (se llama sibilancia). Sientes opresión en el pecho. Algunas veces sientes dolor al respirar profundamente o sientes que necesitas salir para aspirar más aire. Te sientes cansado y no quieres jugar. ¿Por qué sucede esto? Este ejercicio te ayudará a entender cómo funcionan los pulmones. Necesitarás un popote o pajilla y un filtro de café. Primero, ponte el popote entre los labios y respira por él. El aire entra y sale. Así son unos pulmones saludables. Ahora intenta respirar por el filtro de café. Es más difícil hacer que el aire entre y salga. Así están tus pulmones durante un ataque de asma.

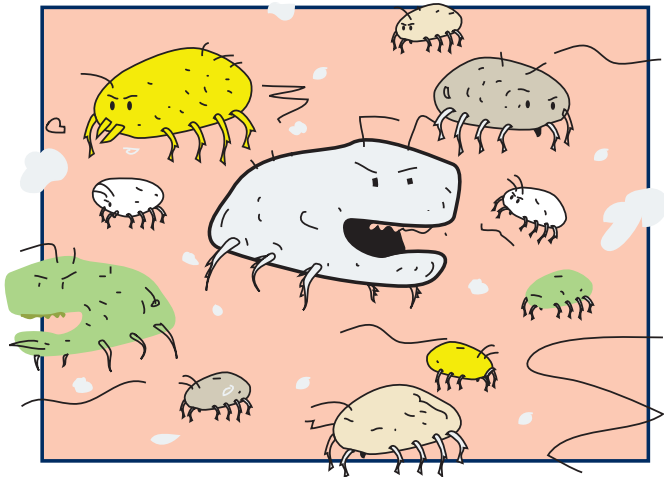
Dentro de tus pulmones...

Ni qué decir tiene que los pulmones no son exactamente como un popote o un filtro de café. El aire entra y sale de los pulmones por unos tubos chiquitos. Estos tubos se llaman **vías respiratorias**. El asma provoca una **inflamación** permanente en las vías respiratorias. (Inflamado significa hinchado y rojo, como la nariz cuando tienes un resfrío). El aire sigue entrando y saliendo. Puede que no notes ningún problema. Pero hay un montón de cosas que afectan las vías inflamadas. Entonces, se inflaman mucho más. Cuesta mucho más trabajo hacer que entre y salga el aire. Los pulmones reciben menos aire. Eso es un ataque.



No te tropieces con los desencadenantes

Un gran parte del control del asma consiste en aprender a manejar los desencadenantes. Algunos, como el humo, son fáciles de evitar. Con otros hay que confrontarlos. Estas páginas te enseñarán cómo tratarlos.



Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son unos insectos diminutos que viven en el polvo de la casa. No se pueden ver a simple vista, pero pueden provocar ataques. Para controlar los ácaros del polvo, limpia tu habitación. Deshazte de las cosas que acumulan polvo, como peluches. (o lava los peluches con frecuencia) Además, si tienes una alfombra en la habitación, pídele a tus padres que la cambien por madera y piso de vinilo.

Animales

Muchos animales provocan alergias y empeoran el asma. Para no tener problemas, evita mascotas con pelaje o plumas. A al menos, no dejes que entren en tu habitación Y lávate las manos y la cara después de tocar una mascota

Polen

El polen viene de los árboles, hierbas y flores. Muchos tipos de polen provocan alergias y empeoran el asma. Algunos días hay una gran concentración de polen en el aire. Esto suele ocurrir en primavera y otoño. Para respirar mejor, limita las actividades al aire libre en días con mucho polen. Si no puedes, báñate y cámbiate de ropa después de estar fuera.

Moho

El moho crece en lugares húmedos, como en baños y sótanos. Para evitar la proliferación del moho, pídele a tus padres que mantengan limpias las zonas húmedas para que no crezca el moho.

Cambios climáticos

Los cambios climáticos, sobre todo cuando hace frío o calor, pueden afectar tus pulmones. Para ayudar a sentir mejor, protege tus vías respiratorias tapándote la boca y la nariz con una bufanda cuando haga frío. Y presta atención a los síntomas cuando haga mucho calor, frío o humedad. No salgas a la calle durante tormentas de viento y polvo.



Resfríos y la gripe

Enfermarte puede ser un desencadenante grave. Para no enfermarte, lávate las manos a menudo con jabón y agua tibia o usa toallitas de mano. No te toques la nariz, la boca o los ojos. Y no compartas alimentos con los demás. Así evitarás que los gérmenes te infecten. Además, vacúnate contra la gripe una vez al año.

Humo

El humo de los cigarrillos, chimeneas, hogueras y asadores puede provocar asma. Para estar seguro, evita a las personas que fumen. Incluso el olor puede ser un desencadenante. Y si tus padres son fumadores, pídeles que no fumen en la casa o en el coche. Además, evita el humo de las chimeneas, asadores y otras fuentes.

¿Cuáles son tus desencadenantes?

Si conoces tus desencadenantes, te costará menos evitarlos. A continuación verás algunos desencadenantes. Marca aquellos que te preocupen.

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mascotas | <input type="checkbox"/> Clima frío | <input type="checkbox"/> Resfríos |
| <input type="checkbox"/> Polvo | <input type="checkbox"/> Olores fuertes | <input type="checkbox"/> Ejercicio |
| <input type="checkbox"/> Humo | <input type="checkbox"/> Polen | <input type="checkbox"/> Contaminación del aire |
| <input type="checkbox"/> Cucarachas | <input type="checkbox"/> Moho | <input type="checkbox"/> Otros _____ |

Mantén el control con medicamentos

Tendrás que tomar medicamentos. Esta es la mejor manera de controlar el asma. Algunos medicamentos se toman a diario. Otros se usan solo durante los ataques. Tu médico y tus padres te enseñarán cómo tomar tus medicamentos. Esta página describe los diferentes tipos de medicamentos que se usan.



Controlador a largo plazo

Los medicamentos de control a largo plazo ayudan a evitar que se inflamen tus vías respiratorias. Estos medicamentos:

- Se toman todos los días, incluso cuando uno está bien.
- Evitan la probabilidad de sentir síntomas.
- NO sirven para detener un ataque una vez comenzado.
- Mis medicamentos: _____

Alivio rápido

Los medicamentos de alivio rápido (“rescate”) sirven para aliviar los síntomas de un ataque. Estos medicamentos:

- Debes tenerlos contigo siempre.
- También ayudan a prevenir ataques provocados por el ejercicio.
- Mis medicamentos: _____

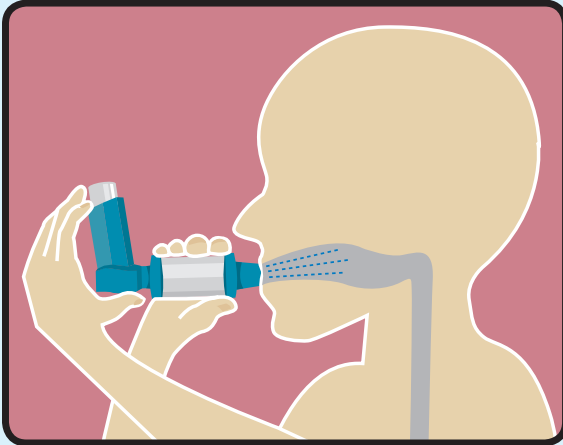
Esteroides orales

Los esteroides orales sirven para tratar ataques que no mejoran o cuando el asma es realmente grave. Estos medicamentos:

- Se toman además del controlador y los medicamentos de alivio rápido.
- Se suelen recetar para periodos cortos.

Uso del inhalador

La mayoría de los medicamentos para el asma usan inhaladores. Se trata de un aparato pequeño que envía el medicamento a la boca y a los pulmones. Te enseñarán a utilizar el inhalador. En estas páginas se muestran los tipos de inhaladores y otros dispositivos que utilizarás.



Inhaladores de dosis medida (MDI)

Los MDI administran el medicamento en forma de vapor fino. A menudo, se tienen que usar con un espaciador (ve la imagen). Para tomar una dosis:

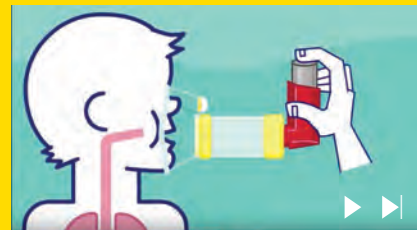
1. Agita el inhalador. Exhala (saca todo el aire).
2. Libera un "soplo" en el espaciador.
3. Respira lenta y profundamente contando hasta 10.
4. Si necesitas otra dosis, espera al menos 30 segundos. Después, repite los mismos pasos.



Uso de la máscara con tu MDI

Quizá tu MDI venga con una máscara. La máscara ayuda a llevar el medicamento a tus pulmones. Para usar la máscara:

1. Cúbrete la nariz y la boca con la máscara.
2. Libera un "soplo" en el espaciador.
3. Inspira y exhala normalmente seis veces. No te quites la máscara hasta haber completado las sexta respiración.
4. Quítate la máscara.



www.youtube.com/watch?v=3qODE6jTgLA

Ve este vídeo para niños con asma para aprender la forma correcta de usar el inhalador de dosis medidas (MDI) con espaciador. Este tutorial utiliza imágenes únicamente, para eliminar cualquier posible barrera idiomática.

¿Qué es un espaciador?

Un espaciador es un tubo que se acopla al MDI. Sirve para asegurar que los medicamentos ingresen en tus pulmones. Sin él, podrías estar rociando el medicamento en la parte posterior de tu garganta. No olvides colocar el espaciador cuando uses tu MDI.

Inhaladores de polvo seco (DPI)

Los DPI administran medicamentos en forma de pequeños granos de polvo. No se necesita el espaciador. Para usar un DPI:

1. Carga la dosis en el inhalador. Ladea la cabeza y espira.
2. Inspira rápida y profundamente por el inhalador (y por la nariz).
3. Aguanta la respiración contando hasta 10.
4. Si tu DPI contiene esteroides, enjuágate la boca con agua cuando acabes.



Nebulizadores

Los nebulizadores convierten el medicamento en vapor fino. El vapor se respira con un boquilla o una máscara. Esto ayuda a que suficiente cantidad del medicamento llegue a los pulmones. Si tienes que usar un nebulizador, tu médico te enseñará cómo hacerlo.

Cómo cuidar el espaciador y el nebulizador

Procura limpiar el espaciador y el nebulizador todos los días.

- **Espaciador:** Limpia la boquilla de plástico y la tapa después de cada uso. Enjuégala con un poco de agua, sécala con un paño limpio y vuelve a colocar la tapa. Lava una vez a la semana el espaciador con agua jabonosa. Sumérjelo en agua limpia para enjuagarlo (no lo enjuagues bajo un chorro de agua) y deja que se seque al aire.
- **Nebulizador:** Lava todas las partes del nebulizador una vez al día con agua tibia y jabonosa. Enjuaga y seca bien todas las partes. No laves o enjuagues el manguito. Pídele a tus padres que remojen el nebulizador en vinagre blanco una vez a la semana (ve la página 23).

Habla sobre tu asma

Dile a tus profesores, entrenadores y amigos que eres asmático. Sé directo al respecto. No hay nada de lo que avergonzarse. Además:

- Asegúrate de que tus profesores y entrenadores sepan que SIEMPRE debes llevar contigo el inhalador de alivio rápido.
- Entrégales una copia de tu plan de acción con una nota de tu médico.
- NUNCA permitas que nadie te diga “espera que pasen” si se presentan los síntomas.
- ¡PRECAUCIÓN! ⚠ Si tienes problemas para respirar durante el día, díselo a tus padres o a un adulto para que te puedan checar durante la noche.



“Me gustan los perros, pero cuando estoy con ellos mi asma empeora. Vamos a jugar a mi casa.”

“Entrenador, tengo que usar mi inhalador antes de jugar al baloncesto.”



“Abu, ¿puedes fumar fuera? El humo de los cigarrillos me puede provocar un ataque de asma.”



Plan de acción

Un **plan de acción** te ayudará a controlar tu asma. Este es un plan que te dará tu médico. Está diseñado solo para ti. El plan explica qué hacer cuando aparece el asma. También ayuda a evitar problemas desde el primer momento. Estas son las 3 partes clave de tu plan de acción contra el asma.



- 1 Descubre tus zonas de asma** Las zonas de asma ayudan a llevar un registro de los síntomas. También te indican qué medicamentos debes tomar y cuándo.



- 2 Controla tus desencadenantes.** Los desencadenantes son cosas que empeoran el asma. Aprender a lidiar con ellos te ayudará a mantener el control.



- 3 Toma tus medicamentos.** Los medicamentos de control se toman a diario para evitar problemas. Los medicamentos de alivio rápido actúan rápido para aliviar los síntomas.

Zonas del asma

Zona verde: Segura



Cuando tus pulmones están bien, estás en la zona verde. Te sientes bien. El asma no se interpone en tu camino. Sigue usando tu inhalador de control. Evita los desencadenantes de un ataque de asma.

Zona verde Sin síntomas

- Es fácil respirar
- No tengo tos ni sibilancia
- Duermo bien
- Puedo jugar o hacer ejercicio

Zona amarilla: Precaución



Estás empezando a tener dificultad para respirar. **DÍSELO A TUS PADRES O A UN ADULTO ENSEGUIDA.** Usa tu inhalador de alivio rápido.

Síntomas de la zona amarilla

- Tos
- Sibilancia
- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho (mi camiseta está muy ajustada y tengo que salir a tomar un poco de aire)
- Respiración acelerada
- Me canso rápidamente al hacer ejercicio

Zona roja: ¡Peligro!



Estás teniendo dificultad para respirar. **¡PÍDELE AYUDA A TUS PADRES O A UN ADULTO ENSEGUIDA** y usa tu inhalador de alivio rápido con espaciador o respira a través de un nebulizador/respirador de volumen pequeño! Si tu inhalador de alivio rápido no te ayuda y estás solo, **llama al 911.**

Síntomas de la zona roja

- Tos o sibilancia constantes
- Síntomas que empiezan de repente durante la noche
- Problemas para respirar estando en reposo
- Respiración difícil y acelerada
- Puedo ver mis costillas hundirse cuando respiro.

¡Completa los espacios en blanco! Usa las palabras de la siguiente lista.

Cuando estoy en mi zona verde, me siento _____. Todavía tengo que usar mi _____. También tengo que estar pendiente de los _____.

Cuando estoy en mi zona amarilla, empiezo a tener un _____.

Tengo sibilancia u otros _____. Entonces, tengo que usar mi inhalador _____. Cuando estoy en mi zona roja respirar es muy _____. Tengo que conseguir _____ enseguida.

desencadenante
bien

síntomas
difícil

ayuda
controlador

de alivio rápido
ataque

Las respuestas están en la página 47

Sopa de letras

Encuentra las palabras ocultas que describen lo que puede pasar antes o durante un ataque de asma. Las palabras pueden ser horizontales, verticales o diagonales.

CANSADO

PICAZÓN EN LOS OJOS

TOS

FIEBRE

ESTORNUDO

DOLOR DE GARGANTA

INQUIETO

DOLOR DE CABEZA

OPRESIÓN EN EL PECHO

RESPIRAR CON
DIFICULTAD

FALTA DE AIRE

GOTEO NASAL

TJUMCANSADOGAPPLELTBKF
RESPIRARCONDIFICULTADA
VIEFREBPAAINATIXNYBXAL
JOPRESIÓNENELPECHORRLT
LKESTORNUDOKJDWISJELSA
AISSUSHCPVJEESHBELTEXD
STIGHTCHESTKOOEYYSRE
AAKLLJBKFIEBREKEESSBNA
NFALFLSABSGKRDZTYORWUI
ORTNKJVCOTSHKJEKHSEANR
EPDOLORDEGARGANTAPPTZE
TSCPICAZÓNENLOSOJOSENT
OXDOLORDECABEZAIIBGRLH
GLSNBYINQUIETORIABIJKH

Las respuestas están en la página 47.



Ordena las palabras

Ordena las siguientes palabras. Encontrarás actividades que puedes realizar para seguir tu plan de acción contra el asma.

asltra _ _ _ _ _

ahalorcukygej _ _ _ _ _

secalra _ _ _ _ _

orcrre _ _ _ _ _

ortrta _ _ _ _ _

tparani _ _ _ _ _

alugaramncahaj _ _ _ _ _

fjarubalútglo _ _ _ _ _

Las respuestas están en la página 47.

Toma las cosas un día a la vez

El asma se controla todos los días. Pero no tiene por qué ser difícil. Lo más problemático es tomar los medicamentos de control. Y asegurarte de que siempre llevas contigo el inhalador. ¡Con eso, estarás listo para cualquier cosa!

Sigue un horario

Toma tu medicamento de control todos los días a la misma hora. Hazlo parte de tu rutina matutina, como lavarse los dientes. Después de un tiempo, no tendrás ni que pensar en ello. Tan solo lo harás.



Mide el flujo

A lo mejor te dicen que debes usar un **espirómetro**. Sirve para medir qué tan bien funcionan tus pulmones. Tus padres te ayudarán a mantener un diario con los números de flujo máximo. Te indicarán el intervalo normal para tu zona verde. Si el número baja, significa que viene un ataque, incluso si no tienes síntomas.

Respira con tranquilidad

Si sientes que te falta la respiración, controlar la forma que respiras puede ser útil. Hay una técnica que consiste en soltar el aire presionando los labios. Intenta lo siguiente:

1. Respira lentamente por la nariz mientras cuentas “uno, uno, mil.”
2. Tensa los labios como si fueras a silbar.
3. Exhala lentamente con los labios apretados mientras cuentas, "uno, uno, mil, dos, dos mil.”
4. Repite esto hasta que puedas respirar bien.

Rellena los espacios en blanco

De la página 43

1. bien
2. controlador
3. desencadenantes
4. ataque
5. síntomas
6. de alivio rápido
7. difícil
8. ayuda

Ordena las palabras

De la página 45

- Saltar
- Jugar al hockey
- Escalar
- Correr
- Trotar
- Patinar
- Jugar a la mancha
- Jugar al fútbol

Sopa de letras

de la página 44

T J U M C A N S A D O G A P P L E L T B K F
R E S P I R A R C O N D I F I C U L T A D A
V I E F R E B P A A I N A T I X N Y B X A L
J O P R E S I Ó N E N E L P E C H O R R L T
L K E S T O R N U D O K J D W I S J E L S A
A I S S U S H C P V J E E S H B E L T E X D
S T I G H T C H E S T K O O E Y Y M O S R E
A A K L L J B K F I E B R E K E E S S B N A
N F A L F L S A B S G K R D Z T Y O R W U I
O R T N K J V C O T S H K J E K H S E A N R
E P D O L O R D E G A R G A N T A P P T Z E
T S C P I C A Z Ó N E N L O S O J O S E N T
O X D O L O R D E C A B E Z A I I B G R L H
G L S N B Y I N Q U I E T O R I A B I J K H

Recursos para el asma

No existe una sola manera efectiva de manejar el asma válida para todo el mundo. Cuanto más sepa sobre el asma, menos le costará controlarla. Encontrar el mejor tratamiento para usted y su hijo toma tiempo y esfuerzo. Por eso, su rol en el tratamiento debe ser activo. Las organizaciones en la siguiente lista le ayudarán a obtener más información sobre el asma y qué puede hacer para respirar mejor. También le ayudarán a encontrar grupos de apoyo en su localidad.

**Red de ayuda para alergias y asma
(Madres de Asmáticos)**
800-878-4403 | www.aanma.org

**Academia Estadounidense de Alergias, Asma e
Inmunología**
www.aaaai.org/patients.stm

Academia Estadounidense de Pediatría
www.aap.org

Asociación Estadounidense del Pulmón
800-586-4872 | www.lungusa.org

**Fundación Estadounidense para el Asma y la
Alergia**
800-727-8462 | www.aafa.org

**Centros de prevención y control de
enfermedades**
www.cdc.gov/asthma/parents.html

Iniciativa Global para el Asma
www.ginasthma.com

Información sobre salud infantil de Banner
www.BannerHealth.com/Asthma

**Instituto Nacional del Corazón, el
Pulmón y la Sangre**
301-592-8573 | www.nhlbi.nih.gov

**Programa de educación nacional sobre
la salud pulmonar**
www.nlhep.org

Smokefree.gov
877-448-7848
www.smokefree.gov

YourLungHealth.org
972-243-2272
www.yourlunghealth.org

Visite www.BannerHealth.com para obtener más información sobre nuestros servicios, tecnologías, rehabilitación y educación, así como herramientas para el bienestar y calculadoras diseñadas para que se mantenga saludable.



www.kramesstore.com 800.333.3032

67190



Banner Health®

1701