



ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™



Mi libro para el cuidado del ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America



ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA)

Fundada en 1953, AAFA es la organización de pacientes sin fines de lucro más antigua y más grande dedicada a salvar vidas y reducir la carga de la enfermedad para las personas con asma, alergias y condiciones médicas relacionadas a través de la investigación, la educación, la defensa y el apoyo. AAFA ofrece un amplio apoyo a las personas y familias afectadas por el asma y las enfermedades alérgicas, como las alergias alimentarias y la dermatitis atópica (eccema).

A través de sus comunidades de apoyo al paciente en línea, la red de capítulos locales y los grupos de apoyo afiliados, la AAFA empodera a los pacientes y sus familias al darles información práctica basada en evidencia y programas y servicios de la comunidad. AAFA es el único grupo de defensa de pacientes con asma y alergias que está certificado para cumplir los estándares de excelencia establecidos por el Consejo Nacional de Salud. AAFA también ayuda a los consumidores a identificar productos para una casa más saludable a través de su Programa de certificación de **asthma & allergy friendly®**. Para obtener más información, visite **aafa.org** (Solo disponible en inglés).

ASTHMA Care for Adults

ASTHMA (Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™) Care for Adults es un plan de estudios interactivo para ayudar a los adultos a controlar el asma. Cubre los conceptos básicos del asma, el reconocimiento de los síntomas y los desencadenantes, los planes de acción para el asma y una descripción general de los diferentes tipos de medicamentos para el asma. ASTHMA Care está disponible como un curso gratuito en línea para adultos con asma en **aafa.org/asthmacare** (Solo disponible en inglés).

Cómo usar Mi libro para el cuidado del ASMA

Este libro es para ayudarlo a seguir las lecciones sobre el cuidado del ASMA. Tiene información y folletos para ayudarlo a controlar mejor el asma. Lleve este libro a cada lección y úselo para tomar notas. También puede llevar el libro a su próxima cita con el médico para analizar las formas en que puede mantener el asma bien controlada.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, sigla en inglés)

Esta publicación fue producida por Asthma and Allergy Foundation of America con el apoyo prestado según un acuerdo de cooperación (1 UE1 EH001308) y (1 NU59EH001252-01-00) con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Centro Nacional para la Salud Ambiental, Atlanta, Georgia. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista representantes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.

Departamento de Salud Pública de Connecticut

Programa de Asma del Departamento de Salud Pública de Connecticut colaboró con AAFA para producir esta publicación con el apoyo prestado según un acuerdo de cooperación (NUE1EH001374) con los CDC. El Programa de Asma CT DPH está comprometido con reducir las disparidades del asma y mejorar el acceso al manejo integral del control del asma.

ÍNDICE

LECCIÓN 1: CONCEPTOS BÁSICOS DEL ASMA	5
Folleto: Los pulmones	8
Folleto: Luz roja, Luz verde: Señales y síntomas del asma	10
Folleto: Plan de acción para el asma (inglés)	11
Folleto: Plan de acción para el asma (español)	12
Folleto: Establecer un objetivo personal para el asma (N.º 1)	15
LECCIÓN 2: DESENCADENANTES DEL ASMA	17
Folleto: Lista de verificación de casas aptas para personas con asma	22
LECCIÓN 3: CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA	31
Guía: Controlar los desencadenantes del asma	35
Folleto: Inicio de un plan para una casa apta para personas con asma	51
LECCIÓN 4: MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA	53
Folleto: Diferentes tipos de medicamentos para el asma	56
Folleto: Entender la Terapia única de mantenimiento y alivio (SMART)	60
Folleto: Mi lista de medicamentos	63
Guía: Cómo usar correctamente sus dispositivos para el asma	65
Folleto: Otras maneras de controlar los síntomas del asma	75
LECCIÓN 5: PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA	77
Folleto: Mis primeras señales de alerta del asma	82
Folleto: ¿Cómo se usa un medidor de flujo máximo?	84
LECCIÓN 6: COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE ASMA	87
Folleto: Lista de verificación de espacios laborales y escolares aptos para personas con asma	91
Folleto: Hablar con su proveedor de atención médica	99
Folleto: Qué decirle a su proveedor de atención médica cuando tiene síntomas de asma	101
LECCIÓN 7: MANTENERSE SALUDABLE CON ASMA	103
Cuadro: ¿Puede ser asma, alergias, un resfriado, el COVID-19, la gripe or VRS? (inglés)	106
Cuadro: ¿Puede ser asma, alergias, un resfriado, el COVID-19, la gripe or VRS? (español)	107
Folleto: Manejo del asma durante el embarazo	108
Folleto: Establecer un objetivo personal para el asma (N.º 2)	111





ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

LECCIÓN

1

CONCEPTOS BÁSICOS DEL ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America

NOTAS DE MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

[illegible]



CONCEPTOS BÁSICOS DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta lección, usted podrá:

- Definir el asma
- Reconocer tres señales o síntomas del asma
- Recordar una de las razones por las que es importante aprender a controlar el asma
- Comprender el control del asma y los niveles de asma
- Mencionar cuatro objetivos de control del asma
- Establecer un objetivo personal para su control del asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica (a largo plazo) que no se puede curar, pero se puede controlar.

Cuando inhalamos, el aire se mueve a través de nuestras vías respiratorias. Se mueve desde nuestra nariz o boca, baja por un gran tubo hueco en la parte delantera del cuello (llamado tráquea) y llega a nuestros pulmones. La tráquea se divide en dos bronquios, o tubos bronquiales, en los pulmones. Parecen árboles al revés.

A medida que los bronquios pasan a través de los pulmones, se dividen en conductos de aire más pequeños llamados bronquiolos. Al final de cada bronquiolo hay pequeños sacos de aire que se llenan de aire, como pequeños globos, cada vez que respiramos. Estos se llaman alvéolos.

El aire entra en nuestros pulmones cada vez que respiramos. Este aire tiene oxígeno. El oxígeno tiene un trabajo especial. Ayuda a alimentar o dar energía a todas las partes de nuestro cuerpo para que podamos caminar, hablar, comer y hacer ejercicio.

La imagen de los pulmones en la página siguiente muestra cómo respiramos y cómo el asma afecta los pulmones.

El asma causa inflamación o hinchazón en los pulmones. También puede causar opresión, llamada broncoconstricción, y vías respiratorias extrasensibles o nerviosas. Cuando algo le molesta en las vías respiratorias, tiene dificultad para respirar.

Se vuelve más difícil respirar porque los pequeños músculos alrededor de las vías respiratorias se contraen con fuerza y las vías respiratorias se hinchan por dentro. También se produce más mucosidad dentro de las vías respiratorias, lo que dificulta aún más la respiración. Estos cambios en los pulmones pueden causar tos y sibilancias.

Los síntomas del asma pueden durar minutos, horas o días. Un episodio de asma también se llama:

- Brote de asma
- Ataque de asma
- Exacerbación del asma

Como pronunciar:

Traquea: TRA-QUE-A
Bronquios: BRON-QUIOS
Bronquial: BRON-QUIAL
Bronquiolos: BRON-QUI-OLOS
Alveolos: AL-VE-OLOS
Broncoconstricción: BRON-CO-CON-STRICCIÓN



Asthma and Allergy
Foundation of America

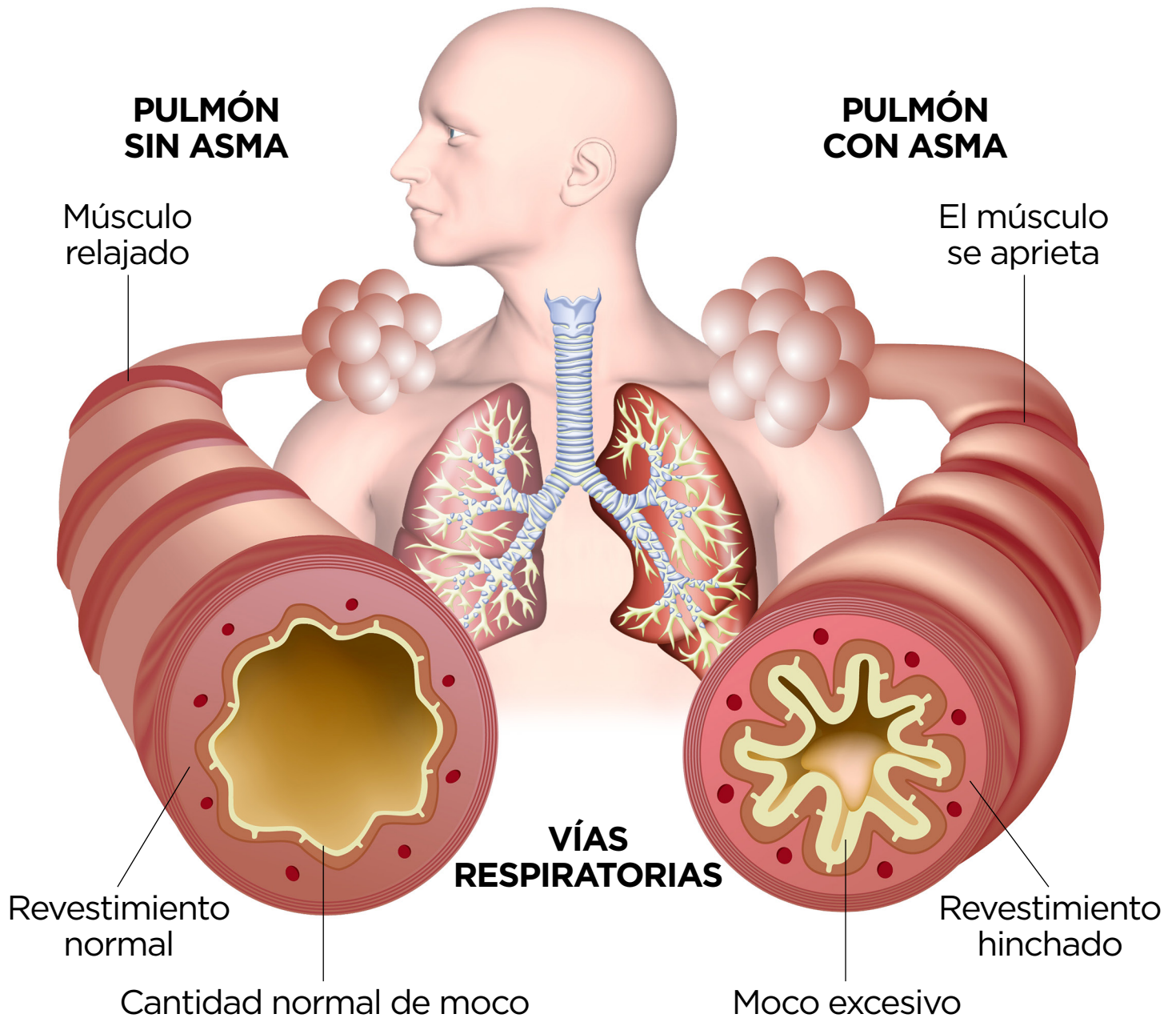
800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults **7**
©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022



LOS PULMONES





CONCEPTOS BÁSICOS DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Las señales y síntomas frecuentes del asma incluyen:

- Falta de aire
- Tos
- Opresión en el pecho o dolor
- Sibilancias (un silbido al respirar)
- Despertarse por la noche debido a los síntomas del asma.
- Una caída en la lectura de su medidor de flujo máximo (si usa uno)

No todas las personas con asma tienen los mismos síntomas. Es posible que solo tenga un síntoma o que tenga muchos síntomas.

También puede tener señales y síntomas de alerta temprana de asma antes de tener los síntomas frecuentes. Las primeras señales de advertencia le permiten saber que los síntomas del asma pueden estar acercándose. Las primeras señales pueden incluir:

- Aumento de la producción de moco/flema
- Nariz mucosa/tapada/congestionada
- Picazón en el cuello o la barbilla
- Sentirse cansado, débil o falta de energía
- Hombros levantados, encorvados

Sus síntomas pueden ser una señal de qué tan grave es el asma actualmente. También puede verificar cómo le está yendo a su asma usando un dispositivo portátil llamado medidor de flujo máximo. Mide qué tan bien sale el aire de los pulmones.

Podemos pensar en los síntomas del asma como un semáforo. **Verde significa "Siga",** **Amarillo significa "Precaución"** y **Rojo significa "Peligro"**.

En la página siguiente, revise Luz roja, luz verde: Señales y síntomas del asma.

Un documento llamado Plan de acción para el asma le dice qué hacer si tiene síntomas en las zonas verde/siga, amarilla/precaución o roja/peligro. Le dice cuándo tomar ciertos medicamentos y cuándo llamar a su proveedor de atención médica o al 911.

Puede encontrar una copia del Plan de acción para el asma en la página 12. Si aún no tiene uno, trabaje con su médico para completarlo.

(Hablaemos más sobre los planes de acción contra el asma y los medidores de flujo máximo en la **Lección 5**.)



LUZ ROJA, LUZ VERDE:

Señales y síntomas del asma



VERDE/ SIGA

- La respiración está bien
- Sin tos ni sibilancias
- Dormir toda la noche
- Puede trabajar y jugar

ALERTA: Quiere estar en la Zona verde/Siga tanto como sea posible. Cuando está en la zona verde, su plan para el asma está funcionando!



AMARILLO/ PRECAUCIÓN

- Falta de aire
- Tos
- Opresión en el pecho o dolor
- Sibilancia (o un silbido)
- Despertarse por la noche debido a los síntomas del asma
- Tener alguna señal o síntoma después de una exposición a un desencadenante conocido
- Tener dificultad para respirar cuando está enfermo con un resfriado o una enfermedad respiratoria

Las primeras señales y síntomas a monitorear incluyen:

- Aumento de la producción de moco/flema
- Nariz mucosa/tapada/congestionada
- Picazón en el cuello o la barbilla
- Sentirse cansado, débil o falta de energía
- Hombros levantados, encorvados

ALERTA: Si está en la Zona amarilla/Precaución dos o más veces por semana, el asma no está bajo control.



ROJA/ PELIGRO

¡ACTÚE INMEDIATAMENTE!
Siga su Plan de acción para el asma y tome sus medicamentos con receta. Después obtenga atención médica. Llame al 911 o vaya directamente al departamento de emergencias.

- El asma está empeorando rápidamente
- Los medicamentos de alivio rápido para el asma no están ayudando
- Opresión en el pecho o dolor
- Falta grave de aire
- La respiración es más rápida o más lenta de lo normal
- La respiración puede ser difícil o superficial
- Problemas para caminar o hablar debido a la falta de aire
- Las costillas o el estómago se mueven hacia adentro y hacia afuera profunda y rápidamente
- Pecho expandido que no se desinfla al exhalar
- Hombros encorvados ("posturas")
- Cambio de color en la lengua, los labios, alrededor de los ojos, las yemas de los dedos o las uñas: el color puede aparecer grisáceo, blanquecino o azulado según el tono de la piel

ALERTA: Consulte a su médico del asma dentro de los dos días después a un viaje a la sala de emergencias o una estancia en el hospital.



ASTHMA ACTION PLAN



Asthma and Allergy
Foundation of America
aafa.org

Name:	Date:
Doctor:	Medical Record #:
Doctor's Phone #: Day	Night/Weekend
Emergency Contact:	
Doctor's Signature:	

The colors of a traffic light will help you use your asthma medicines.



GREEN means Go Zone!
Use preventive medicine.

YELLOW means Caution Zone!
Add quick-relief medicine.

RED means Danger Zone!
Get help from a doctor.

Personal Best Peak Flow: _____

GO		Use these daily controller medicines:		
You have <i>all</i> of these: - Breathing is good - No cough or wheeze - Sleep through the night - Can work & play	Peak flow: from _____ to _____	MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN/WHEN
		For asthma with exercise, take:		
CAUTION		Continue with green zone medicine and add:		
You have <i>any</i> of these: - First signs of a cold - Exposure to known trigger - Cough - Mild wheeze - Tight chest - Coughing at night	Peak flow: from _____ to _____	MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN/ WHEN
		CALL YOUR ASTHMA CARE PROVIDER.		
DANGER		Take these medicines and call your doctor now.		
Your asthma is getting worse fast: - Medicine is not helping - Breathing is hard & fast - Nose opens wide - Trouble speaking - Ribs show (in children)	Peak flow: reading below _____	MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN/WHEN

GET HELP FROM A DOCTOR NOW! Your doctor will want to see you right away. It's important!
If you cannot contact your doctor, go directly to the emergency room. DO NOT WAIT.

Make an appointment with your asthma care provider within two days of an ER visit or hospitalization.

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Nombre:	Fecha:
El doctor/La doctora:	Número de registro médico:
El número de teléfono del doctor o doctora durante el día:	Durante la noche y el fin de semana:
El contacto de emergencia:	
Firma de doctores:	



Asthma and Allergy
Foundation of America
aafa.org

Los colores del señal de trafico pueden ayudar usar los medicamentos de asma.



VERDE significa la zona para ir!
Usa medicina preventiva.

AMARILLO significa zona de precaución!
Agrega medicina de alivio rápido.

ROJA significa zona de peligro!
Get help from a doctor.

Mejor flujo máximo personal: _____

VAYA		Utilice estos medicamentos de control diario:		
Tiene <i>todos</i> estos: - La respiración es buena - No toz o silbido/resuello - Duerme durante la noche - Puede trabajar y jugar	Flujo máximo: 	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
		PARA ASMA CON EJERCICIO, UTILICE:		
PRECAUCIÓN		Continúe con la medicina de la zona verde y añada:		
Si tiene <i>alguno</i> de estos: - Tos - Silbido/Resuello leve - Pecho apretado - Tos por la noche - Primeras señales de un resfriado - Exposición a un desencadenador conocido	Flujo máximo: 	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
		LLAME A SU DOCTOR O DOCTORA DE ASMA.		
PELIGRO		Tome estos medicamentos y llame a su doctor/doctora ahora.		
Su asma está empeorando rápidamente: - La medicina no esta ayudando - La respiración es difícil y rápida - La nariz se abre ampliamente - Dificultad para hablar	Flujo máximo: 	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO

OBTEN AYUDA DE UN DOCTOR O DOCTORA AHORA! Su doctor o doctora querrá verle en seguida. Es importante! Si no puede comunicarse con su doctor o doctora, vaya directamente a la sala de emergencia. NO ESPERE.
Haga una cita con su proveedor de cuidado del asma dentro de dos días de una visita de urgencias (ER) o hospitalización.

CONCEPTOS BÁSICOS DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cuáles son los diferentes niveles de asma?

Hay cuatro niveles de asma, según su gravedad. La frecuencia con la que tiene síntomas y su función pulmonar determina qué nivel de asma tiene. Dígame a su médico con qué frecuencia tiene síntomas y se despierta por la noche por tos o dificultad para respirar. También pueden preguntarle con qué frecuencia tiene problemas para hacer sus actividades normales o necesita usar sus medicamentos de alivio rápido.

1

Asma intermitente

Tiene síntomas menos de dos veces por semana y se despierta menos de dos noches al mes.

2

Asma persistente leve

Tiene síntomas dos o más días a la semana y se despierta de tres a cuatro noches al mes.

3

Asma persistente moderada

Tiene síntomas al menos todos los días y se despierta una o más noches a la semana.

4

Asma persistente grave

Tiene síntomas durante el día y se despierta todas las noches debido al asma.

¿Qué es control del asma?

El asma es una enfermedad crónica, lo que significa que es a largo plazo. Hay momentos en los que puede tener síntomas de asma, que pueden llamarse ataques o episodios de asma. También hay períodos en los que tiene pocos o ningún síntoma.

Durante estos períodos sin síntomas, es posible que crea, o le digan, que el asma está bajo control. Es importante continuar controlando el asma porque los síntomas pueden reaparecer.

No hay cura para el asma, pero hay pasos que puede seguir para controlarla!

La definición médica de control del asma significa:

- Tiene síntomas de asma dos o menos veces por semana.
- Usa su medicamento de alivio rápido dos o menos veces por semana
- Se despierta por el asma dos o menos veces al mes
- Usa corticosteroides orales para tratar el asma menos de dos veces al año

Tenga en cuenta el número dos. Su asma no está bien controlada si:



Tiene síntomas de asma **más de dos** veces a la semana.



Usa su medicamento de alivio rápido **más de dos** veces a la semana.



Se despierta por el asma **más de dos** veces al mes.



Usa corticosteroides orales para tratar el asma **dos o más** veces al año.



CONCEPTOS BÁSICOS DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Algunas otras señales de que el asma no está bien controlada son:



Sus actividades son limitadas.



Necesita atención médica de emergencia.

¿Cuál es el objetivo del tratamiento del asma?

El objetivo del tratamiento del asma es:

- Prevenir los síntomas cuando sea posible
- Actuar rápidamente si tiene síntomas.
- Evitar que los síntomas empeoren

Cuando hable con su médico, es importante que comparta con él sus objetivos personales para el asma para que pueda trabajar en un plan de control del asma que mejore su salud y calidad de vida.

Aprender sobre el asma y sus señales puede ayudarlo a controlar la enfermedad y trabajar para prevenir futuros ataques de asma.

Establecer un objetivo personal de control del asma

Su objetivo personal de control del asma puede ser que quiera:

- No tener tos, sibilancias u opresión en el pecho.
- No tener dificultad para respirar
- Dormir toda la noche sin síntomas de asma
- Hacer actividades normales como deportes, ejercicio u otras actividades físicas
- No tener visitas a la sala de emergencias ni hospitalizaciones
- No tener tiempo perdido del trabajo, la universidad u otras actividades
- No disminuir la productividad
- Una función pulmonar normal (o casi normal)

En la siguiente página, complete el folleto de **Establecer un objetivo personal de control del asma.** Lleve este folleto con usted la próxima vez que vea a su proveedor de atención médica para el asma.



ESTABLECER UN OBJETIVO PERSONAL para el asma

Escriba algo que disfrute pero que no pueda hacer en este momento debido al asma.

Establezca un objetivo personal para controlar el asma para que pueda hacer esta actividad.

¿Qué acción podría tomar para tratar de lograr el objetivo anterior?

¿Cuánto tiempo debería tomar?

¿Cuál es el mayor obstáculo? ¿Qué pasos puede tomar para superar cualquier reto que pueda impedirle alcanzar su objetivo?

Hable sobre sus pasos de acción y objetivos personales con su especialista en asma. Necesitan saber lo que es importante para usted. Ellos trabajarán con usted para ayudarlo a alcanzar su objetivo.

Una vez que logre su objetivo personal, ¡es hora de establecer uno nuevo!





ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

LECCIÓN

2

DESENCADENANTES DEL ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America

DESENCADENANTES DEL ASMA

NOTAS DE MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

[illegible]

DESENCADENANTES DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta lección, usted podrá:

- Definir los "desencadenantes" del asma
- Identificar los tipos de desencadenantes del asma
- Mencionar cuatro cosas que pueden empeorar el asma
- Identificar los desencadenantes en su casa usando la [Lista de verificación de casas aptas para personas con asma](#)

¿Qué es un desencadenante del asma?

Cuando tiene asma, las vías respiratorias son sensibles a cosas que pueden no molestar a otras personas. Estas cosas son "desencadenantes".

Los desencadenantes están en todo lugar y son diferentes de persona a persona. Los síntomas y las reacciones también pueden ser diferentes. A veces, un desencadenante puede causar síntomas de asma rápidamente. Es posible que tenga una reacción leve a un desencadenante en un momento y una reacción mucho más grave al mismo desencadenante en otro momento.

A menudo, las personas son sensibles a varios desencadenantes diferentes que pueden estar presentes al mismo tiempo.

¿Cuáles son los tipos de desencadenantes del asma?

Es importante saber qué desencadena el asma para que pueda crear un plan para controlar esos desencadenantes.



Los alérgenos son un desencadenante frecuente del asma. Los alérgenos afectan el sistema inmunológico, provocando una reacción alérgica y síntomas de asma. Cuando los alérgenos causan síntomas de asma, se llama **asma alérgica**.

Algunos ejemplos de alérgenos son:

- Polen: de árboles, césped y malezas
- Ácaros del polvo: pequeños insectos que no se pueden ver y que en su mayoría viven en telas y artículos cubiertos de tela y prosperan en entornos cálidos y húmedos
- Cucarachas: insectos que viven en lugares oscuros y húmedos
- Caspa de animal: proteínas de la piel, la orina y la saliva de un animal peludo o con plumas
- Moho: esporas de moho que se forman en lugares cálidos, húmedos y oscuros
- Alimentos: aunque las alergias alimentarias no desencadenan el asma, si es alérgico a un alimento, el asma puede empeorar la reacción alérgica al alimento

DESENCADENANTES DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA



Los irritantes en el aire pueden empeorar el asma al irritar las vías respiratorias y causar síntomas.

Algunos ejemplos de irritantes en el aire son:

- Contaminación: sustancias químicas dañinas en el aire (tanto en interiores como en exteriores)
- Humo: de cigarrillos, cigarrillos electrónicos/vaporizadores, cigarros, chimeneas, fogatas, incendios forestales, velas, hornos/cocina
- Aromas y olores: líquidos de limpieza, perfume, pintura, ambientadores



Las enfermedades o infecciones pueden afectar los pulmones cuando tiene asma. Pueden causar inflamación (hinchazón) y estrechamiento de las vías respiratorias. Estos cambios podrían desencadenar síntomas de asma (un episodio o ataque de asma).

Ejemplos de enfermedades o infecciones incluyen:

- Resfriados comunes y gripe
- Otras enfermedades respiratorias como la neumonía
- GERD (enfermedad por reflujo gastroesofágico, cuando el ácido sube del estómago a la garganta)



El ejercicio u otras actividades físicas son un desencadenante frecuente del asma. Todo el mundo necesita hacer ejercicio, incluso las personas con asma! Un cuerpo fuerte y sano es una de sus mejores defensas contra las enfermedades. Pero algunas personas con asma tienen episodios de asma durante o después del ejercicio. Con la prevención y el manejo adecuados, debería poder hacer ejercicio sin síntomas.



Sentir y expresar emociones fuertes puede causar síntomas de asma en alguien con asma. Cuando siente emociones fuertes, su respiración cambia, incluso si no tiene asma. Los ejemplos de sentimientos o emociones fuertes incluyen ira, miedo, excitación, risa, gritos y llanto.



El clima también puede desencadenar asma, incluyendo el viento seco, el aire frío, las tormentas eléctricas y los cambios repentinos en el clima o la temperatura.



Algunos **medicamentos** también pueden desencadenar el asma. Por ejemplo, si es sensible a la aspirina y a los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), estos pueden desencadenar el asma. Si toma medicamentos conocidos como bloqueadores beta, también pueden dificultar el control del asma.

DESENCADENANTES DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Otros desencadenantes del asma que debe considerar y hablar con su médico son:

- Sulfitos en las comidas
- Cambios hormonales durante el ciclo menstrual
- Otras cuestiones médicas que pueden complicar el asma, como la obesidad

¿Qué desencadena su asma?

Primero necesita saber a qué es alérgico, para saber qué alérgenos eliminar de su entorno. ¿Conoce sus alergias? De lo contrario, consulte a un alergólogo certificado para que le hagan una prueba de alergias. El alergólogo puede analizar su sangre o hacer una prueba en la piel.

Los desencadenantes del asma pueden estar presentes en la casa, el trabajo y la escuela.

Complete la [Lista de verificación de casas aptas para personas con asma](#) en las siguientes páginas. Esta lista de verificación lo ayudará a aprender cómo reducir los desencadenantes del asma en sus espacios habitables.

Hablaremos más sobre el control de los desencadenantes del asma en la [Lección 3](#). Evitar o reducir los desencadenantes del asma es una manera importante de prevenir los síntomas del asma.





LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS para personas con asma

Esta lista de verificación lo ayudará a conocer y controlar los desencadenantes del asma. Siga esta lista de verificación para ayudar a que su hogar sea apto para personas con asma y alergias.

Esta lista de verificación le da una lista de preguntas, información de los factores desencadenantes más frecuentes y las maneras en que puede eliminar o reducir un factor desencadenante.

- Comience con la columna "¿Es este su desencadenante?" y responda Sí, No o No sé/No estoy seguro.
- En las otras columnas, lea sobre el desencadenante, dónde se encuentra y las formas recomendadas de solucionarlo.
- Cuando tenga preguntas, hable con su médico o educador sobre el asma (por ejemplo, si marcó "No sé/No estoy seguro" como respuesta).

Para obtener más información, visite:

Asthma and Allergy Foundation of America: aafa.org (Solo disponible en inglés) • 800-7-ASTHMA
Programa de certificación de **asthma & allergy friendly**®: aafa.org/certified (Solo disponible en inglés)
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): cdc.gov/asthma/triggers.html
(Solo disponible en inglés)

Environmental Protection Agency: espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma



ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

Más recursos para controlar el asma están disponibles en este curso: aafa.org/asthmacare
(Solo disponible en inglés)



LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran durante ciertas estaciones? Sí Primavera Otoño Verano Invierno No Algunas veces No sé/No estoy seguro	Polen: Granos diminutos liberados de árboles, malezas y césped que vuelan por el aire 	El polen se encuentra fuera en la mayoría de las estaciones, pero generalmente empeora en primavera y otoño. Primavera: Árboles y césped Verano: Césped y malezas o malas hierbas Otoño: Ambrosía y otras malas hierbas, algunos árboles Invierno: Algunos árboles en climas cálidos	• Mantenga las ventanas cerradas y use aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, vaya a un lugar fresco durante los días calurosos (biblioteca, centro comercial, centro de enfriamiento público). • Quédese adentro si es un día con mucho polen. • Cúbrase el pelo cuando salga o báñese de la cabeza a los pies antes de acostarse. • Tome medicamentos para la alergia según las indicaciones del médico. • Verifique los niveles de polen en las noticias locales, el sitio web del alergólogo, la aplicación meteorológica o pollen.aaaai.org (Solo disponible en inglés)
¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran cuando está cerca de animales peludos o con plumas? Sí No No sé/No estoy seguro	Animales peludos o emplumados y mascotas: Caspa (proteínas) de la saliva, la orina o las células de la piel de cualquier animal, como: • Perros • Gatos • Conejillos de indias • Hámsteres • Aves 	La caspa se puede encontrar sobre y debajo de los muebles, la ropa, las alfombras y las paredes.	• Mantenga a todos los animales fuera del dormitorio. • Aspire semanalmente con una aspiradora CERTIFICADA como asthma & allergy friendly®. • Si es posible, quite la alfombra o use alfombras lavables. Cubra los muebles de tela con fundas lavables. Lavar a menudo en agua caliente. • Lávese las manos y la cara después de tocar animales.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Hay muchos artículos cubiertos de tela en su casa y dormitorio? Sí No No sé/No estoy seguro	Ácaros del polvo: Pequeños insectos que no puede ver a simple vista. Viven casi en todo lugar y puede ser alérgico a sus "cadáveres" y excrementos. 	En cualquier cosa hecha de tela: • Cortinas/telas • Alfombrado de pared a pared • Muebles tapizados • Ropa de cama y colchones • Peluches/juguetes	• Use almohadas, fundas de almohadas y ropa de cama CERTIFICADAS como asthma & allergy friendly®. • Lave las sábanas y cobijas semanalmente en agua caliente a 130° F o más caliente. • Mantenga la humedad entre 30 y 50 %. • Reduzca los artículos de tela. Los artículos deben ser lavables o fáciles de limpiar. Por ejemplo, quite los cojines extra. • Si es posible, quite la alfombra o use alfombras lavables. Cubra los muebles de tela con fundas lavables. Lave a menudo en agua caliente. • Saque el polvo semanalmente con un paño húmedo. • Mantenga las habitaciones libres de desorden. • Guarde los artículos en recipientes cerrados, cajones o detrás de las puertas de los armarios. • Aspire semanalmente con una aspiradora CERTIFICADA como asthma & allergy friendly®.

Notas:



LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Ve cucarachas, ratas o ratones en su casa? ¿Ve evidencia de plagas como excrementos de ratas o ratones? Sí No Algunas veces No sé/No estoy seguro	Plagas: Cucarachas, ratas o ratones 	Las plagas viven en todo lugar, especialmente en lugares oscuros y húmedos y detrás de las paredes, los muebles y el desorden.	• Mantenga toda la comida y la basura en recipientes cerrados y sellados. • Quite el desorden, como montones de papeles, cajas y bolsas. • Repare las fugas de agua. • No deje agua en fregaderos, ollas y sartenes. • Tape las grietas alrededor de los cimientos, las ventanas y las puertas con masilla. • Use cebos y trampas envenenadas en lugar de bombas y aerosoles.
¿Hay daños por agua, humedad o goteras en su casa? ¿Tiene alfombras húmedas o tuberías con fugas? ¿Puede oler el moho o los hongos? Sí No No sé/No estoy seguro	Moho y hongos: Manchas negras, marrones o rojas 	El moho y los hongos se pueden encontrar en lugares húmedos o mojados como: • Baños • Cuartos de lavado • Cocinas • Sótanos • Al aire libre en hojas, césped y tierra	• Encienda un ventilador o abra una ventana (si el recuento de polen es bajo) durante un baño o una ducha y durante los 20 minutos después. • Mantenga limpias y secas las áreas donde crece el moho (como lavabos, bañeras y botes de basura). • Use agua y jabón u otros productos seguros para limpiar, luego seque el área. • Repare las fugas rápidamente. • Use un deshumidificador. • Use una mascarilla cuando rastrille las hojas o corte el césped. O haga que alguien más lo haga por usted.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Tiene una alergia alimentaria? ¿Ha sido diagnosticada por su médico? Sí No No sé/No estoy seguro	Comida: La alergia alimentaria no es un desencadenante de los ataques de asma, pero si tiene asma y alergias a los alimentos, tiene un mayor riesgo de sufrir reacciones alérgicas graves. Alergenos alimentarios comunes: • Maní • Nueces de árbol • Leche • Huevos • Sésamo • Soja • Trigo • Pescado o moluscos • Otras comidas 	Si tiene asma, puede empeorar una reacción alérgica a los alimentos. Una reacción alérgica grave a los alimentos (llamada anafilaxia) puede causar aún más inflamación en las vías respiratorias. Evitar la comida es la mejor manera de prevenir reacciones alérgicas.	• Obtenga un plan de acción para alergias a los alimentos de su médico. Compártalo con amigos, familiares y compañeros de trabajo de confianza. • Siempre tenga epinefrina con usted. • Si tiene una reacción alérgica grave, use primero su autoinyector de epinefrina y después busque atención médica. Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica de inmediato.
¿Alguien fuma o vapea en su casa o auto? Sí No No sé/No estoy seguro	Humo de tabaco: El humo de los cigarrillos, los vaporizadores, los puros y las pipas puede empeorar el asma. 	La exposición al humo del tabaco proviene del humo de primera mano (usted fuma un producto de tabaco), el humo de segunda mano (usted respira el humo de otra persona que está fumando) o el humo de tercera mano (usted está expuesto a productos químicos del tabaco en superficies como ropa, paredes y muebles).	• Evite el humo del tabaco de todas las fuentes. • Deje de fumar. Hable con su proveedor de atención médica sobre las maneras de dejar de fumar o visite espanol.smokefree.gov, o llame al 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669). • Establezca la regla de que nadie puede fumar en su casa o auto.

Notas:

LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Tiene una estufa de gas, una estufa de leña o una chimenea? ¿Usa calentadores portátiles de propano, gas natural o queroseno? Sí No No sé/No estoy seguro	Humo y gases de combustión: La quema de cualquier producto combustible, como madera, carbón vegetal o queroseno emite humo o gases de combustión. El humo y los vapores contienen gases y partículas que pueden irritar los pulmones. 	Los contaminantes de cualquier fuente de fuego pueden causar síntomas de asma: • Estufas/planchas de cocina a gas • Estufa de leña o chimenea • Calentadores portátiles de propano, gas natural o queroseno • Chimeneas/hogueras • Incienso y velas • Barbacoas o parrillas • Incendios forestales • Quema de basura al aire libre • Quema de campo controlada	• Evite los gases de combustión y el humo de todas las fuentes. • Use calor eléctrico en lugar de chimeneas, estufas de leña o calentadores portátiles no eléctricos si es posible. • Cuando sea el momento de reemplazar su estufa o plancha de cocina, elija electricidad en lugar de gas.
¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran en días nublados o cuando está cerca de autos o autobuses en marcha? Sí No No sé/No estoy seguro	La contaminación del aire: Gases y productos químicos nocivos en el aire o pequeñas partículas de suciedad u otros compuestos en el aire 	La contaminación del aire puede desencadenar síntomas durante todo el año.	• Compruebe la calidad del aire en airnow.gov/spanish-resources. • En los días de mala contaminación del aire, quédese adentro, cierre las ventanas y use aire acondicionado o ventiladores. • Use limpiadores de aire (purificadores) o filtros CERTIFICADOS como asthma & allergy friendly®. • Use opciones más limpias para el transporte (transporte masivo, autos híbridos o eléctricos, caminar y andar en bicicleta).



LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran con productos con olores o vapores fuertes? Sí No No sé/No estoy seguro	Olores y aromas 	Cualquier artículo que tenga olor puede desencadenar un ataque de asma. Los frecuentes incluyen: • Limpiadores • Lejía • Pesticidas • Ambientadores o complementos • Popurrí, velas aromáticas, aceites esenciales • Perfume/loción para después del afeitado • Cosméticos • Lociones • Pinturas • Pegamentos	• Evite artículos que tengan algún olor. • Cambie a productos “libres y claros” o “ecológicos” menos tóxicos. • Aprenda a hacer sus propios limpiadores seguros y “ecológicos”. • Evite la pintura u otros productos con olores fuertes. Si no puede, abra las ventanas y use ventiladores y una mascarilla. Busque pintura CERTIFICADA como asthma & allergy friendly®. • Use un extractor de aire o abra una ventana cuando use un calentador ambiental de gas o queroseno sin ventilación o una estufa de gas. • Use productos con bajas emisiones de compuestos orgánicos volátiles (COV).
¿El resfriado o la gripe empeoran los síntomas del asma/alergia? Sí No Algunas veces No sé/No estoy seguro	Resfriados, gripes y otros virus 	Las infecciones respiratorias como los resfriados y la gripe se transmiten de persona a persona a través del aire y por contacto con las manos u objetos.	• Lávese las manos con frecuencia. Use desinfectantes de manos cuando no haya agua y jabón disponibles. • Estornude o tosa en el pliegue del codo, no en las manos. • No comparta comida ni bebidas con nadie que tenga un resfriado, gripe u otra enfermedad contagiosa. • Use una mascarilla N95 o KN95 cuando esté en espacios interiores llenos de gente. • Manténgase activo y duerma lo suficiente para mejorar su salud.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Tiene otras enfermedades (como GERD, “acidez estomacal”) que empeoran los síntomas? Sí No No sé/No estoy seguro	GERD y otras enfermedades 	GERD causa acidez. Es una enfermedad que causa una sensación de ardor en el pecho que ocurre cuando el ácido del estómago retrocede.	• No se acueste de 2 a 3 horas después de comer. • Evite las comidas que causan síntomas de GERD. • Tome los medicamentos según lo recomendado.
¿Tiene falta de aire o se cansa fácilmente cuando corre y hace ejercicio? ¿Los síntomas de asma/alergia empeoran durante o después de los deportes o el ejercicio? Sí No Algunas veces No sé/No estoy seguro	Asma inducida por el ejercicio: Síntomas durante o después de hacer deporte, correr o hacer ejercicio 	Durante o después de los deportes, el ejercicio o cuando corre mucho, puede tener síntomas.	• Hable con su médico sobre el uso de medicamentos de alivio rápido antes de la actividad. • Haga un calentamiento de 10 a 15 minutos antes de la actividad con saltos, caminatas o estiramientos. • Haga ejercicios de enfriamiento después de la actividad durante 10 minutos. • Respire por la nariz para calentar el aire que entra en sus vías respiratorias. • Si hace frío afuera, cúbrase la boca y la nariz con una bufanda o mascarilla si es posible.
¿Los síntomas de asma/alergia empeoran cuando está enojado o emocionado? Sí No Algunas veces No sé/No estoy seguro	Emociones: Los músculos se contraen y la frecuencia respiratoria aumenta 	Las emociones fuertes, como reír mucho o llorar, pueden desencadenar síntomas de asma.	• ¡Reír es genial! Si reír desencadena su asma, trabaje con su proveedor de atención médica en un plan para esto. No querrá evitar reírse. • Aprenda a expresar su frustración sin gritar. Respire profunda y lentamente cuando esté estresado.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
¿Sus síntomas empeoran en días fríos, calurosos o de tormenta? Sí No Algunas veces No sé/No estoy seguro	Clima extremo: Cambios de temperatura y tormentas que levantan polen y polvo, como tormentas eléctricas 	El clima puede desencadenar síntomas cuando sale.	- Manténgase fresco y en el interior si tiene calor y beba agua y bebidas deportivas. - Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla o bufanda cuando esté afuera y hace frío. - Si su área tiene una advertencia de tormenta eléctrica, quédese adentro con las ventanas cerradas.
¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran después de usar algún medicamento? Sí No Algunas veces No sé/No estoy seguro	Medicamentos 	Medicamentos frecuentes: - Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofen, naproxen, aspirin) - Betabloqueadores (acebutolol, carvedilol, betaxolol) - Inhibidores de ACE (lisinopril, fosinopril, benazepril)	- Evite los medicamentos de venta libre que son un desencadenante conocido del asma para usted. - Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier medicamento, hierba, suplemento o vitamina que esté tomando. - Los inhibidores de ACE pueden causar una tos crónica que podría confundirse con un síntoma de asma. - Hable con su médico o farmacéutico sobre otras opciones de medicamentos.

¿Sabía usted? AAFA puede ayudarlo a encontrar productos que sean más saludables para su hogar. Nuestro programa de certificación **asthma & allergy friendly®** establece altos estándares para productos para el hogar y el interior. Probamos productos en laboratorios independientes y solo los productos que pasan cada prueba se CERTIFICAN como **asthma & allergy friendly®**. Busque esta marca en los productos o visite aafa.org/certified (Solo disponible en inglés) para encontrar productos según estos estándares.





ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

LECCIÓN

3

CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America



CONTROLAR LOS

DESENCADENANTES DEL ASMA

NOTAS DE MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

[illegible]



CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta lección, usted podrá:

- Hacer un plan para evitar los desencadenantes del asma
- Tomar medidas simples y de bajo costo para reducir los factores desencadenantes
- Comprender su papel en la prevención de los síntomas del asma

¿Cómo se pueden prevenir los síntomas del asma?

Manejar o controlar el asma es posible. Si el asma está bien controlada, no debería tener síntomas de asma ni necesitar tomar medicamentos de alivio rápido con demasiada frecuencia. La mejor manera de controlar el asma es tratar de prevenir los síntomas del asma antes de que comiencen. En otras palabras, haga cosas que hagan que los síntomas sean menos probables.

Puede prevenir o reducir los síntomas del asma al:

- Evitar o reducir la exposición a los desencadenantes
- Usar medicamentos de control según lo recetado por su proveedor de atención médica
- Tratar otras condiciones relacionadas que pueden estar empeorando el asma
- Si tiene asma alérgica, recibir inmunoterapia (como vacunas contra la alergia) bajo la supervisión de un alergólogo

Evitar, reducir y controlar adecuadamente los desencadenantes puede ayudar a reducir la necesidad de medicamentos y ayudarlo a sentirse mejor en general. Siga lo que le haya dicho su proveedor de atención médica y no suspenda ni cambie la dosis de un medicamento sin hablar con su médico.

¿Cómo se pueden controlar los desencadenantes del asma?

Cada persona es diferente, por lo que debe centrarse en los desencadenantes del asma que más le afectan.

En la última sesión, hablamos sobre la Lista de verificación de casas aptas para personas con asma. Incluía algunos consejos para reducir los desencadenantes y los alérgenos en su casa. En esta sesión, analizaremos sus factores desencadenantes y hablaremos sobre más maneras en las que puede hacer que su casa sea apta para personas con asma, según el folleto Controlar los desencadenantes del asma.

Consulte la [Lista de verificación de casas aptas para personas con asma](#) que completó en la Lección 2 (páginas 22-29). Encuentre los desencadenantes del asma que más le afectan. En las siguientes páginas, revise las recomendaciones para [Controlar los desencadenantes del asma](#) que coincidan con sus desencadenantes del asma.

Si no sabe qué desencadena su asma, trate de llevar un diario del asma hasta su próxima cita con su médico.



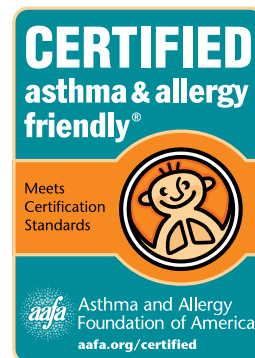


CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Existen productos que pueden ayudarlo a reducir su exposición a los desencadenantes del asma y los alérgenos en su casa. Muchas compañías venden productos etiquetados como “hipoalérgicos”. Pero la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no tiene políticas para regular estas afirmaciones. Cualquiera puede poner estas afirmaciones en sus productos, pero eso no significa que realmente funcionen para reducir la exposición a desencadenantes y alérgenos.

Asthma and Allergy Foundation of America creó un programa para ayudar a las personas a encontrar productos que sean mejores opciones para un espacio interior más saludable. El Programa de certificación **asthma & allergy friendly®** establece altos estándares y después prueba los productos de manera independiente para ver si cumplen esos estándares. Solo los productos y servicios que superen todas las pruebas para demostrar que reducen los desencadenantes del asma y las alergias recibirán esta marca. Puede encontrar una lista de productos CERTIFICADOS en: **aafa.org/certified** (Solo disponible en inglés)



aafa.org/certified
(Solo disponible en inglés)





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Polen

La cantidad de polen de árboles y plantas puede ser muy alta en primavera y otoño. Verifique los niveles de polen visitando National Allergy Bureau en **pollen.aaaai.org** o use un servicio como **Pollen.com** (Solo disponible en inglés).

- Mantenga las ventanas cerradas y use aire acondicionado con un filtro CERTIFICADO como **asthma & allergy friendly®**, si es posible. Si no tiene aire acondicionado y su área tiene una ola de calor, vaya a un lugar fresco como una biblioteca, un centro comercial o el centro de enfriamiento de su ciudad.
- Quédese adentro los días en que el conteo de polen sea alto.
- Hable con su médico sobre medicamentos o inmunoterapia para las alergias.
- Cúbrase el pelo cuando salga, o dúchese de pies a cabeza, con jabón, antes de acostarse. (El polen se le pegará durante todo el día, así que, si no se baña, estará durmiendo en polen).
- El polen es peor por la mañana, especialmente entre las 5:00 y las 10:00 a. m. Limite la actividad al aire libre durante esos momentos.
- Evite secar la ropa al aire libre en días con mucho polen porque el polen se adherirá a la ropa limpia.
- Durante las épocas de mucho polen, limite las tareas del jardín y el césped y el ejercicio al aire libre como golf y correr si tiene alergias al polen. Cuando salga, use un sombrero y anteojos de sol para evitar que el polen entre en el pelo y los ojos. Si debe trabajar en el césped, use una mascarilla antialérgica con clasificación N95 o superior. Puede comprarlas en ferreterías, farmacias y en línea.

Busque esta marca cuando compre productos (como purificadores de aire y filtros de aire) que lo ayuden a reducir su exposición al polen.



aafa.org/certified
(Solo disponible en inglés)



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults **35**

©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022



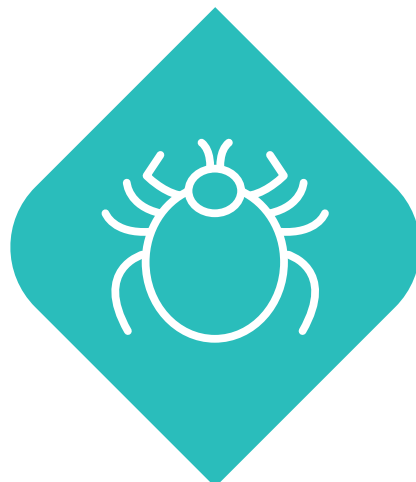
CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son pequeños insectos que están en el polvo, las alfombras y otras telas. Son tan pequeños que no puede verlos a simple vista. No puede deshacerse de todos ellos, por lo que debe evitar el contacto con estos insectos. Trate de:

- Usar fundas especiales a prueba de ácaros o alergias que se cierren alrededor de colchones y almohadas. Lave estas fundas siguiendo las instrucciones del fabricante. Busque fundas de barrera contra alergias que estén CERTIFICADAS como **asthma & allergy friendly**®. Estas fueron probadas y aprobadas para evitar que los ácaros del polvo atraviesen la tela.
- Reemplazar todas las almohadas al menos cada dos años. Reemplace los colchones cada 10 años.
- Lavar las sábanas y las mantas todas las semanas con agua caliente a 130 °F o más y séquelas en la secadora, si es posible.
- Mantener la humedad en su casa entre 30 y 50% usando un deshumidificador, si es necesario. Los ácaros del polvo crecen en entornos húmedos.
- Hacer que alguien sin alergia a los ácaros del polvo limpie las habitaciones al menos una vez a la semana. Quite el polvo con un paño húmedo. Use una aspiradora que esté CERTIFICADA como **asthma & allergy friendly**® o que al menos tiene un filtro HEPA. Si nadie puede hacerlo por usted, use una mascarilla para alergias con clasificación N95 o superior. Dúchese y cámbiese de ropa después de terminar de limpiar. Manténgase fuera de las habitaciones limpias durante al menos dos horas. El polvo restante puede tardar ese tiempo o más en asentarse.
- Mantener la mayor cantidad posible de artículos de tela fuera de las habitaciones, especialmente en el dormitorio. Esto incluye animales de peluche, juguetes, alfombras, cortinas y tapicería. Los artículos en la habitación deben ser lavables o fáciles de limpiar.
- Las habitaciones ordenadas son habitaciones aptas para personas con asma.

Busque esta marca cuando compre productos de ropa de cama (como sábanas, fundas de colchones y almohadas) para ayudarlo a reducir su exposición a los ácaros del polvo.



aafa.org/certified

(Solo disponible en inglés)





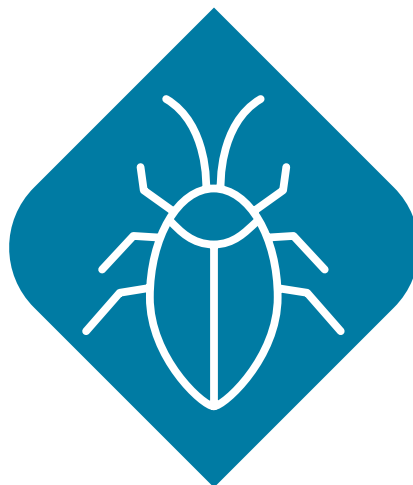
CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Cucarachas

Las cucarachas viven en todo tipo de edificios y barrios. Son los excrementos y los cuerpos de las cucarachas los que pueden desencadenar un ataque de asma.

Están en todo lugar y puede ser difícil deshacerse de ellas. Pero hay cosas que puede hacer para ayudar a evitar este desencadenante:

- Mantenga toda la comida fuera de los dormitorios.
- Mantenga la comida y la basura en recipientes cerrados y sellados. Nunca deje comida (incluso migas) afuera.
- Quite el desorden, como montones de periódicos, bolsas de papel, cajas y otros desordenes.
- Repare las fugas de agua y no deje agua en ollas, sartenes o el fregadero.
- No deje platos sucios afuera o en el fregadero.
- Use masilla para tapar espacios pequeños alrededor de su casa, como grietas en la pared o el piso.
- No deje comida para mascotas afuera, excepto cuando su mascota esté comiendo.
- Use cebos y trampas envenenadas. Ellos son mejores y más saludables que los aerosoles y las bombas.
- Rociar veneno en la casa en realidad puede ser más dañino que útil. Si necesita los servicios de un profesional, asegúrese de que sea un exterminador certificado en Manejo Integrado de Plagas (IPM). Si está alquilando su casa, comuníquese con el propietario o con el mantenimiento de la propiedad para reportar la infestación y pedir asistencia.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Ratones y ratas

Los ratones y las ratas son desencadenantes frecuentes de los síntomas del asma. La mayoría de las casas tienen algún nivel de alérgenos de ratones, especialmente las casas antiguas y las viviendas de alquiler, como los edificios de apartamentos en las ciudades. También es más probable que los encuentre adentro cuando el clima es más frío afuera.

- Esté atento a excrementos, roeduras y nidos. Estas son señales de que tiene roedores.
- Trapee y limpie las superficies al menos semanalmente. El piso de la cocina tiende a tener los niveles más altos de alérgenos de roedores. Si es posible, haga que otra persona que no sea alérgica a los roedores haga esta limpieza.
- Coma las comidas en el mismo lugar de su casa para contener las migas en un área.
- Mantenga la comida y la basura en recipientes cerrados y sellados. Nunca deje comida (incluso migas) afuera.
- Guarde los artículos menos usados en contenedores de plástico en lugar de cajas de cartón.
- No deje platos sucios afuera o en el fregadero.
- Use masilla o lana de acero para tapar espacios pequeños alrededor de su casa, como grietas en la pared o el piso, debajo de los fregaderos, etc. Los roedores pueden deslizar sus cuerpos en espacios muy pequeños.
- Agregue o repare los burletes de las puertas para evitar que los roedores entren por debajo de estas.
- Repare o rellene grietas en sus cimientos.
- Repare las fugas de agua y no deje agua en ollas, sartenes o el fregadero.
- Coloque trampas donde vea señales de roedores. Quite los roedores muertos inmediatamente.
- Los roedores pueden multiplicarse rápidamente. Considere contratar a un exterminador profesional certificado en Manejo Integrado de Plagas (IPM). Si está alquilando su casa, comuníquese con el propietario o con el mantenimiento de la propiedad para reportar la infestación y pedir asistencia.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Aves y animales peludos

Los animales peludos o con plumas (pájaros, gatos, perros, conejos y otros) pueden desencadenar síntomas de asma. El desencadenante de estos animales son las proteínas en su caspa (escamas de piel), orina y saliva. Las mascotas pueden ser una maravillosa adición a la familia. Pero si son un desencadenante, siga estos pasos para un mejor control:

- Mantenga todos los animales peludos y emplumados fuera de los dormitorios.
- Anime a todos a lavarse las manos después de tocar cualquier animal peludo y emplumado.
- Limpie o cepille a la mascota peluda o emplumada afuera y báñela semanalmente. Esto puede reducir la caspa. Alguien sin asma o alergia a las mascotas debería hacer esto.
- Aspire alfombras y muebles semanalmente con una aspiradora CERTIFICADA como **asthma & allergy friendly**[®], si es posible. Las aspiradoras CERTIFICADAS han sido probadas y han probado que envían menos partículas al aire mientras usan la máquina.
- Reemplace las alfombras con alfombras lavables y cubra los muebles de tela con fundas lavables, si es posible. Lave las alfombras y las fundas con agua caliente a 130 °F o más.
- Use un filtro de aire CERTIFICADO como **asthma & allergy friendly**[®] en habitaciones donde las mascotas pasan la mayor parte del tiempo. Los filtros de aire CERTIFICADOS están probados y aprobados para mejorar la calidad del aire, atrapar alérgenos y no contribuyen a empeorar la calidad del aire. Algunos purificadores de aire usan ionización, que libera ozono (un contaminante del aire y desencadenante del asma). Los purificadores de aire CERTIFICADOS se prueban para garantizar que cumplan las directrices y normas recomendadas.
- Reemplace los filtros de calefacción y aire acondicionado con filtros CERTIFICADOS como **asthma & allergy friendly**[®] y cámbielos regularmente.
- Hable con su médico sobre tomar medicamentos antes de ir a un lugar donde haya pájaros o animales peludos, como un zoológico o una granja de animales.
- Hable con su médico sobre la inmunoterapia (vacunas contra la alergia).
- No use almohadas ni edredones rellenos con plumón u otro relleno de plumas a menos que hayan sido CERTIFICADOS como **asthma & allergy friendly**[®].
- Si el asma aún está fuera de control después de seguir todos estos pasos, hable con su médico sobre otras opciones. Si tiene alergia a los gatos, existen nuevos alimentos para gatos que pueden reducir los alérgenos de los gatos en su casa. Si finalmente decide reubicar a su animal, tenga en cuenta que los alérgenos animales permanecerán en su casa durante meses. La caspa de los animales se pega a las paredes, pisos, techos y sus pertenencias.



Busque esta marca cuando compre productos (como aspiradoras, purificadores de aire y filtros de aire) para ayudarlo a reducir su exposición a la caspa de las mascotas.



aafa.org/certified
(Solo disponible en inglés)



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults **39**

©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022



CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Moho

El moho y los hongos viven en todo lugar: en troncos, hojas caídas y en lugares húmedos como baños y cocinas.

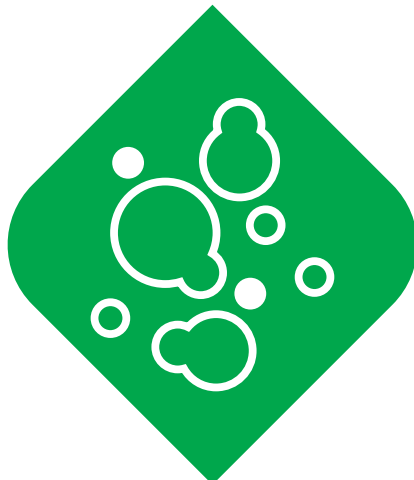
Aquí hay algunas maneras de reducir el moho y los hongos:

- No abra la ducha durante mucho tiempo antes de entrar. Use un ventilador o deshumidificador después de un baño o una ducha durante al menos 20 minutos para eliminar la humedad del aire y que no se forme moho.
- Repare las fugas lo antes posible para evitar que crezca el moho.
- Use agua y jabón para deshacerse del moho. Si el agua y el jabón no eliminan el moho, intente usar una mezcla de una parte de lejía y nueve partes de agua. Rocíe sobre el moho y deje actuar 10 minutos, frote y luego enjuague. Esto eliminará la mayor parte del moho. Recuerde, alguien sin asma debe hacer esto. Solo las personas sin asma deben usar las mezclas de lejía diluida.
- Use un deshumidificador para mantener su casa seca, entre 30 y 50 % de humedad.
- Busque moho debajo de los fregaderos, en los armarios oscuros y detrás del papel tapiz.
- Afuera, manténgase alejado de pilas de hojas, recortes de césped y pilas de compost.
- Manténgase alejado de lugares con moho, como sótanos o lugares con fugas de agua o daños por agua.
- Mejore la circulación del aire en su casa.
 - Use ventiladores de extracción cuando cocine.
 - Mantenga las puertas interiores abiertas.
 - Mantenga los muebles a unos centímetros de las paredes.
- Si tiene plantas de interior o hierbas en macetas, solo riéguelas cuando la tierra esté seca. Aquí hay algunas otras maneras de prevenir el moho en las plantas de interior:
 - Plántelos en suelo estéril.
 - Deles más luz.
 - Use un ventilador para hacer circular el aire alrededor de la planta.
 - Recorte las hojas muertas con frecuencia.

Busque esta marca cuando compre productos como deshumidificadores para reducir su exposición al moho.



aafa.org/certified
(Solo disponible en inglés)





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Relacionado con los alimentos

Para algunas personas, puede haber una conexión indirecta entre la comida y el asma. La comida no es un desencadenante frecuente del asma. Pero el asma se puede ver afectada por la comida. El asma también puede afectar la forma en que reacciona si tiene alergias a los alimentos.

Sulfitos

Algunas personas pueden notar que ciertas comidas les molestan el asma. Los sulfitos, un tipo de conservante que se usa en las comidas, pueden proCOVar asma si come grandes cantidades. Las comidas con alto contenido de sulfito pueden incluir:

- Frutas y vegetales deshidratadas
- Papas envasadas
- Vino y cerveza
- Zumo de lima y limón embotellado
- Camarones
- Comidas en escabeche

Alergias a los alimentos

Si tiene una alergia alimentaria, tener asma puede empeorar las reacciones alérgicas. Si su médico le ha dicho que tiene una alergia alimentaria, la única manera de prevenir las reacciones alérgicas a ese alimento es mantenerse alejado del alimento al que es alérgico. Visite **kidswithfoodallergies.org** (Solo disponible en inglés) para obtener más información que se aplica tanto a niños y a adultos.

Los síntomas leves y graves pueden proCOVar una reacción alérgica grave llamada anafilaxia. Esta reacción generalmente implica más de una parte del cuerpo y puede empeorar rápidamente. La anafilaxia debe tratarse de inmediato para dar la mejor oportunidad de mejora y prevenir complicaciones graves y potencialmente mortales.

Una reacción alérgica grave a los alimentos puede causar dificultad para respirar. Puede ser difícil saber si está teniendo una reacción alérgica a los alimentos o un ataque de asma. Aquí hay algunas maneras de saber la diferencia:

- Si solo está tosiendo, asibilando o tiene dificultad para respirar y no tiene ningún síntoma de otros sistemas del cuerpo, probablemente sea asma. Siga su Plan de acción para el asma.
- Si tenía síntomas de asma antes de comer, probablemente sea asma. Siga su Plan de acción para el asma.
- Los síntomas de alergia alimentaria generalmente aparecen rápidamente, después de comer el alimento al que es alérgico.
- Las reacciones alérgicas graves incluyen dos o más sistemas del cuerpo. Una reacción alérgica puede incluir dificultad para respirar, urticaria, hinchazón, picazón en la boca y la garganta, náuseas o vómitos. Siga su Plan de acción para la anafilaxia.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

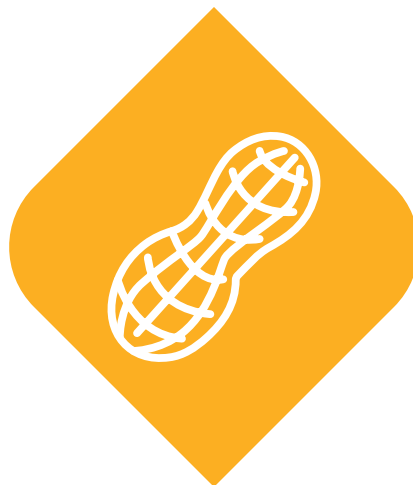
Si tiene una alergia alimentaria, recuerde:

- Mantenga la epinephrine con usted en todo momento.
- Pídale a su proveedor de atención médica que lo ayude a crear un Plan de acción para la anafilaxia, que le dirá qué hacer si tiene una reacción grave. Puede encontrar un plan de muestra en **kidswithfoodallergies.org** (Solo disponible en inglés)
- Capacite a amigos, familiares y compañeros de trabajo de confianza sobre cómo usar un autoinyector de epinefrina en una emergencia y pídale que practiquen regularmente.
- Si tiene dificultad para respirar y no está seguro de si está teniendo una reacción alérgica o un ataque de asma, trátelo como una reacción alérgica a los alimentos y use su autoinyector de epinefrina.

Reflujo

La acidez estomacal y la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD) también pueden desencadenar síntomas de asma. Pruebe lo siguiente para reducir los síntomas de reflujo:

- Coma comidas más pequeñas.
- No se acueste durante dos o tres horas después de comer.
- Evite las comidas que pueden desencadenar la acidez estomacal o los síntomas de GERD.
- Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudar con su GERD.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

La contaminación del aire y el clima extremo

La contaminación del aire puede dificultar la respiración y desencadenar síntomas de asma. Prestar atención a los informes de calidad del aire ayudará a reducir su exposición a la contaminación del aire. Consulte airnow.gov/spanish-resources para obtener un pronóstico diario del índice de calidad del aire (AQI) en su área.

También puede:

- Ver una estación de televisión local, escuchar una estación de radio local o leer un periódico para prepararse y hacer un seguimiento de los días con mala calidad del aire, como los días naranja (no saludable para grupos sensibles) y rojo (no saludable).
- Permanecer adentro y mantener las ventanas cerradas cuando la contaminación del aire esté en niveles de advertencia naranja (no saludable para grupos sensibles), rojo (no saludable), púrpura (muy poco saludable) o granate (peligroso).
- Usar aire acondicionado para ayudar a filtrar el aire que entra a su casa. Utilice filtros de aire CERTIFICADOS como **asthma & allergy friendly®** en su sistema HVAC. Si hace demasiado calor para quedarse en su casa y no tiene aire acondicionado, vaya a un lugar fresco como una biblioteca, un centro comercial o el centro de enfriamiento oficial de su ciudad.
- Planifique actividades al aire libre en momentos en que los niveles de contaminación del aire sean más bajos (días verdes (buenos)).
- Esté atento a los cambios de clima, especialmente cuando hace mucho calor o frío. Manténgase fresco y en el interior cuando hace calor. Recuerde beber agua. Si hace frío, manténgase abrigado y cúbrase la boca y la nariz cuando esté afuera. Puede usar una bufanda o mascarilla para cubrirse la boca y la nariz. Esto calentará el aire antes de respirar. El aire frío puede desencadenar un ataque de asma.

El clima extremo también puede empeorar el impacto de otros desencadenantes del asma:

- En los días cálidos y húmedos, los recuentos de esporas de moho pueden ser más altos.
- Durante los días extremadamente calurosos y ventosos, los recuentos de polen pueden ser más altos.
- Los fuertes vientos con tormentas eléctricas pueden provocar y transportar niveles más altos de esporas de moho y partículas de polvo.
- El clima cálido tiende a dar como resultado una mala calidad del aire o un aumento de la contaminación del aire.
- A veces, en el invierno, el aire frío queda atrapado en la superficie de la Tierra bajo una capa de aire caliente. Esto también evita que el humo y otros contaminantes se eleven y pueden empeorar la calidad del aire. Mire los pronósticos del clima para estas "inversiones de temperatura" y alertas de calidad del aire.

Índice de calidad del aire
Niveles de salud
Preocupación

Bueno

Moderado

No saludable para
grupos sensibles

No saludable

Muy poco saludable

Peligroso



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults **43**

©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022



CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Resfriados, gripe y otras infecciones respiratorias

Tanto los resfriados como la gripe son causados por virus. Se transmiten por contacto con otra persona que tiene el virus, a través de microgotas en el aire (tos, estornudos) y por contacto de mano a mano o por contacto con objetos que ambas personas tocan.

Pruebe lo siguiente para prevenir la transmisión de resfriados, gripe y otras infecciones respiratorias:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Cante la canción "Feliz cumpleaños" en su cabeza dos veces mientras se lava. O cuente al menos 20 segundos. Esto significa que te has lavado lo suficiente como para deshacerte de gérmenes y bacterias.
- Use desinfectantes de manos cuando no haya agua y jabón disponibles. (Nota: El uso de desinfectantes para manos no es eficaz para eliminar la comida de las manos y, por lo tanto, no se recomienda su uso para personas con alergias alimentarias. Use toallitas húmedas para las manos en su lugar).
- Use una mascarilla facial en espacios interiores llenos de gente cuando los resfriados y los virus se están transmitiendo activamente.
- Pida a todos en la casa que usen pañuelos desechables de papel en lugar de pañuelos de tela para sonarse la nariz.
- Tosa y estornude en el codo, no en las manos.
- Haga todo lo posible para evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- No comparta comidas ni bebidas con nadie que tenga un resfriado, virus, gripe u otras infecciones respiratorias.
- Vacúnese contra la gripe todos los años. Las personas con asma corren un alto riesgo de sufrir complicaciones peligrosas a causa de la gripe. Anime a su familia o a otras personas con las que vive a que se vacunen para protegerlo a usted de contraerla.
- Vacúnese contra el COVID-19. Las personas con asma de moderada a grave pueden tener un mayor riesgo de COVID-19 más grave.
- Hable con su médico sobre la vacuna antineumocócica. La enfermedad neumocócica es una infección bacteriana grave. Cualquiera puede contraerla, pero las personas con asma pueden correr un alto riesgo de sufrir complicaciones graves.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Humo y vapores

El humo y los vapores son un desencadenante para la mayoría de las personas con asma. Se ha comprobado que la exposición al humo del tabaco afecta la función pulmonar y está relacionada con un aumento de los síntomas del asma. No debe permitir que la gente fume en su casa o en su auto, incluso si las ventanas están abiertas. El humo también dificulta la respiración y puede causar daño permanente a las vías respiratorias y empeorar el asma.

Evite el humo y los vapores de cualquier fuente. Aléjese de:

- Habitaciones, autos, autobuses o trenes llenos de humo
- Personas que fuman (cigarrillos, cigarrillos electrónicos/vaporizadores, puros o pipas)
- Chimeneas de leña o de gas, lugares para fogatas, planchas o estufas
- Barbacoas o parrillas
- Velas o incienso
- Quema de basura al aire libre
- Incendios forestales o quemaduras controladas de campos

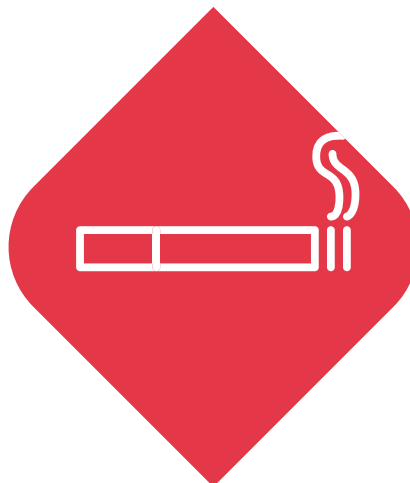
¡Importante!

Tenga en cuenta que los productos químicos sucios y tóxicos del cigarrillo o cigarro permanecen en todas las superficies, como la piel, el pelo, los muebles, las paredes, la ropa y la silla para el auto. Por lo tanto, fumar incluso cuando otras personas no están presentes puede ser perjudicial para ellos. (Esto se llama humo de tercera mano y se ha mostrado que causa daño a su salud).

Los cigarrillos electrónicos (o los vaporizadores) no son más seguros que los cigarrillos de tabaco. También contienen productos químicos nocivos que pueden ser perjudiciales para la salud.

Recuérdelo esto a sus amigos y familiares y no permita que nadie fume donde vive, trabaja y viaja.

Los fumadores deben visitar espanol.smokefree.gov o llamar al 1-877-44U-QUIT para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Actividad física

El ejercicio, los deportes e incluso la actividad sexual pueden ser un desencadenante para algunas personas. Pero estar sano y en forma hace que sea más fácil respirar.

Las personas con asma necesitan hacer ejercicio como todos los demás. Solo necesitan tener un poco más de cuidado para prepararse para la actividad física. Hay muchas personas con asma que viven una vida física y triunfan en la vida y en los deportes, como la tenista Serena Williams, el futbolista David Beckham y muchos otros.

Si el ejercicio es un desencadenante, siga estos pasos:

- Hable con su médico sobre los medicamentos de alivio rápido que se pueden usar antes de la actividad.
- Para evitar la dificultad para respirar, haga algunos ejercicios de calentamiento durante 10 minutos antes de hacer ejercicio o deportes.
- No haga ejercicio ni practique deportes al aire libre cuando la contaminación del aire o los niveles de polen sean altos.
- Cúbrase la boca y la nariz con una bufanda o mascarilla cuando haga frío afuera. Esto evitará que el aire frío irrite las vías respiratorias. Si no puede usar una bufanda o mascarilla, intente respirar por la nariz durante la actividad. Esto ayuda a calentar el aire que entra en las vías respiratorias.
- Haga ejercicios de enfriamiento después de la actividad durante 10 minutos.
- Deténgase unos minutos cuando empiece a tener dificultad para respirar.
- Hable con su médico sobre tomar un medicamento de alivio rápido (como el albuterol) ANTES de comenzar a hacer ejercicio. Esto puede convertirse en parte de su Plan de acción para el asma.
- Beba muchos líquidos (agua o bebidas isotónicas).

Puede hacer cualquier deporte o ejercicio que realmente disfrute. De hecho, muchos atletas con asma han descubierto que, con el entrenamiento y los medicamentos adecuados, pueden practicar cualquier deporte que elijan.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Medicamentos

A veces, un medicamento puede desencadenar síntomas de asma. Asegúrese de decirle a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos, hierbas, suplementos y vitaminas que toma.

Asegúrese de que todos los proveedores de atención médica que consulte sepan que usted tiene asma. Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquiera de los siguientes:

- Aspirina
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como ibuprofen (Motrin® o Advil®) y naproxen (Aleve® o Naprosyn®)
- Betabloqueantes, que generalmente se usan para condiciones cardíacas, presión alta y migrañas

Por ejemplo (nombre de marca, nombre genérico):

Corgard®, nadolol
Inderal®, propranolol hydrochloride
Normodyne, labetalol
Visken®, pindolol
Trandate®, labetalol hydrochloride

- Los inhibidores de ACE, que se usan para enfermedades cardíacas y presión alta, pueden causar tos que podría confundirse con un síntoma de asma

Por ejemplo (nombre de marca, nombre genérico):

Accupril®, quinapril
Aceon®, perindopril
Altace®, ramipril
Capoten®, captopril
Lotensin®, benazepril
Mavik®, trandolapril
Monopril®, fosinopril
Prinivil®, lisinopril
Univasc®, moexipril
Vasotec®, enalapril
Zestril®, lisinopril

Nunca suspenda un medicamento antes de hablar con su médico. Si actualmente toma alguno de estos medicamentos, llame a su médico para hablar sobre el medicamento y su asma.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Aromas y olores

Los aromas, olores u olores de productos, químicos y aerosoles pueden hacer que el asma empeore.

- Algunos artículos en su casa pueden liberar gases llamados compuestos orgánicos volátiles (COV). Esto se llama desgasificación. Los COV pueden ser de dos a cinco veces más altos en interiores que en exteriores. Los COV pueden tener algunos efectos a corto plazo que irritan los pulmones, pero los expertos aún no están seguros de los efectos a largo plazo. Las fuentes de COV pueden incluir artículos como muebles nuevos, alfombras nuevas, pintura, suministros de limpieza y ambientadores.
- Manténgase alejado de olores y aerosoles como perfumes, ambientadores, talco y laca para el pelo. Sus familiares deben evitar usarlos en su casa. Si es algo que se usa en el trabajo, hable con su departamento de recursos humanos sobre hacer cambios que reduzcan o eliminen el olor químico o su exposición a ellos.
- Cambie de productos de limpieza con olor fuerte a productos con COV bajos o nulos. También puede hacer sus propios limpiadores, pero tenga en cuenta que cosas como los aceites esenciales pueden contener COV.
- Abra las ventanas y use ventiladores cuando pinte o use otros productos químicos en la casa o la escuela. Evite estas habitaciones y abra las ventanas hasta que desaparezcan los vapores.
- Los productos de limpieza y la pintura pueden ser fuentes de COV. Y si tienen un olor fuerte, pueden desencadenar síntomas de asma. Use productos de limpieza y pinturas CERTIFICADOS como **asthma & allergy friendly**®.
- Encienda el extractor de aire o abra una ventana cuando cocine en una estufa de gas o use un calefactor de gas o queroseno sin ventilación. Si es posible, cambie a electrodomésticos.

Limpiador perfumado natural para todo uso

1 parte de agua
1 parte de vinagre blanco
1 cáscara de naranja o limón, cortada en trozos

En una botella de spray de limpieza vacía, agregue agua y vinagre. Agregue la cáscara de naranja o limón. Agite y deje reposar unos días antes de usar.



**Busque esta marca
cuando compre
pinturas o limpiadores
para reducir su
exposición a los COV.**



aafa.org/certified
(Solo disponible
en inglés)





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

Emociones fuertes

Reír o llorar también puede desencadenar síntomas de asma. No es la emoción en sí misma la que causa los síntomas del asma. En cambio, su respiración cambia durante las emociones fuertes, lo que hace que los músculos se contraigan o que su frecuencia respiratoria aumente.

- Reír es parte de la alegría de vivir y no debe desanimarse. Si la risa es un desencadenante del asma para usted, hable con su proveedor de atención médica sobre su tratamiento para el asma.
- Encuentre maneras de mantener la calma y expresarse sin gritar. Recuerde respirar profunda y lentamente cuando se sienta estresado, molesto o enojado.
- Los estudios muestran que la respiración consciente y la observación pueden reducir el estrés y mejorar la salud en general.

Dos consejos para reducir el estrés:

Respiración consciente: Comience inhalando y exhalando lentamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca, dejando que la respiración fluya con facilidad. Intente inhalar durante 7 segundos, contenga la respiración durante 7 segundos y exhale durante 7 segundos. Mientras se enfoca en su respiración, trate de dejar de lado otros pensamientos y estar en el momento. Intente hacer esto durante tres rondas.

Observación: Elija un objeto de la naturaleza que esté a su alrededor. Concéntrese en verlo durante uno o dos minutos. Esto podría ser un árbol, un insecto o incluso las nubes o la luna. No haga nada excepto fijarse en lo que está mirando. Mírelo como si lo estuviera viendo por primera vez. Simplemente relájese en esta observación durante el tiempo que su enfoque lo permita.





CONTROLAR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cuál es su función en la prevención de los síntomas del asma?

Recuerde, usted tiene la mayor influencia en la prevención de los síntomas del asma antes de que comiencen. Usted puede:

- Limitar su exposición a los desencadenantes.
- Tome su medicamento de control según lo recetado por su proveedor de atención médica.
- Trabaje con su proveedor de atención médica para identificar los problemas.
- Manténgase saludable comiendo comida saludable, bebiendo agua, controlando el estrés, manteniéndose activo todos los días y durmiendo lo suficiente.

Complete el folleto *Inicio de un plan para un hogar apto para personas con asma en las siguientes páginas*. Elija dos de sus factores desencadenantes del asma para crear un plan de acción para eliminarlos.

Cuando elimine o reduzca un desencadenante en su casa, considérelolo como un proceso de tres pasos:

- 1** Elija un desencadenante y piense en cómo lo ayudará a usted, y tal vez incluso al resto de su familia, si controló ese desencadenante en su casa o incluso solo en su dormitorio.
- 2** Piense en cosas que dificultarían el control de este desencadenante. ¿A qué tendrían que renunciar usted u otros? ¿Qué rutinas tendría que cambiar? ¿Cuánto esfuerzo o costo implicaría? Hable con cualquier otra persona involucrada y explíquele cómo este desencadenante puede producir irritación e inflamación a largo plazo en sus pulmones, incluso sin síntomas evidentes.
- 3** Decida hacer un cambio que podría tener un beneficio a largo plazo para usted (y tal vez para otras personas en su casa). Deshacerse de los desencadenantes en su casa puede ser difícil, pero es importante para ayudar a reducir los síntomas del asma y tal vez la necesidad de algunos medicamentos.

Tenga en cuenta que la manera en que su cuerpo responde a los desencadenantes del asma puede cambiar durante su vida.



INICIO DE UN PLAN para un hogar apto para personas con asma

Revise las cosas que existen en o alrededor de su hogar y que pueden empeorar su asma. Subraye aquellos que pueden estar en su área de dormir o en los lugares donde pasa la mayor parte del tiempo en su hogar.

Plantas o árboles



Polen del césped

Polen de malezas

Polen de árbol

Otro _____

Clima



Temperaturas calientes o frías

Cambio en el clima

Viento

Tormentas eléctricas

La contaminación del aire, niebla tóxica y los humos

Clima húmedo

Otro _____

Animales



Pájaros, plumas y plumón

Gatos

Perros

Caballos

Conejos

Ratas o ratones

Otro _____

Cosas adentro



Humo de cigarrillos, cigarrillos electrónicos/
bolígrafos vaporizadores, puros, pipa

Ácaros del polvo y el polvo doméstico

Moho

Cucarachas

Olores fuertes o a humedad

Chimeneas o estufas de leña o gas

Otro _____

Mencione dos factores desencadenantes que usted podría reducir en su entorno.

Desencadenante 1: _____

Desencadenante 2: _____



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults **51**

©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022

INICIO DE UN PLAN para una casa apta para personas con asma

Desencadenante 1: _____

Cómo me desharía del desencadenante:

Cosas buenas de deshacerse del desencadenante:

Cosas que dificultarían deshacerse del desencadenante:

Desencadenante 2: _____

Cómo me desharía del desencadenante:

Cosas buenas de deshacerse del desencadenante:

Cosas que dificultarían deshacerse del desencadenante:





ASTHMA Care for Adults
Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

LECCIÓN

4

MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America

NOTAS DE MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

[illegible]



MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta lección, usted podrá:

- Explicar la diferencia entre medicamentos de control, de alivio rápido y combinados.
- Saber cuándo usar cada tipo de medicamento
- Demostrar el uso correcto de un inhalador
- Demostrar el uso correcto de un espaciador/cámara de retención
- Explicar cómo usar y cuidar un nebulizador
- Mencionar dos estrategias, además de los medicamentos, para controlar los síntomas del asma

¿Qué debe saber sobre los medicamentos para el asma?

Recuerde, no hay cura para el asma. Limitar el contacto con el desencadenante ayuda a reducir los síntomas del asma. Pero los medicamentos también son importantes para controlar el asma.

Es importante que entienda:

- Por qué usa medicamentos para el asma
- Cómo usar los medicamentos para el asma
- Cuándo usar los medicamentos para el asma
- Qué posibles efectos secundarios pueden causar los medicamentos para el asma

Sus medicamentos son parte de su Plan de acción para el asma. Recuerde trabajar con su médico para completar su Plan de acción para el asma.

El autocontrol es una parte importante de una buena atención del asma. Esto se hace al:

- Deshacerse o reducir su exposición a los desencadenantes
- Tomar los medicamentos correctos, en el momento correcto y de la manera correcta
- Trabajar en estrecha colaboración con su proveedor de atención médica, educador sobre el asma o trabajador médico de la comunidad para obtener los mejores resultados



MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cuáles son los diferentes tipos de medicamentos para el asma?

Hay cuatro categorías de medicamentos o tratamientos para el asma.

1

Medicamentos de alivio rápido: Estos medicamentos funcionan rápidamente para aliviar los síntomas repentinos. Los toma según sea necesario y a la primera señal de síntomas. Algunas personas los llaman medicamentos de “rescate”, pero puede haber momentos en los que deba tomar estos medicamentos incluso cuando no hay una emergencia. Es mejor llamarlos medicamentos de “alivio rápido”. Su médico puede recomendarle que use su medicamento de alivio rápido antes de hacer ejercicio o deportes, o cuando tenga dificultad para respirar mientras está enfermo con un resfriado o gripe. Siempre lleve consigo su medicamento de alivio rápido en todo momento.

2

Medicamentos de control: Estos medicamentos ayudan a controlar el asma tratando los cambios subyacentes en las vías respiratorias, como la hinchazón y el exceso de mucosidad. Su médico puede recetarle uno o más medicamentos para el control del asma (incluyendo los productos biológicos).

3

Biológicos: Este tipo de tratamiento se dirige a una célula o proteína para prevenir la inflamación dentro de las vías respiratorias. Son para personas con ciertos tipos de asma persistente y se administran mediante inyección o infusión. Estos son un tipo de tratamiento para el control del asma.

4

Combinación de medicamentos de control o alivio rápido: Estos medicamentos se usan tanto para el alivio como para el control a corto plazo. Son inhaladores que contienen dos medicamentos en un solo dispositivo.



MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cómo funcionan los medicamentos para el asma?

Para comprender mejor los medicamentos para el asma y cómo funcionan, es útil recordar los tres cambios que ocurren en las vías respiratorias cuando tiene asma:

- Hinchazón dentro de las vías respiratorias
- Exceso de mucosidad que obstruye las vías respiratorias
- Los músculos se contraen y aprietan alrededor de las vías respiratorias

Esta hinchazón, obstrucción y tensión muscular hace que las vías respiratorias sean más pequeñas o estrechas.

Esto dificulta que el aire fluya fácilmente a través de las vías respiratorias y se vuelve más difícil respirar. Existen medicamentos para el asma que se centran en estos tres cambios, abriendo las vías respiratorias y facilitando la respiración.

Los medicamentos para el asma funcionan de dos maneras:

1. Para relajar los músculos que se contraen alrededor de las vías respiratorias.
(Estos medicamentos son broncodilatadores).
2. Para reducir la hinchazón y la mucosidad dentro de las vías respiratorias.
(Estos medicamentos son antiinflamatorios).

Broncodilatadores

Los broncodilatadores son medicamentos que relajan los músculos alrededor de las vías respiratorias y “alivian la contracción”. Estos trabajan para dilatar (abrir) los bronquiolos. Cuando abren las vías respiratorias, también ayudan a eliminar y reducir la mucosidad.

Los broncodilatadores de acción corta son medicamentos de alivio rápido que funcionan de cuatro a seis horas. Un ejemplo es el albuterol. Si usa broncodilatadores de acción corta (medicamentos de alivio rápido) más de dos días a la semana, hable con su médico sobre el control del asma. Es posible que deba hacer cambios en su plan de tratamiento para controlar mejor el asma.

Los broncodilatadores de acción prolongada son medicamentos de control que pueden mantener abiertas las vías respiratorias durante 12 a 24 horas. Un ejemplo es el formoterol.

Antiinflamatorios

Los antiinflamatorios son medicamentos de control que reducen la hinchazón y la mucosidad dentro de las vías respiratorias. Estos no aliviarán los síntomas repentinos. Los antiinflamatorios incluyen corticosteroides inhalados u orales que complementan los corticosteroides naturales que el cuerpo produce en las glándulas suprarrenales.



MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Los corticosteroides inhalados (CSI) se dirigen específicamente a las vías respiratorias. Estos trabajan de 12 a 24 horas. Se pueden recetar de dos maneras: para tomar diariamente o según sea necesario. Si su médico le recetó un inhalador CSI para usar según sea necesario, hágalo al mismo tiempo que su medicamento de alivio rápido según las indicaciones, uno inmediatamente después del otro. Recuerde esperar un minuto entre inhalaciones. Un ejemplo de CSI es fluticasone.

Los corticosteroides orales (SCO) como la prednisona son medicamentos sistémicos, lo que significa que el medicamento afecta a todo el cuerpo. Se toman en forma de píldora o líquido en lugar de un inhalador. Este medicamento puede recetarse para el tratamiento de ataques de asma que no responden a otros medicamentos para el asma. También se usan como terapia a largo plazo para algunas personas con asma grave. Los SCO tienen efectos secundarios graves a largo plazo comparado con los corticosteroides inhalados. Estos pueden incluir cambios de humor, aumento de peso, presión alta, cataratas, osteoporosis e infecciones.

Productos biológicos

Los productos biológicos son una opción de control para las personas con asma de moderada a grave. Estas son inyecciones o infusiones que se administran con diferencia de algunas semanas. Los productos biológicos son para el asma que es difícil de tratar con corticosteroides inhalados u otros medicamentos de control diario. Los productos biológicos también se pueden usar para ayudar a controlar el asma que depende de los corticosteroides orales.

Los tratamientos con productos biológicos funcionan dirigiéndose a las células o proteínas hiperactivas del cuerpo para prevenir la inflamación de las vías respiratorias y los síntomas del asma. Actualmente hay seis productos biológicos aprobados para el asma en los Estados Unidos:

- Omalizumab (nombre de marca XOLAIR®): se dirige a los anticuerpos contra la alergia conocidos como inmunoglobulina E (IgE) y se usa para tratar el asma alérgica
- Benralizumab (nombre de marca FASENRA®), mepolizumab (nombre de marca NUCALA®) y reslizumab (nombre de marca CINQAIR®): se dirigen a las vías que afectan a los glóbulos blancos conocidos como eosinófilos y se usan para tratar el asma eosinofílica grave
- Dupilumab (nombre de marca DUPIXENT®): bloquea las proteínas que proCOVan la inflamación alérgica y se usa para tratar el asma eosinofílica de moderada a grave o el asma dependiente de SCO
- Tezepelumab-ekko (nombre de marca TEZSPIRE™): se dirige a una proteína para reducir la inflamación y se usa para una amplia gama de personas con asma grave

Si su especialista en asma le receta un producto biológico, es posible que también le pidan que lo tome con su CSI. Con el tiempo, es posible que pueda reducir el CSI.

MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Otros tipos de medicamentos y tratamientos para el asma

- **Los modificadores de leucotrienos** se toman en forma de píldoras.
 - Evitan que su cuerpo produzca o active los leucotrienos.
 - La FDA ha reforzado las advertencias existentes sobre comportamientos graves y cambios relacionados con el estado de ánimo con montelukast (nombre de marca SINGULAIR® y formas genéricas).
- **El Cromolyn sodium** a veces se usa a través de un nebulizador.
 - Es un estabilizador de mastocitos que evita la liberación de ciertos productos químicos naturales, como histaminas y leucotrienos, en el cuerpo.

Terapia única de mantenimiento y alivio (SMART)

La terapia única de mantenimiento y alivio, también conocida como SMART, usa un inhalador que tiene dos medicamentos (medicina combinada). Este inhalador actúa como medicamento de control y de alivio rápido. Cuando está en SMART, puede tomar su medicamento solo cuando sea necesario para aliviar los síntomas repentinos, o puede tomarlo diariamente como un controlador, y también cuando sea necesario para un alivio rápido. Esto se basa en su edad y la gravedad del asma.

Obtenga más información sobre esta opción de terapia revisando el folleto [Entender la Terapia única de mantenimiento y alivio \(SMART\)](#) en la página siguiente.



ENTENDER LA TERAPIA ÚNICA DE MANTENIMIENTO Y ALIVIO (SMART)

¿Qué es la Terapia única de mantenimiento y alivio (SMART)?

SMART es otra manera de tomar medicamentos para el asma.¹ En lugar de tomar dos medicamentos para el asma, uno para el control y otro para el alivio rápido, usa un inhalador para ambos.

SMART se ha usado en Europa durante mucho tiempo y ahora se recomienda en los Estados Unidos, de acuerdo con las últimas directrices de manejo del asma de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, sigla en inglés).² El uso de un inhalador para el alivio y el control rápidos es una forma muy eficaz y sencilla de controlar el asma.

¿Cómo funciona SMART?

SMART usa un inhalador para un alivio rápido y un medicamento de control. Este inhalador tiene dos medicamentos y se llama medicamento combinado.

Según su edad y la gravedad del asma, su proveedor puede recomendarle que use el medicamento combinado de una de dos maneras:

- Solo según sea necesario para aliviar los síntomas repentinos, o
- Diariamente como un controlador más, según sea necesario para aliviar rápidamente los síntomas.

¿Qué medicamentos se usan para SMART?

Las directrices actuales para el control del asma recomiendan un betaagonista de acción prolongada llamado formoterol para usarse en combinación con budesonide (un corticosteroide inhalado) para SMART. La combinación está en SYMBICORT®. Budesonide suplementa los corticosteroides naturales que producen las glándulas suprarrenales del cuerpo. Estos son de baja dosis y se dirigen específicamente a las vías respiratorias. El formoterol actúa rápidamente para abrir las vías respiratorias y aliviar los síntomas repentinos. También funciona como controlador al mantener abiertas las vías respiratorias hasta por 12 horas. (DULERA® ofrece formoterol en combinación con un corticosteroide diferente llamado mometasone furoate).

A marzo de 2022, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, sigla en inglés) aún no ha aprobado el uso de estos medicamentos de esta manera. Si está interesado en SMART, hable con su médico.

Conozca más:

1. Asthma Medicines

aafa.org/asthma-treatment (Solo disponible en inglés)

2. Asthma Diagnosis, Management, and Treatment in the U.S.: 2020 Guidelines

community.aafa.org/blog/asthma-diagnosis-management-and-treatment-in-the-u-s-is-changing-what-the-new-guidelines-say (Solo disponible en inglés)



MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Qué medicamentos para el asma me recetarán?

Su proveedor le recetará medicamentos para el asma para ayudarlo a controlar o prevenir los síntomas, y medicamentos que funcionan para aliviar los síntomas cuando ocurren. Es posible que le receten dos medicamentos separados o un medicamento que los combine en uno.

Los medicamentos que le recete su médico dependerán de la gravedad del asma. Siga su Plan de acción para el asma para saber qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos. Su plan puede necesitar:

- Un corticosteroide inhalado (CSI) que se toma diariamente para controlar y prevenir los síntomas más un inhalador de alivio rápido (como el albuterol) para tratar los síntomas cuando ocurren
- Un inhalador CSI más un inhalador de alivio rápido usados según sea necesario, uno después del otro, para tratar los síntomas cuando ocurren
- Un inhalador combinado que incluye ambos tipos de medicamentos (de control y de alivio rápido) en un solo inhalador que se puede usar a diario o según sea necesario
- Solo un inhalador de alivio rápido para tratar los síntomas cuando ocurren (solo para el asma intermitente)
- Adición de un medicamento biológico (una inyección o una infusión) a sus medicamentos de control y de alivio rápido

La diferencia entre estos tratamientos para el asma puede ser confusa. Es importante entender lo que hace cada tratamiento y cómo ayudan al asma. Aprender a usar cada uno correctamente puede ayudarlo a mantener el asma bien controlada.

Es importante que tome sus medicamentos exactamente de la manera y con la frecuencia que le indica el médico. Siga su Plan de acción para el asma.

Si tiene problemas para pagar su medicamento para el asma, incluyendo los productos biológicos, existen programas de asistencia al paciente ofrecidos por los fabricantes de medicamentos que pueden ayudarlo a obtener el medicamento de manera gratuita o a un costo más bajo.





MEDICAMENTOS Y EQUIPO PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Mi revisión de medicamentos

Los medicamentos para el asma que se recetan con más frecuencia vienen en forma de inhaladores o líquidos para nebulizadores.

Los inhaladores vienen en diferentes formas:

- Inhalador de dosis medida (IDM)
- Inhalador de polvo seco (IPS)
- Inhalador activado por la respiración
- Inhalador de vapor suave

Algunos inhaladores se deben cebar cuando se abren por primera vez y es posible que algunos se deban preparar antes de cada uso. Consulte las instrucciones de su medicamento. Los inhaladores activados por la respiración (como un RediHaler™) y los IPS no necesitan cebarse.

Cebar el inhalador significa que lo rocía al aire libre, lejos de cualquier persona. Esta acción prepara el inhalador para su uso.

Los nebulizadores son máquinas que administran medicamentos para el asma en forma de neblina. Se usan tubos y una boquilla o máscara para inhalar el medicamento. Los nebulizadores son una opción para cualquier persona que tenga dificultades para usar un inhalador para el asma.

En las siguientes páginas, complete el folleto [Mi lista de medicamentos](#) anotando todos los medicamentos para el asma que toma cada día. Anote por qué los toma, cuánto, cuándo y cómo los toma. Mencione los posibles efectos secundarios. Marque si son medicamentos de control, de alivio rápido o combinados.

Trabaje con su proveedor de asma o educador de asma para completar el folleto o visite aafa.org/asthmameds para obtener una lista completa de medicamentos para el asma. Su farmacéutico es otro gran recurso para obtener información sobre sus medicamentos.

Siempre revise el folleto que viene con cada medicamento para obtener información de los efectos secundarios específicos. Si tiene más preguntas o preocupaciones sobre sus medicamentos, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Comparta esta lista con todos los proveedores de atención médica que visita cada vez que tiene una cita y manténgala actualizada.

Mientras hace esta actividad, recuerde verificar si sus medicamentos están vencidos o vacíos. Si un medicamento está vencido o vacío, es importante surtir la receta lo antes posible. **Una vez que haya mencionado sus medicamentos, revise la guía [Cómo usar correctamente sus dispositivos para el asma](#) en las páginas 65-74.**



MI LISTA DE MEDICAMENTOS

Instrucciones: Anote todos sus medicamentos para el asma y otros medicamentos que toma cada día. Anote por qué lo toma, cuánto, cuándo y cómo lo toma. Mencione los posibles efectos secundarios. Para una lista completa de medicamentos para el asma, visite: aafa.org/asthmameds (Solo disponible en inglés)

Fecha:

Recomendación: Comparta esta lista con todos los proveedores de atención médica que visita cada vez que tiene una cita y manténgala actualizada.

Nombre del medicamento:

Tipo de medicamento (marque uno):	Líquido	Tableta o cápsula (píldora)
Producto biológico (inyección o infusión)	Inhalador	Solución nebulizadora

Se usa para (marque todo lo que corresponda): Alivio rápido De control Otro

Dosis (cuánto tomar):

Cuándo y cómo debo tomarlo:

Posibles efectos secundarios:

Nombre del medicamento:

Tipo de medicamento (marque uno):	Líquido	Tableta o cápsula (píldora)
Producto biológico (inyección o infusión)	Inhalador	Solución nebulizadora

Se usa para (marque todo lo que corresponda): Alivio rápido De control Otro

Dosis (cuánto tomar):

Cuándo y cómo debo tomarlo:

Posibles efectos secundarios:

RECORDATORIO:

Pídale siempre al médico que le muestre cómo usar el medicamento que le recete.

MI LISTA DE MEDICAMENTOS

Nombre del medicamento:

Tipo de medicamento (marque uno):	Líquido	Tableta o cápsula (píldora)
Producto biológico (inyección o infusión)	Inhalador	Solución nebulizadora

Se usa para (marque todo lo que corresponda): Alivio rápido De control Otro

Dosis (cuánto tomar):

Cuándo y cómo debo tomarlo:

Posibles efectos secundarios:

Nombre del medicamento:

Tipo de medicamento (marque uno):	Líquido	Tableta o cápsula (píldora)
Producto biológico (inyección o infusión)	Inhalador	Solución nebulizadora

Se usa para (marque todo lo que corresponda): Alivio rápido De control Otro

Dosis (cuánto tomar):

Cuándo y cómo debo tomarlo:

Posibles efectos secundarios:

Nombre del medicamento:

Tipo de medicamento (marque uno):	Líquido	Tableta o cápsula (píldora)
Producto biológico (inyección o infusión)	Inhalador	Solución nebulizadora

Se usa para (marque todo lo que corresponda): Alivio rápido De control Otro

Dosis (cuánto tomar):

Cuándo y cómo debo tomarlo:

Posibles efectos secundarios:

RECORDATORIO:

Pídale siempre al médico que le muestre cómo usar el medicamento que le recete.

Cómo usar correctamente sus **DISPOSITIVOS PARA EL ASMA**

Para controlar el asma, es importante saber cómo tomar correctamente los medicamentos para el asma.

Esta guía describe las técnicas adecuadas para usar dispositivos y equipos para el asma, como inhaladores de dosis medida, espaciadores y cámaras, inhaladores de polvo seco y activados por la respiración, y nebulizadores. También incluye pasos sobre cómo limpiar espaciadores, cámaras y nebulizadores.



ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

Más recursos para controlar el asma están disponibles en este curso: aafa.org/asthmacare
(Solo disponible en inglés)



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults **65**

©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022

CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa un inhalador de dosis medida?

Si usa un inhalador de dosis medida (IDM), es importante que lo use de la manera correcta. Si lo usa correctamente, el medicamento llega a los pulmones para ayudarlo a controlar su asma. Si no lo hace, el medicamento podría terminar en la lengua, en la parte posterior de su garganta o en el aire. Si eso sucede, no obtendrá el medicamento que necesita y es posible que no pueda controlar los síntomas del asma.

Las directrices de los Institutos Nacionales de Salud sobre el tratamiento del asma recomiendan tres maneras de usar un inhalador de la manera correcta:

- Capacítase nuevamente sobre la forma correcta de usar su IDM en cada control de asma.
- Use un inhalador de polvo seco o un inhalador accionado por la respiración que libera una inhalación de medicamento a medida que inhala por la boquilla.
- Si le resulta difícil usar un IDM, pregúntele a su médico sobre otras opciones. Hay otros tipos de inhaladores que liberan una inhalación de medicamento a medida que inhala por la boquilla.

¿Qué es un espaciador o cámara de retención?

Un espaciador es un tubo de plástico que se conecta a su inhalador para agregar espacio entre la boca y el IDM. Esto permite que el medicamento se divida en microgotas más pequeñas para que pueda inhalar más.

Una cámara de retención con válvula agrega una válvula unidireccional a la boquilla del espaciador. Atrapa y retiene el medicamento, lo que le da tiempo para inhalar todo el medicamento.

Los espaciadores y las cámaras vienen en muchos diseños. Para adultos y niños mayores, el extremo tiene una boquilla para insertar en la boca. Para los niños pequeños, el extremo puede tener una mascarilla para cubrir la boca y la nariz. Su seguro médico puede cubrir gran parte del costo. Algunos tipos de espaciadores funcionan mejor con ciertos IDM. Hable con su médico sobre el espaciador o la cámara de retención adecuados para usted.

No use un espaciador o una cámara de retención con un polvo seco o un inhalador activado por la respiración.

¿Cómo prepara su inhalador?

La mayoría de los IDM se deben preparar cuando los abre por primera vez. También se deben preparar si no ha usado el inhalador durante dos semanas o más.

Cuando prepara el inhalador, se mezclan el propulsor y el medicamento, lo que garantiza que obtenga la dosis adecuada. Es importante preparar su inhalador para asegurarse de obtener la cantidad correcta de medicamento en los pulmones con cada inhalación.



CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa un inhalador de dosis medida?

Para preparar su inhalador, quite la tapa y agítelo bien durante al menos 5 segundos (alrededor de 10 agitaciones fuertes). Luego rocíelo en el aire y lejos de su cara y otras personas. Repita tantas veces como sea necesario de acuerdo con las instrucciones del medicamento.

¿Cómo se usa un IDM con un espaciador o una cámara de retención?

1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhalen completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Quite la tapa del inhalador y agítelo bien durante al menos 5 segundos (alrededor de 10 agitaciones fuertes).
3. Conecte el IDM al espaciador como se lo explicó su proveedor de atención médica o en las instrucciones que vienen con el espaciador.
4. Coloque la boquilla del espaciador/cámara en la boca entre los dientes y por encima de la lengua y cierre los labios a su alrededor. (Nota: Los espaciadores para niños pequeños tienen piezas de mascarilla y funcionan de manera diferente).
5. Presione hacia abajo la parte superior del recipiente del inhalador. Esto colocará una inhalación de medicamento en la cámara de retención. Inhale lentamente.
6. Aguante la respiración durante 10 segundos y luego exhale.
7. Si necesita tomar más inhalaciones, repita los pasos 1 a 7. Su médico le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Espere 1 minuto entre cada inhalación.
8. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
9. Si el inhalador era un medicamento esteroideo (de control), enjuáguese la boca con agua y luego escúpalo. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.



Recuerde, la mayoría de los IDM funcionan mejor con un espaciador o una cámara de retención, a excepción de los inhaladores activados por la respiración (como un RediHaler™). Los inhaladores activados por la respiración usan instrucciones diferentes.

¿Cómo se limpia el espaciador o la cámara?

Limpie su espaciador o cámara una vez por semana para eliminar los residuos de polvo y las bacterias.

Para limpiar su espaciador o cámara:

- Quite las partes que se pueden quitar, como la pieza trasera.
- Remójelos en agua tibia y jabón para platos durante unos 15 minutos.
- Enjuague las piezas en agua limpia.
- Seque al aire las piezas. No seque con toalla.
- Vuelva a armar el espaciador y úselo nuevamente cuando todas las partes estén secas.



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults **67**

©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022

CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa un inhalador de dosis medida?

¿Cómo usa su IDM sin un espaciador?

Lo mejor para todos los que usan un IDM de presionar y respirar es usarlo con un espaciador o una cámara. Si no hay uno disponible, puede usar el inhalador directamente en la boca. Trate de obtener un espaciador/cámara tan pronto como pueda.

1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhalen completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Quite la tapa del inhalador y agítelo bien durante al menos 5 segundos (10 agitaciones fuertes).
3. Inhale y exhale varias veces para preparar los pulmones. Debe exhalar antes de ponerse el inhalador en la boca.
4. Colóquese el inhalador en la boca entre los dientes, encima de la lengua y cierre los labios alrededor de la boquilla.
5. Empuje hacia abajo una vez la parte superior del inhalador para dejar salir una inhalación de medicamento. Libere solo una inhalación a la vez.
6. Tome una respiración lenta (3 a 5 segundos) y profunda por la boca.
7. Aguante la respiración durante 10 segundos y luego exhale.
8. Relájese y exhale lentamente.
9. Si necesita tomar más inhalaciones, repita los pasos 1 a 9. Su proveedor de atención médica le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Espere 1 minuto entre cada inhalación.
10. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
11. Si el inhalador era un medicamento esteroideo (de control), enjuáguese la boca con agua y luego escúpalo. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.

CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa un inhalador de polvo seco?

Un inhalador de polvo seco (IDS) administra el medicamento de control en forma de polvo. No necesita un aerosol para funcionar.

Los IDS son diferentes a los inhaladores de presionar y respirar. Los IDS suministran el medicamento cuando inhala. Algunas personas pueden preferir un IDS a otros inhaladores. Es posible que los niños, las personas con asma grave y las personas que tienen ataques agudos (repentinos) no tengan suficiente flujo de aire para usar inhaladores IDS.



1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhalen completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Abra la cubierta o quite la tapa y sostenga el inhalador en posición vertical. Si está usando un disco, manténgalo plano, como una hamburguesa.
3. Cargue una dosis del medicamento en el inhalador girándolo o volteando la palanca, según las instrucciones.
4. Inhale y exhale varias veces para preparar los pulmones y finalmente exhale para vaciar los pulmones antes de ponerse el inhalador en la boca. Nunca respire en el inhalador.
5. Coloque el extremo de la boquilla en la boca entre los dientes y por encima de la lengua y cierre los labios con firmeza alrededor.
6. Inhale rápido y fuerte a través de la boquilla, no por la nariz.
7. Quítese el inhalador de la boca y cierre los labios. Aguante la respiración durante 10 segundos y exhale lentamente. Esta es una "inhalación".
8. Su médico le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Para tomar otra inhalación, repita los pasos 1 a 7. Siga su Plan de acción para el asma o tome los medicamentos según las instrucciones.
9. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa, si la tiene. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
10. Enjuáguese la boca con agua y luego escúpala. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.

Nota: Los inhaladores de polvo seco NO necesitan un espaciador ni una cámara, ni agitarse ni prepararse antes de cada uso.



CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa un inhalador activado por la respiración?

Un inhalador accionado por la respiración no es un inhalador de presionar y respirar. Cuando respira rápida y profundamente, el medicamento sale del dispositivo y lo lleva a los pulmones.

Hay algunos que contienen medicamento de control y otros que contienen medicamento de alivio rápido. Algunas personas pueden preferir un inhalador activado por la respiración a otros inhaladores. Es posible que los niños, las personas con asma grave y las personas que tienen ataques agudos (repentinos) no tengan suficiente flujo de aire para usar inhaladores activados por la respiración.



1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhale completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Voltee la tapa o abra la cubierta completamente hasta que escuche un clic. Esto prepara la dosis del medicamento.
3. Sostenga el inhalador en posición vertical. Tenga cuidado de no tapar las salidas de aire del inhalador con los dedos.
4. Inhale y exhale varias veces para preparar los pulmones y finalmente exhale para vaciar los pulmones antes de ponerse el inhalador en la boca. Nunca respire en el inhalador.
5. Coloque el extremo de la boquilla en la boca entre los dientes y por encima de la lengua y cierre los labios con firmeza alrededor.
6. Inhale rápido y fuerte a través de la boquilla, no por la nariz.
7. Quítese el inhalador de la boca y cierre los labios. Aguante la respiración durante 10 segundos y exhale lentamente. Esta es una "inhalación".
8. Su médico le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Para tomar otra inhalación, vuelva a colocar la tapa y repita los pasos 1 a 7. Siga su Plan de acción para el asma o tome los medicamentos según las instrucciones.
9. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
10. Enjuáguese la boca con agua y luego escúpala. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.

Nota: Los inhaladores activados por la respiración NO necesitan un espaciador ni una cámara, ni agitarse ni prepararse antes de cada uso. No abra la tapa a menos que vaya a usar el inhalador.

CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa un inhalador de vapor suave?

Los inhaladores de vapor suave (Respimat™) liberan el medicamento a través de un vapor de rocío suave y de movimiento lento.

Los inhaladores de vapor suave deben prepararse antes de usarlos por *primera* vez. Esto prepara el dispositivo para su uso. Siga las instrucciones específicas del dispositivo. Puede encontrarlas en el documento de información para el paciente que viene en el cuadro de recetas o en el sitio web del fabricante del medicamento.

No use un espaciador ni una cámara de retención con válvula con un inhalador de vapor suave y no lo agite antes de usarlo. Cuando prepare y use el inhalador, tenga cuidado de que el aerosol no entre en contacto con los ojos.



¿Cómo se arma un inhalador de vapor suave?

El inhalador de vapor suave viene en dos piezas: el cartucho que contiene el medicamento y el inhalador que administra el medicamento. Debe colocar el cartucho en el inhalador antes de poder usarlo.

1. Con la tapa cerrada, presione el pestillo de seguridad gris y tire de la base transparente del inhalador.
2. Tome el extremo angosto del cartucho y empújelo dentro del inhalador tanto como sea posible.
3. Empuje el cartucho hacia abajo con firmeza sobre una superficie dura para asegurarse de que haya entrado por completo. (Seguirá viendo una pequeña cantidad del cartucho incluso después de empujarlo hasta el fondo).
4. Vuelva a colocar la base transparente en su lugar.

No quite el cartucho ni la base transparente una vez que haya ensamblado el inhalador.

¿Cómo se prepara un inhalador de vapor suave?

Prepare el inhalador antes de usarlo por primera vez.

1. Sostenga el inhalador en posición vertical con la tapa cerrada.
2. Gire la base transparente en la dirección de las flechas hasta que escuche un clic.
3. Abra la tapa.
4. Apunte el inhalador lejos de su cara. Presione el botón de liberación.
5. Cierre la tapa.
6. Repita los pasos 1 a 5 tres veces más.



CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa un inhalador de vapor suave?

¿Cómo se usa un inhalador de vapor suave?

1. Sostenga el inhalador en posición vertical.
2. Gire la base transparente media vuelta en la dirección de las flechas hasta que escuche un clic.
3. Abra la tapa.
4. Exhale lentamente.
5. Lleve el inhalador a su boca. Mantenga la cabeza erguida, mirando al frente (no doble la cabeza ni el cuello).
6. Apunte el inhalador hacia la parte posterior de su garganta. Cierre los labios alrededor de la boquilla.
7. Presione el botón de liberación e inhale el vapor lenta y profundamente.
8. Cuando el rocío se detenga, quite el inhalador de su boca.
9. Aguante la respiración durante 10 segundos.
10. Exhale lentamente.
11. Para tomar otra inhalación, siga los pasos 2 a 10 (si se lo recetaron).
12. Cierre la tapa.



CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo se usa una máquina nebulizadora?

Una máquina nebulizadora, o “máquina para respirar”, convierte el medicamento líquido para el asma en un vapor. Luego inhala el medicamento a través de una mascarilla o boquilla. Estas vienen en modelos de mesa, portátiles y de mano. Si su médico le recomienda que use un nebulizador, es importante saber cuáles son sus opciones y cómo funcionan.

Los nebulizadores pueden ser más fáciles de usar que algunos inhaladores para el asma. Los inhaladores vienen en muchas formas y tamaños. Cada inhalador debe sostenerse e inhalarse correctamente. Si el inhalador no está preparado y no se respira de la manera correcta, no todo el medicamento llegará a los pulmones. No tiene que cargar un nebulizador ni tiene que medir el tiempo cuando inhala, como lo hace con un inhalador. Una vez que el nebulizador esté configurado y listo para usar, simplemente inhale y exhale lentamente. El vapor suave penetrará profundamente en los pulmones donde más se necesita.

Para usar un nebulizador:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Conecte las partes de la máquina nebulizadora de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Asegúrese de que el tubo y la boquilla o la mascarilla estén bien conectados.
3. Vierta la solución del nebulizador según lo recetado en el recipiente para medicamentos del nebulizador. Apriete la tapa sobre el recipiente.
4. Coloque la boquilla en la boca, entre los dientes y por encima de la lengua, y cree un sello hermético con los labios. Si usa una mascarilla, asegúrese de que le quede bien ajustada sobre la nariz y la boca. Encienda la máquina.
5. A medida que comienza el vapor, inhale lentamente durante 3 a 5 segundos. Continúe hasta que se detenga el vapor o hasta que no quede medicamento en el recipiente.
6. Apague la máquina. Enjuáguese la boca con agua y escúpala.
7. Limpie y seque el recipiente para medicamentos y la boquilla o mascarilla.



Para limpiar el nebulizador:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Desmonte el kit nebulizador. Quite la boquilla o la mascarilla. Desconecte el tubo del nebulizador y el recipiente de medicamento.
3. Sostenga el recipiente de medicamento y gire suavemente la parte superior hacia la izquierda para quitarlo.
4. Descarte el medicamento restante en el recipiente de medicamento. Use medicamento nuevo cada vez que use el nebulizador.
5. Enjuague todas las piezas (excepto los tubos) con agua caliente del grifo.
6. Seque al aire en un entorno limpio o seque a mano con un paño suave, limpio y sin pelusa.
7. Guarde el kit nebulizador en una bolsa seca o en un recipiente limpio para mantenerlos limpios y libres de polvo y gérmenes.

Nota: Algunas partes de su kit nebulizador pueden ser reutilizables, mientras que otras pueden ser desechables. Puede confirmar su programa de reemplazo con su plan de seguro o proveedor de equipo médico duradero.



CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

¿Cómo sabe cuándo su inhalador está vacío?

Los inhaladores tienen contadores situados en el inhalador. El contador registra el número de inhalaciones o dosis que quedan en el inhalador.

El contador puede estar en la parte superior, inferior o lateral del inhalador. Encuentre el lugar del contador cuando inicie un nuevo inhalador.

Algunos inhaladores deben prepararse antes de usarlos por primera vez. Al cebarlo, prepara el inhalador para su uso asegurándose de que la cámara de dosificación esté llena de medicamento y propulsor (para ayudar a que el medicamento se “impulse” o rocíe hacia los pulmones). Esto asegura que recibirá la dosis completa del medicamento.

Si usa un inhalador de dosis medida (IDM) que debe prepararse antes de su primer uso, el contador de dosis incluirá la cantidad de aplicaciones necesarias para la preparación. Por ejemplo, si su inhalador tiene 200 inhalaciones y debe prepararse con cuatro inhalaciones, el contador comenzará en 204. Cuatro de esas dosis se rociarán en el aire para preparar el inhalador. El inhalador está listo para usar cuando el contador llega a 200.

Recuerde, no es necesario cebar todos los inhaladores y no todas las instrucciones de preparación son iguales. Consulte el prospecto de su inhalador o hable con su farmacéutico o médico.

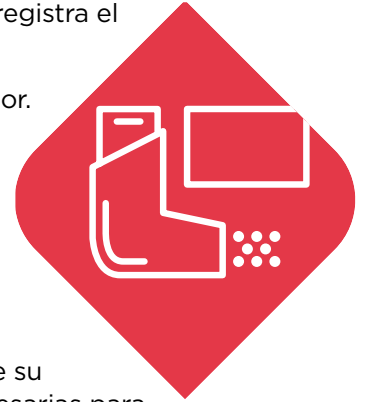
Cuando el contador marca 0 (cero), no queda más medicamento en el inhalador. Debería tirarlo. Obtenga su resurtido antes de que su inhalador llegue a 0. Los inhaladores aún pueden rociar incluso si el contador está en cero. Esto se debe a que los IDM tienen medicamentos y propulsores dentro del recipiente.

Verifique el contador después de cada uso.

Después de cada inhalación (dosis) que tome, verifique el contador para asegurarse de que esté funcionando. Si consulta el contador después de cada uso, sabrá cuándo es el momento de pedir un nuevo inhalador. En algunos inhaladores, los números en el contador se volverán rojos para decirle que es hora de pedir uno nuevo.

Es posible que sea necesario limpiar los inhaladores para evitar obstrucciones. Siga las instrucciones del fabricante sobre cómo limpiar su inhalador y con qué frecuencia.

NO ponga su inhalador en agua para hacerlo flotar y ver si está vacío. Esto no funciona y podría hacer que su inhalador no funcione correctamente.



OTRAS MANERAS DE CONTROLAR LOS SÍNTOMAS DEL ASMA

Una vez que esté seguro de tomar sus medicamentos para el asma y de evitar los desencadenantes, existen otras formas útiles de mantener los síntomas del asma bajo control.

Las maneras más importantes de controlar los síntomas del asma son las siguientes:

- Tomar sus medicamentos adecuadamente y cuando se supone que debe hacerlo
- Evitar y reducir los factores desencadenantes tanto como sea posible
- Obtener ayuda médica cuando sea necesario

Pero hay otras maneras, además de la medicina, que pueden reducir el malestar y los síntomas.

Nota: Nunca debe usar estas técnicas como un reemplazo para tomar medicamentos para el asma y evitar sus desencadenantes. Estos consejos deben usarse junto con el plan de tratamiento del asma de su médico. Siempre debe tomar sus medicamentos según lo recetado por su médico. Vigile sus síntomas y siga su Plan de acción para el asma para saber cuándo llamar a su médico o ir a la sala de emergencias.



Haga algo tranquilo

Deberá reducir su nivel de actividad. Normalmente, quiere estar lo más activo posible. Pero cuando tenga síntomas, debe reducir su actividad. La actividad aumenta su necesidad de oxígeno.

- Siéntese y descanse en una posición cómoda.
- Que sea un momento reconfortante. Lea, escuche música o mire televisión.
- Intente sentarse erguido.



Mantenga la calma

Estar molesto o tener pánico puede empeorar los síntomas. Practique técnicas para mantener la calma, como la observación y la respiración consciente.



Use la respiración con los labios fruncidos

La respiración con los labios fruncidos es una forma sencilla de controlar la falta de aire. Puede disminuir su ritmo de respiración, haciéndolo más efectivo. Los labios fruncidos parecen un beso.

1. Inhale lentamente por la nariz, manteniendo la boca cerrada. Esta debe ser una respiración normal, no profunda.
2. Pliegue o "frunza" los labios como si fuera a silbar o apagar una vela.
3. Exhale lenta y suavemente a través de los labios "fruncidos". Exhale normalmente. No fuerce la salida del aire.





ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

LECCIÓN

5

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America

NOTAS DE MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

[illegible]

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta lección, usted podrá:

- Conocer cómo usar un Plan de acción para el asma
- Describir qué hacer cuando aparecen los primeros síntomas
- Mencionar cinco síntomas de asma que necesitan ayuda inmediata
- Decir dos cosas a hacer cuando tenga síntomas graves
- Describir qué hace un medidor de flujo máximo, cómo usarlo y qué significan las lecturas/números

¿Qué es un Plan de acción para el asma?

La mejor manera de controlar el asma es tener un plan. Primero hablamos sobre los Planes de acción para el asma en la Lección 1. Este es un plan por escrito que lo ayuda a saber qué hacer cuando tiene síntomas de asma y cómo responder en caso de emergencia. El plan le dice qué medicamentos debe tomar, cuándo y con qué frecuencia debe tomarlos. También le dice cuándo llamar al 911 o a su médico si los síntomas empeoran.

Consulte el Plan de acción para el asma que vio en la Lección 1 (página 12). También puede descargar una copia del Plan de acción para el asma: aafa.org/plan-de-asma

Usted y su proveedor deben trabajar juntos para completar su Plan de acción para el asma. Guarde una copia de su Plan de acción para el asma con sus medicamentos. Su médico y los cuidadores también deben tener una copia.

¿Cómo funciona un Plan de acción para el asma?

Un Plan de acción para el asma está dividido en tres zonas: Verde (Siga), Amarillo (Precaución) y Rojo (Peligro). Estas zonas se basan en su nivel de señales y síntomas de asma. También pueden incluir números de flujo máximo, que analizaremos más adelante en esta lección.

Trabaje con su médico para completar su Plan de acción para el asma. Ellos pueden ayudarlo a saber qué medicamento usar para cada zona y tenerlo por escrito en el plan.

La **Zona verde** significa “Siga”. Tome sus medicamentos de control según las indicaciones (si se lo recetaron). Use su medicamento de alivio rápido antes de hacer ejercicio o actividad física (si se lo recetaron). Usted está en la Zona verde/Siga si se siente así:

- La respiración está bien
- Sin tos ni sibilancias
- Sin opresión en el pecho o dolor
- Puede dormir toda la noche
- Puede trabajar y jugar
- Cifras de flujo máximo entre el 80 y el 100 % de su mejor nivel personal (si usa un medidor de flujo máximo)



PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

La Zona amarilla significa “Precaución”. Las señales y síntomas de que el asma está empeorando incluyen cualquiera o todas las siguientes señales:

- Falta de aire
- Tos
- Opresión en el pecho o dolor
- Sibilancia
- Despertarse por la noche debido a los síntomas del asma
- Tener alguna señal o síntoma después de una exposición a un desencadenante conocido
- Tener dificultad para respirar cuando está enfermo con un resfriado o una enfermedad respiratoria
- Cifras de flujo máximo entre el 50 y el 80 % de su mejor nivel personal (si usa un medidor de flujo máximo)

La Zona roja significa “Peligro”. Los episodios graves de asma pueden poner en peligro la vida. Las señales y síntomas de la Zona roja son una emergencia de asma que necesita atención médica urgente:

- El asma está empeorando rápidamente
- Los medicamentos de alivio rápido (rescate) para el asma no están ayudando
- Opresión en el pecho o dolor
- Falta grave de aire
- La respiración es más rápida o más lenta de lo normal
- La respiración puede ser difícil o superficial
- Problemas para caminar o hablar debido a la falta de aire
- Retracciones torácicas (la piel succiona entre o alrededor del cuello, la placa torácica o las costillas al inhalar; esto es raro en adultos)
- Las costillas o el estómago se mueven hacia adentro y hacia afuera profunda y rápidamente
- Pecho expandido que no se desinfla al exhalar
- Hombros encorvados (“posturas”)
- Cianosis, un cambio de color del tejido en las membranas mucosas (lengua, labios y alrededor de los ojos) y las yemas de los dedos o lechos ungueales: el color aparece grisáceo o blanquecino en los tonos de piel más oscuros y azulado en los tonos de piel más claros
- Cifras de flujo por debajo de 50 % de su mejor nivel personal (si usa un medidor de flujo máximo)

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Tome sus medicamentos de alivio rápido de inmediato como se indica en su Plan de acción para el asma y luego busque atención médica de inmediato. Llame al 911 o vaya directamente a la sala de emergencias. Haga un seguimiento con su médico dentro de los dos días posteriores a una visita a la sala de emergencias o una estancia en el hospital.

¿Cómo reconoce sus primeras señales de advertencia de asma?

A veces, puede notar señales de advertencia tempranas antes de un brote o ataque de asma notable. Puede notar ciertas sensaciones en el cuerpo, como picazón en el cuello, la barbilla o la garganta. Estas primeras señales de advertencia son una señal de que el asma puede estar empeorando.

Conocerá estas señales antes que nadie, por lo que debe actuar tan pronto como comience a sentir una de estas señales de advertencia temprana. Mientras más temprano pueda reconocer los problemas respiratorios, podrá y deberá comenzar antes el tratamiento.

Complete el folleto [Mis primeras señales de alerta del asma](#). Revise los síntomas que ha tenido. ¿Notó que un ataque de asma siguió estas señales?

Después, consulte su [Plan de acción para el asma](#). Encuentre en qué zonas están sus señales de alerta temprana. Cada vez que note cualquiera de sus señales de advertencia temprana o un síntoma mencionado en su Plan de acción para el asma, siga las instrucciones para esa zona.



MIS PRIMERAS SEÑALES DE ALERTA DEL ASMA

Los síntomas del asma pueden desarrollarse antes de que tenga dificultad para respirar. Estos sentimientos pueden ser señales de advertencia tempranas de un ataque o episodio de asma. Las primeras señales de advertencia pueden ser diferentes para cada persona y diferentes para cada episodio de asma. Conocer sus primeras señales de advertencia (o síntomas leves) puede ser útil para que pueda comenzar su tratamiento para el asma lo antes posible.

Es posible que necesite ayuda para identificar sus primeras señales de advertencia. A veces, alguien más a su alrededor puede notar una señal de advertencia temprana antes que usted.

Compruebe las primeras señales de advertencia que ha tenido:

Cambios en la respiración	Palidez
Cambios en su mucosidad (esputo)	Dificultad para hablar/hablar en oraciones completas
Nariz mucosa/tapada/congestionada	Hombros levantados/encorvados
Estornudos	Piel fría y húmeda
Picazón/dolor/irritación en la garganta	Sudoroso
Picazón en el cuello o la barbilla	Dolor de pecho
Ojos llorosos/con picazón	Opresión en el pecho
Círculos oscuros debajo de los ojos	Ansioso
Sentirse cansado, débil o sin energía	Excitable
Febril	Estado de ánimo retraído/tranquilo
Mal humor	Latido del corazón más rápido
Inquieto	Dolor de cabeza
No dormir bien	Mala tolerancia al ejercicio
Voz ronca o boca seca	

¿Tiene alguna otra señal de alerta temprana? ¿Qué son?



PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cómo se usa un medidor de flujo máximo con el Plan de acción para el asma?

Algunas personas con asma usan un medidor de flujo máximo para controlar el asma. Un medidor de flujo máximo es un dispositivo portátil que mide qué tan bien sale el aire de los pulmones.

Durante un brote o ataque de asma, los músculos de las vías respiratorias superiores se tensan y las vías respiratorias se estrechan. Esto hace que sea más difícil para los pulmones tomar aire y expulsarlo. Las vías respiratorias también se hinchan por dentro y producen más mucosidad. Esto puede estar sucediendo en el cuerpo antes de que sienta algún síntoma.

Un medidor de flujo máximo, cuando se usa correctamente, puede encontrar cambios en las vías respiratorias mucho antes de que note las señales de un ataque de asma. Cuando toma los medicamentos para el asma temprano, antes de los síntomas, puede detener el brote o ataque de asma.

El medidor de flujo máximo también se puede usar para ayudarlo a usted y a su médico a:

- Comunicarse más fácilmente sobre su asma
- Decidir si su Plan de acción para el asma está funcionando bien
- Decidir cuándo agregar, aumentar o incluso suspender un medicamento
- Decidir cuándo buscar atención de emergencia
- Identificar los factores desencadenantes (cosas que hacen que aumenten sus síntomas de asma)
- Comprender mejor y hablar de su asma

Si tiene síntomas de asma, pero su medición de flujo máximo es buena, siga su plan según sus síntomas. Esto significa que si sus números de flujo máximo están en la Zona Verde/Siga, pero tiene síntomas Amarillos/Precaución, debe seguir su Plan de acción para el asma para la Zona amarilla/Precaución.

Hay muchos tipos diferentes de medidores de flujo máximo, pero todos funcionan de la misma manera. Lea las instrucciones que vienen con su medidor de flujo máximo. Pregúntele a su médico o a un educador de asma certificado si tiene alguna pregunta sobre cómo usarlo o limpiarlo correctamente.

Si está usando más de un medidor de flujo máximo (como uno en el trabajo y otro en casa), asegúrese de que todos sean de la misma marca para que sus lecturas sean precisas.

Revise el folleto [Cómo usar un medidor de flujo máximo](#) en las siguientes páginas.

Si tiene preguntas sobre el uso de su medidor de flujo máximo, trabaje con su proveedor.

No todos usan un medidor de flujo máximo para encontrar su zona de asma. Los síntomas del asma pueden decir en qué zona de asma está. Pero para algunas personas, un medidor de flujo máximo puede ayudar a detectar cambios en las vías respiratorias antes de que los síntomas se vuelvan evidentes. Esto ayuda a guiar el tratamiento temprano para evitar que el asma empeore.



¿CÓMO SE USA UN MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO?

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo portátil que mide qué tan bien sale el aire de los pulmones. Durante un episodio de asma, las vías respiratorias de los pulmones se hinchan y contraen. Se puede usar un medidor de flujo máximo para medir esto en las vías respiratorias, varias horas, incluso días, antes de que tenga síntomas de asma.

Mida su flujo máximo al menos una vez al día, generalmente en la mañana antes de tomar sus medicamentos para el asma. Puede ser necesario un control del flujo máximo más frecuente si tiene más episodios de lo normal o si su lectura está por debajo del 80 por ciento de su mejor valor personal. Revise su Plan de acción para el asma.

¿Cómo uso un medidor de flujo máximo?

1. Coloque el marcador en la base de la escala numerada.
2. Póngase de pie.
3. Tome una respiración lenta y profunda y conténgala.
4. Colóquese el medidor en la boca, entre los dientes y por encima de la lengua, y cierre los labios alrededor de la boquilla. No permita que la lengua bloquee el orificio de la boquilla.
5. Sople tan fuerte y rápido como pueda de un solo golpe.
6. Anote el número que obtiene. Pero si tose mientras usa el medidor, o comete un error, no use ese número. Vuelva a soplar en el medidor y obtenga una nueva lectura.
7. Inmediatamente repita los pasos 1 a 6 dos veces más.
8. Anote el mayor de los tres números en su diario de asma.

Si necesita ayuda para usar su medidor de flujo máximo, pídale a su médico o educador de asma que le muestre cómo usar el medidor de flujo máximo que tiene.

¿Cómo encuentro mi mejor número personal?

Su mejor número de flujo máximo personal es el número de flujo máximo más alto que tiene durante un período de dos a tres semanas cuando el asma está bien controlada. Un buen control es cuando se siente bien y no tiene ningún síntoma de asma.

El asma de cada persona es diferente. Su Plan de acción para el asma debe basarse en **su** mejor número personal de flujo máximo.

Para encontrar su mejor número personal de flujo máximo, tome lecturas de flujo máximo:

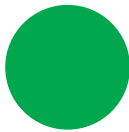
- Al menos dos veces al día durante dos o tres semanas
- Cuando se despierte y entre el mediodía y las 2:00 p. m.
- Antes y después de tomar su medicamento de alivio rápido inhalado
- Cuando obtiene un nuevo medidor de flujo máximo, incluso si es del mismo tipo que ha usado antes
- Según las instrucciones de su proveedor de atención médica



¿CÓMO SE USA UN MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO?

¿Qué son las zonas de flujo máximo?

Una vez que conozca su mejor número personal de flujo máximo, su médico le dará una serie de números que le dirán qué hacer. Los números de flujo máximo se colocan en un gráfico con zonas que se configuran como un semáforo. Es más fácil si estas zonas objetivo se agregan a su Plan de acción para el asma. Esto lo ayudará a saber qué hacer cuando cambie su número de flujo máximo. Por ejemplo:



Zona verde/Siga (80 a 100 % de su mejor número personal) indica que todo está despejado. No hay síntomas de asma presentes. Tome sus medicamentos de control (si se los recetaron), como de costumbre.



Amarillo/Precaución (50 a 80 % de su mejor número personal) indica precaución. Debe tomar un medicamento de alivio rápido y comprobar si su flujo máximo vuelve a la Zona Verde/Siga. Es posible que tenga un episodio de asma que necesite un aumento de sus medicamentos o la adición de nuevos medicamentos. O es posible que su asma en general no esté bajo control. Es posible que su proveedor de atención médica necesite cambiar sus medicamentos y su Plan de acción para el asma. Siga su Plan de acción para el asma y busque más atención médica según se indique.



Roja/Peligro (por debajo del 50 % de su mejor número personal) indica una emergencia médica. Si no tiene síntomas, haga otra lectura de flujo máximo para confirmar que está en la zona Roja/Peligro. Tome sus medicamentos de alivio rápido de inmediato como se indica en su Plan de acción para el asma y luego busque atención médica de inmediato. Llame al 911 o vaya directamente a la sala de emergencias. Haga un seguimiento con su médico dentro de los dos días posteriores a una visita a la sala de emergencias o una estancia en el hospital.

¿Cuáles son algunas cosas importantes para recordar?

- Anote su número de flujo máximo en su diario de asma todos los días.
- Una disminución en el flujo máximo de 20 a 30 % de su mejor nivel personal puede significar el comienzo de un episodio de asma. Pídale a su proveedor de atención médica que lo ayude a determinar este rango de números.
- Su Plan de acción para el asma puede indicarle que tome su lectura de flujo máximo con más frecuencia y que ajuste sus medicamentos.
- Use la misma marca de medidor en casa, la escuela y el trabajo. Y asegúrese de llevarlo a sus controles de asma.





ASTHMA Care for Adults
Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

LECCIÓN

6

COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America



NOTAS DE MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

[illegible]



COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta lección, usted podrá:

- Crear una lista de personas con las que puede comunicarse sobre su asma
- Mencionar dos cosas para compartir con un empleador o el personal de la escuela
- Explicar tres maneras de mejorar la comunicación con los proveedores de atención médica
- Mencionar dos técnicas para trabajar con una persona de confianza

¿Quién es parte del equipo de asma?

Cuidar su asma necesita un esfuerzo de equipo. Habrá momentos en los que esté con otras personas, como compañeros de trabajo, amigos o familiares. Es importante que trabaje con su equipo de atención médica y las personas cercanas a usted para controlar el asma.

Su equipo de asma puede incluir:

- Compañeros de trabajo o su empleador
- Amigos
- Compañeros de clase, profesores o personal de la escuela
- Familiares o cuidadores
- Proveedores de atención médica como médicos, enfermeros, terapeutas respiratorios
- Educadores de asma, trabajadores médicos de la comunidad, promotoras

Haga una lista de las personas en su equipo de asma. Estas son las personas que pueden ayudarlo con el control del asma. Dar información sobre su asma a estas personas en su vida es muy importante. Ellos pueden ayudar a reducir su exposición a los desencadenantes del asma. También podrán ayudarlo si tiene un ataque de asma.

¿Cómo debe comunicarse con su empleador o comunidad escolar?

Los entornos libres de desencadenantes del asma son importantes para las personas con asma. Esto incluye lugares donde pasa mucho tiempo, como en casa, el trabajo, los dormitorios de la escuela y los salones de clases de la escuela.

A veces, las sustancias que están en los lugares de trabajo, como los productos químicos si trabaja en una planta o la harina si trabaja en una panadería, pueden desencadenar el asma. El humo de segunda mano de sus compañeros de trabajo, clientes o compañeros de clase puede desencadenar el asma. Si su lugar de trabajo o escuela no es libre de humo, trabaje con su supervisor o el departamento de recursos humanos en maneras de minimizar su exposición al humo de segunda o tercera mano.

Dependiendo de su trabajo, es posible que no pueda eliminar todos los factores desencadenantes. Es posible que deba hablar con su empleador sobre otros posibles trabajos o departamentos en los que puede trabajar sin desencadenar su asma. Si está en la escuela, es posible que deba considerar mudarse a otro dormitorio o cambiar de clase.



COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Si no son posibles otras opciones o entornos de trabajo, haga una lluvia de ideas con su empleador, el departamento de recursos humanos o el personal de la escuela sobre las formas de reducir su exposición a los desencadenantes.

Las personas con asma están protegidas por la **Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA)** y la **Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973**. La ADA da a las personas con discapacidades el derecho de pedir adaptaciones razonables en ciertos casos en los que las políticas, prácticas o condiciones lo dejen fuera o lo pongan en desventaja.

La ADA define a una persona con una discapacidad como alguien que tiene un impedimento físico o mental que limita gravemente una o más actividades importantes de la vida, o que se considera que tiene tales impedimentos. Las principales actividades de la vida incluyen respirar, comer, trabajar e ir a la escuela. En 2008, se modificó la ADA para incluir a más personas en la definición de "discapacitado". Ahora se incluyen las condiciones que solo muestran síntomas en ciertos momentos. El asma y las alergias se ajustan a esta definición.

La ADA protege a las personas con asma y alergias incluso si las reacciones o los ataques ocurren solo cuando se desencadenan. La ADA puede ayudar a crear un entorno en el que las personas con asma puedan evitar los desencadenantes.

En la mayoría de los casos, todos trabajan juntos para mejorar las condiciones y promover la igualdad de acceso e incluir a las personas con discapacidad. Esto se llama una **adaptación**. Las adaptaciones se hacen de manera individual porque las necesidades de cada persona varían según la situación.

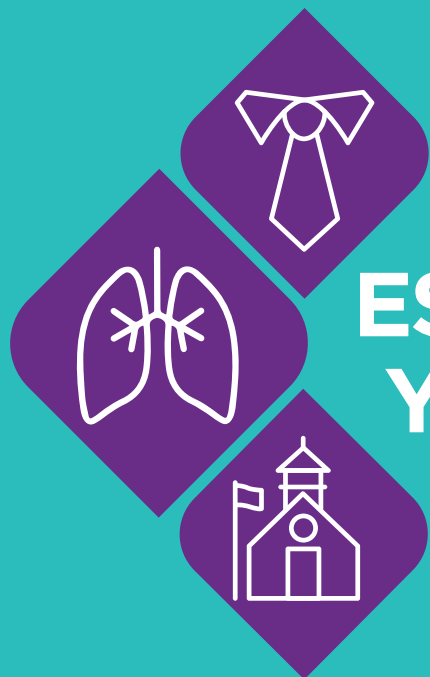
Los ejemplos de adaptaciones podrían incluir:

- Reorganizar los espacios de trabajo para reducir los olores
- Restringir los desencadenantes del asma en espacios compartidos (zonas libres de humo o mascotas)
- Quitar la alfombra vieja

Pero una organización no tiene que hacer una adaptación que cause una "carga indebida" o que cree una "alteración fundamental" en su programa. Un ejemplo de una carga indebida podría ser una pequeña empresa sin el dinero para cubrir más costos de una adaptación. Algunas adaptaciones pueden afectar la capacidad de una compañía para hacer negocios, lo que da como resultado un cambio importante.

Una organización debe hacer un esfuerzo de buena fe para encontrar y hacer cambios aceptables. Las organizaciones pueden negarse a hacer adaptaciones solo después de haber considerado todas las opciones. Encontrar lo que funciona puede necesitar un pensamiento creativo y flexibilidad.

La Lista de verificación de espacios laborales y escolares aptos para personas con asma en las siguientes páginas puede ayudarlo a mejorar su entorno. Hable con su empleador o el personal de la escuela sobre cuáles de estos cambios lo ayudarían a reducir su exposición a los desencadenantes del asma. Mientras trabaja con su empleador o el personal de la escuela para reducir los factores desencadenantes, también puede darles una copia de su Plan de acción para el asma. Puede entregar una copia a su supervisor directo y posiblemente al departamento de recursos humanos.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE ESPACIOS LABORALES Y ESCOLARES APTOS para personas con asma

El asma es una condición médica grave que afecta a 25 millones de americanos. Es una enfermedad crónica que hace que las vías respiratorias se inflamen e hinchen, lo que dificulta la respiración. Empeora con alérgenos e irritantes. No hay cura para el asma.

El asma es una de las principales causas de faltas al trabajo y a la escuela. Haciendo que sus espacios sean más aptos para personas con asma, puede ayudar a reducir sus síntomas y la posibilidad de enfermedad. Use esta herramienta para evaluar la salud y la seguridad de sus espacios laborales o escolares.

Para obtener más información, visite:

Asthma and Allergy Foundation of America: aafa.org (Solo disponible en inglés) •
800-7-ASTHMA

Programa de certificación de **asthma & allergy friendly®**: aafa.org/certified
(Solo disponible en inglés)



ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

ASTHMA Care for Adults 91

©2018 Asthma and Allergy Foundation of America

Primera edición y revisión médica agosto de 2018
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022

LISTA DE VERIFICACIÓN DE ESPACIOS LABORALES Y ESCOLARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

Políticas y prácticas recomendadas	Sí	No
Cree un entorno libre de humo prohibiendo fumar en las áreas donde las personas con asma trabajan o frecuentan la escuela. Si se permite fumar afuera, cree zonas para fumadores lejos de las entradas a los edificios, las ventanas abiertas y las áreas comunes al aire libre. Haga cumplir estrictamente estas reglas. Nota: Anime al personal a participar en programas para dejar de fumar y dé remisiones y asistencia.		
Capacite al personal para que observe los síntomas del asma, las señales de advertencia de que el asma está recrudeciendo y cómo reconocer situaciones de emergencia. Haga que el personal nuevo reciba esta capacitación cuando sea contratado, según corresponda.		
Capacite a los miembros del personal necesarios para administrar los medicamentos de emergencia.		
Pida a los empleados o estudiantes con asma que den un plan por escrito que se mantendrá en archivo, mencionando las alergias y los desencadenantes del asma, el programa de medicamentos y las instrucciones de emergencia.		
Coloque letreros que recuerden a todos que se laven las manos con frecuencia para reducir la transmisión de infecciones virales. La Organización Mundial de la Salud ofrece muchas herramientas gratuitas para el lugar de trabajo o la escuela, como carteles descargables que se pueden compartir como recordatorios. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen recursos para el lavado de manos y la prevención de la gripe.		



LISTA DE VERIFICACIÓN DE ESPACIOS LABORALES Y ESCOLARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

Políticas y prácticas recomendadas	Sí	No
Reduzca los vapores químicos, las fragancias y otros olores. • Pida al personal que no use perfume, colonia u otros productos personales perfumados. • No use aerosoles de fragancias ambientales, incienso, velas y ambientadores. • Evite material con fragancias o vapores (por ejemplo, marcadores, pinturas, adhesivos). Si se usan, dé más ventilación. • Airee las compras nuevas (como muebles de madera prensada o productos laminados de plástico) antes de la instalación. • Coloque el equipo de oficina/escuela que emita vapores (por ejemplo, fotocopiadoras) en áreas ventiladas lejos del personal/estudiantes.		
No permita mascotas peludas o con plumas en las áreas donde las personas con asma trabajan o frecuentan la escuela (como gatos, perros, jerbos, hámsteres o pájaros).		
No use muebles ni almohadas rellenos de plumas.		
Mantenga las plantas de interior, que pueden desarrollar moho, fuera de las áreas donde las personas con asma trabajan o frecuentan la escuela.		
Cambie a productos que no sean de látex y manténgalos fuera de las áreas si alguien tiene alergia al látex. • Evite los guantes de látex. Si se usan guantes, use solo guantes sin polvo ni látex. • Evite los globos de látex y otros productos de látex.		
No use chimeneas ni estufas de leña o carbón.		



LISTA DE VERIFICACIÓN DE ESPACIOS LABORALES Y ESCOLARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

Limpieza de rutina	Sí	No
Haga pasar la aspiradora y otras tareas de limpieza cuando el personal o los estudiantes con asma no estén cerca.		
Si se deben usar tapetes o alfombras, hágalos aspirar con frecuencia (cada uno o dos días) con una aspiradora CERTIFICADA como asthma & allergy friendly® . Haga que el personal de limpieza haga esto fuera del horario de atención, o que el empleado o estudiante con asma permanezca fuera del área durante al menos dos horas.		
Lave alfombras y tapizados con productos de bajas emisiones y sin fragancia.		
Asegúrese de que los artículos lavados con champú se sequen completamente para evitar el crecimiento de moho y ácaros del polvo.		
Limpie el polvo con frecuencia con un paño húmedo para evitar remover el polvo. (No use rociadores de aerosol para "desempolvar").		
Mantenga la basura en recipientes bien tapados y sáquela de inmediato a un área de basura cerrada al aire libre que no sea accesible para el personal o los estudiantes.		
Use limpiadores sin olor, como agua con jabón común o bicarbonato de sodio.		
Evite el crecimiento de moho en los baños y otras áreas húmedas (como las bandejas de goteo del refrigerador) limpiándolos regularmente con agua y jabón común.		
Use tapetes revestidos de vinilo en los pisos alfombrados (especialmente en las áreas del sótano) y límpielos regularmente con agua y jabón común.		
Si se usan cortinas livianas, lávelas regularmente con agua caliente a una temperatura de al menos 130 °F o más.		
Si se usan persianas, límpielas con frecuencia con un paño húmedo.		
Guarde suministros, material, libros y revistas en armarios cerrados y evite las pilas de papel.		



LISTA DE VERIFICACIÓN DE ESPACIOS LABORALES Y ESCOLARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

Limpieza y mantenimiento general del espacio físico	Sí	No
Use una ventilación adecuada para dar un buen flujo de aire en todas las habitaciones y pasillos, en todas las estaciones para que no haya olor rancio o mohoso. Compruebe si hay obstrucciones en las ventilaciones de entrada exterior y de suministro interior. • Si la ventilación es adecuada, mantenga las ventanas cerradas cuando el nivel de polen sea alto. Los niveles de polen se pueden monitorear visitando National Allergy Bureau en pollen.aaaai.org (Solo disponible en inglés). • Use aires acondicionados con filtros CERTIFICADOS como asthma & allergy friendly® durante las estaciones cálidas, si es posible. • Cambie los filtros del sistema de calefacción o refrigeración con frecuencia y siga otras directrices de servicio y procedimientos de mantenimiento de rutina.		
Evite que los gases del exterior (como los del escape de los autos, camionetas o autobuses en marcha o negocios cercanos) ingresen al edificio a través de ventanas o puertas abiertas. No permita que los autobuses, camiones de reparto y autos permanezcan inactivos en las instalaciones.		
Mantenga el jardín exterior y las canaletas libres de hojas caídas, pilas de compost y césped cortado.		
Revise periódicamente el edificio en busca de fugas y áreas de agua estancada.		
Repare las fugas de plomería de inmediato.		
Haga trabajos de pintura, reparación o construcción cuando no haya personas con asma o alergias presentes. Aléjelos del trabajo mientras se hace y hasta que desaparezcan todos los vapores y el polvo.		
Proteja los espacios interiores del polvo de la construcción, escombros, olores fuertes y humos.		

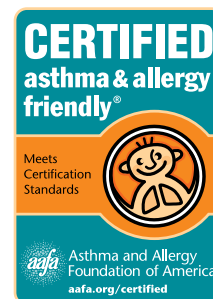
Visite el Programa de certificación de **asthma & allergy friendly®** en **aafa.org/certified** (Solo disponible en inglés) para encontrar productos y servicios para ayudar a que sus espacios interiores sean más saludables. Cuando ve la Marca de certificación de **asthma & allergy friendly®** en un producto, sabe que se ha probado científicamente en laboratorios acreditados y ha mostrado ser más adecuado para personas con asma y alergias.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE ESPACIOS LABORALES Y ESCOLARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

Limpieza y mantenimiento general del espacio físico	Sí	No
Proteja los espacios interiores del polvo de la construcción, escombros, olores fuertes y humos.		
Controle los niveles de humedad usando un indicador de humedad, si es posible. Use deshumidificadores si es necesario. (Los ácaros del polvo y el moho crecen con la humedad). Use extractores de aire en baños, cocinas y sótanos para ayudar a eliminar la humedad.		
Quite y reemplace las alfombras y los acolchados húmedos si no se secan dentro de las 24 horas posteriores a haberse mojado para evitar el crecimiento de moho. Si es posible, reemplace las alfombras de pared a pared con pisos de superficie dura y alfombras lavables para reducir el moho y otros alérgenos.		
Coloque felpudos fuera de todas las entradas para reducir la cantidad de alérgenos que ingresan.		
Controle agresivamente las infestaciones de cucarachas o ratones usando prácticas preventivas y métodos de exterminio menos tóxicos. • Use técnicas de manejo integrado de plagas para limitar la cantidad de pesticidas necesarios (por ejemplo, selle todas las grietas en paredes, pisos y techos; elimine el desorden; mantenga las comidas en recipientes herméticos). • Aplique pesticidas correctamente con ventilación adecuada en un momento en que no haya personas con asma o alergias presentes. Si usa una agencia de control de plagas profesional, asegúrese de que sea un exterminador certificado en Manejo Integrado de Plagas (IPM).		

Visite el Programa de certificación de **asthma & allergy friendly®** en aafa.org/certified (Solo disponible en inglés) para encontrar productos y servicios para ayudar a que sus espacios interiores sean más saludables. Cuando ve la Marca de certificación de **asthma & allergy friendly®** en un producto, sabe que se ha probado científicamente en laboratorios acreditados y ha mostrado ser más adecuado para personas con asma y alergias.





COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cómo debe comunicarse con sus familiares o cuidadores?

Tener una condición crónica puede ser estresante. Este estrés puede afectar sus relaciones, su capacidad para sentirse bien consigo mismo e incluso su capacidad para hacer un buen trabajo al hacerle frente al asma.

Algunas personas con asma reportan:

- Sentirse inadecuado (carente) o agotado
- Peleas con los seres queridos
- Sentirse estresado o deprimido
- Sentirse agotado y fatigado

Estos sentimientos son normales. No sea demasiado duro con usted mismo. Pruebe las siguientes estrategias:

- No espere ser perfecto.
- Encuentre una fuente de apoyo, como un familiar, un buen amigo, un miembro del clero o un consejero, otra persona con asma, la comunidad en línea de AAFA o un grupo de apoyo.
- Si tiene una pareja, un amigo o un familiar de confianza, planee momentos especiales para estar juntos.
- Incluya plenamente a su persona de confianza en el cuidado de su asma. Asegúrese de que sepan lo que dice su médico y lo que se debe hacer para prevenir y tratar los síntomas. Enséñeles sobre el asma para ayudarlos a comprenderlo mejor. Si es posible, tomen decisiones juntos.
- Si vive con una persona importante o un compañero de casa, hable con ellos sobre los problemas y sentimientos a medida que surjan, en lugar de guardarse las cosas para usted.

La comunicación abierta evita que se sienta aislado, agobiado y estresado. Si ya tiene problemas con su pareja, amigo o familiar, es posible que quiera buscar ayuda externa. Las cosas solo empeoran cuando intenta ignorarlas. Es algo como el asma: cuanto antes trate el problema, menos problema se convertirá a largo plazo.

Obtenga el apoyo que necesita para controlar el asma y las alergias. Únase a nuestra comunidad para mantenerse actualizado sobre las últimas novedades en educación, defensa, noticias e investigaciones sobre el asma y las alergias. Nuestra comunidad también le da la oportunidad de conectarse con otras personas que manejan estas condiciones en un entorno de apoyo. Visite: aafa.org/join (Solo disponible en inglés)





COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cómo debe comunicarse con su proveedor de atención médica?

Usted y su proveedor de atención médica (médico, enfermero, terapeuta respiratorio, etc.) deben trabajar juntos para controlar mejor su asma.

La buena comunicación entre usted y su proveedor de atención médica es extremadamente importante porque:

- Usted es quien mejor conoce su asma. Controla su asma todos los días, mientras que el proveedor de atención médica lo ve con menos frecuencia.
- Aunque usted es el experto en su propia asma, su proveedor de atención médica es un experto en el asma en general. Tiene la experiencia de tratar a cientos de pacientes con asma.
- Usted es quien debe seguir su plan de tratamiento.
- Usted es quien sabrá si está funcionando o si hay algún problema, como efectos secundarios. Ningún tratamiento o programa de prevención puede funcionar si no se sigue correctamente.
- Si tiene una emergencia de asma, su capacidad para seguir los pasos necesarios es esencial.

Revise el folleto que se llama [Hablar con su proveedor de atención médica](#) (en la siguiente página) para posibles soluciones a situaciones que ha tenido o puede tener durante las visitas en el consultorio.

Comunicarse con su proveedor de atención médica en una situación urgente

Durante una emergencia de asma, es posible que deba hablar con su médico, enfermero, departamento de emergencias o personal de la clínica de atención de urgencia. Para obtener la mejor ayuda, debe darles información precisa. Tenga a mano información precisa para que su equipo médico pueda ayudarlo más fácilmente y evitar visitas innecesarias o peligrosas demoras en el tratamiento.

Esté preparado para dar información sobre:

- Su condición médica y los síntomas
- Una lista de todos sus medicamentos actuales, tanto con receta como de venta libre
- Cuánto tiempo han estado ocurriendo sus síntomas
- Lo que ya ha hecho para tratarlos
- Cómo está respondiendo al tratamiento

Revise el folleto que se llama [Qué decirle a su proveedor de atención médica cuando tiene síntomas de asma](#) (en la página 101). Cuando tenga síntomas y haya seguido su Plan de acción para el asma, complete este folleto si puede hacerlo, para que el proveedor de atención médica (médico, enfermero) sepa cómo le está yendo. Asegúrese de llevarlo con usted a su cita o al departamento de emergencias.



HABLAR CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Posible problema	Posibles soluciones
“Cuando voy a ver a mi médico o enfermero, olvido algunas de las cosas que les iba a preguntar o decirles”.	Escriba sus preguntas y preocupaciones con anticipación. Llévelos con usted cuando vaya a ver a su proveedor de atención médica. Rastréelos en la aplicación “Notas” en su teléfono celular si tiene uno.
“Parece que no hay suficiente tiempo para hacer preguntas cuando veo a mi médico”.	Pregunte “¿Tiene tiempo ahora mismo para un par de preguntas?” Si no, pregunte cuándo sería un mejor momento o programe visitas de seguimiento.
“No puedo recordar todo lo que mi enfermero me dice”.	Tome notas mientras está con su enfermero o médico, o pregúnteles si puede grabar el audio de la cita. Pida a su proveedor un resumen de la visita. Considere traer a alguien con usted.
“No estoy seguro de cuándo llamar a mi farmacéutico”.	Pídale a su farmacéutico que describa las situaciones en las que debe llamar al farmacéutico o al médico. Anótelas y luego llame cuando surjan estas situaciones.
“Mi médico nunca me da información completa de mis síntomas y tratamiento”.	Lleve todos sus medicamentos para el asma a cada cita. Pídale a su médico que le explique a profundidad por qué tiene los síntomas que tiene. También pregunte por qué está recibiendo el tratamiento que está recibiendo.



HABLAR CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Posible problema	Posibles soluciones
“Siento que mi médico no toma en serio las preocupaciones que tengo. A veces tengo mucho miedo de que la situación se vuelva grave”.	Explíquele a su médico cómo se siente.
“Necesito saber más sobre cómo controlar el asma”.	Pídale a su enfermero, médico o educador de asma información por escrito, o pregúnteles dónde puede obtener más información.
“He leído mucho sobre el asma, pero mi terapeuta respiratorio no me permite expresar mi opinión sobre el tratamiento médico”.	Dígale a su terapeuta respiratorio que le gustaría participar más en las decisiones de tratamiento debido a su conocimiento. Si no está de acuerdo, es posible que quiera consultar con otro médico que esté más abierto a usted.
“Leí sobre un nuevo tratamiento para el asma. ¿Debería preguntarle a mi médico al respecto?”	Lleve el artículo con usted, porque es posible que no lo haya visto. Incluya la fuente del artículo, como la publicación en la que apareció o la dirección del sitio web.
“El Call Center nunca me deja hablar con mi médico cuando llamo”.	Expresa sus preocupaciones a su médico en su próxima visita. Tome notas sobre lo que sucedió con el Call Center para que pueda ser específico cuando lo comente con el médico.



QUÉ DECIRLE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA cuando tiene síntomas de asma

Si tiene síntomas de asma, primero siga su Plan de acción para el asma. Después de haber seguido su Plan de acción para el asma, llene este formulario (si puede) y tráigalo a su cita o al departamento de emergencias.

Condición actual

Tengo un resfriado u otra infección respiratoria: Sí No

Tengo fiebre: Sí No Mi fiebre es: _____ Mi fiebre empezó en _____

Mi respiración se siente: _____

Mi mejor tasa de flujo máximo es generalmente: _____

Mi flujo máximo actual es: _____

Otros síntomas

Sibilancia: Sí No Fatiga: Sí No Tosiendo mucho: Sí No

Mis síntomas comenzaron en _____

Dónde estaba cuando comenzaron los síntomas: _____

Estuve expuesto a un posible desencadenante: Sí No

Si respondió Sí, el desencadenante fue: _____

¿Qué ha hecho para tratar los síntomas?

Tomé mis medicamentos mencionados en mi Plan de acción para el asma: Sí No

Los tomé a las: _____ a. m./p. m.

Dosis/Medicamento:

Otras cosas que hice para tratar los síntomas:

Mis síntomas:

Mejoraron

Se mantuvieron igual

Empeoraron

Mi flujo máximo:

Mejoraron

Se mantuvieron igual

Empeoraron





COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cuándo debe ir a un especialista en asma?

Está bien pedirle a su proveedor de atención primaria (médico) que lo remita a un especialista en asma certificado por la junta (como un alergólogo o un neumólogo), especialmente si usted y su proveedor de atención primaria no pueden controlar su asma. Un especialista en asma puede ayudarlo a aprender más sobre su asma y desarrollar un plan de tratamiento que funcione para usted.

De acuerdo con las directrices nacionales para el cuidado del asma, debe consultar a un especialista en asma si:

- Tiene síntomas de asma que hacen que limite su actividad todos los días y a menudo por la noche
- Ha tenido un ataque de asma potencialmente mortal
- No alcanza los objetivos del tratamiento del asma después de tres a seis meses, o su médico cree que no está respondiendo al tratamiento actual
- Tiene síntomas que son inusuales o difíciles de diagnosticar
- Tiene condiciones como alergias estacionales graves (fiebre del heno) o sinusitis que complican el asma
- Necesita más pruebas para obtener más información sobre el asma y las causas de los síntomas
- Necesita más ayuda e instrucciones sobre el plan de tratamiento, los medicamentos o los desencadenantes del asma
- Podría recibir ayuda con vacunas contra la alergia
- Necesita terapia con corticosteroides orales o corticosteroides inhalados en dosis altas
- Ha tomado corticosteroides orales más de dos veces en un año
- Ha estado en un hospital debido al asma
- Necesita ayuda para identificar sus factores desencadenantes del asma

Los sitios web de American Academy of Allergy, Asthma & Immunology y American College of Allergy, Asthma, & Immunology tienen herramientas para ayudarlo a encontrar un especialista en asma certificado por la junta.

Encuentre un especialista en asma:

American Academy of Allergy, Asthma & Immunology
allergist.aaaai.org/find (Solo disponible en inglés)

American College of Allergy, Asthma, & Immunology
acaaai.org/find-an-allergist (Solo disponible en inglés)





ASTHMA Care for Adults
Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

LECCIÓN
7

MANTENERSE SALUDABLE CON ASMA



Asthma and Allergy
Foundation of America



NOTAS DE MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

[illegible]



MANTENERSE SALUDABLE CON ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta lección, usted podrá:

- Reducir sus posibilidades de enfermarse y saber qué hacer cuando se enferme
- Informarse sobre los cambios en el asma durante el embarazo
- Comprender cómo obtener asistencia médica y cómo superar una crisis curándola
- Establecer un objetivo de control del asma
- Explicar cómo controlará usted mismo el asma

Cómo tratar con resfriados, gripe y otras infecciones respiratorias

Cuando se tiene asma, es importante evitar los resfriados, la gripe y otras infecciones respiratorias. Las personas con asma tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones por algunas enfermedades.

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Puede causar una enfermedad leve a grave. También puede causar la muerte en casos graves. La gripe puede afectar los pulmones cuando tiene asma. Puede causar inflamación (hinchazón) y estrechamiento de las vías respiratorias.

Si tiene asma, es muy importante defenderse de la gripe. La mayoría de las personas sanas se recuperan de la gripe sin problemas. Pero tener asma lo pone en riesgo de sufrir problemas médicos graves a causa de la gripe. Si desarrolla síntomas similares a los de la gripe, comuníquese con su médico de inmediato. Hay medicamentos que pueden ayudar.

El COVID-19 es una enfermedad causada por un coronavirus. Tos y dificultad para respirar son algunos de los síntomas. Los estudios muestran que tener asma no lo pone en mayor riesgo de contraer COVID-19 o de tener COVID-19 grave. Las personas con asma bien controlada tienen resultados de COVID-19 menos graves que las personas con asma no controlada.

Aunque las personas con asma no corren mayor riesgo de contraer COVID-19, es importante mantener el asma bajo control.

Para reducir su posibilidad de enfermarse, siga estos pasos:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Reciba la vacuna anual contra la gripe.
- Manténgase saludable recibiendo otras vacunas según lo recomendado. (Visite **aafa.org** para obtener más información de las vacunas COVID-19 y neumocócica)
- Mantenga limpio su equipo para el asma (inhalador, espaciador/cámara, nebulizador, tubo y boquilla) y no lo comparta con otras personas.
- Use una mascarilla facial en espacios públicos interiores, especialmente cuando los casos de COVID-19 o gripe son altos en su comunidad.

En la página 107, revise el cuadro de síntomas ¿Puede ser asma, alergias, un resfriado, el COVID-19, la gripe or VRS?



IS IT ASTHMA, ALLERGIES, A COLD, COVID-19, THE FLU, OR RSV?

Symptoms	Asthma Gradual or abrupt onset of symptoms	Seasonal Allergies Abrupt onset of symptoms	Cold Gradual onset of symptoms	Coronavirus† (COVID-19) Symptoms range from mild to severe	Flu Abrupt onset of symptoms	Respiratory Syncytial Virus (RSV) Gradual onset of symptoms
Length of symptoms	Can start quickly or last for hours or longer*	Several weeks	Less than 14 days	7-25 days	7-14 days	7-10 days
Cough	Common (can be dry or wet/productive)	Rare (usually dry unless it triggers asthma)	Common (mild)	Common (usually dry)	Common (usually dry)	Common
Wheezing	Common	No**	No**	No	No**	Common
Shortness of breath or trouble breathing	Common	No**	No**	Common	No**	No*** (sometimes in infants)
Chest tightness/pain	Common	No**	No**	Sometimes	No**	No**
Rapid breathing	Common	No**	No**	Rare	No**	No*** (sometimes in infants)
Sneezing	No**	Common	Common	Rare	No	Common
Runny or stuffy nose	No**	Common	Common	Common	Sometimes	Common
Sore throat	No**	Sometimes (usually mild)	Common	Common	Sometimes	Rare
Fever	No	No	Short fever period	Common	Common	Common
Feeling tired and weak	Sometimes	Sometimes	Sometimes	Common	Common	Rare
Headaches	Rare	Sometimes (related to sinus pain)	Rare	Common	Common	No
Body aches and pains	No	No	Common	Common	Common	Rare
Diarrhea, nausea and vomiting	No	No	Rare	Common	Sometimes	No
Chills	No	No	No	Common	Sometimes	Sometimes
Loss of taste or smell	No	Sometimes	Rare	Common	Rare	No

Your symptoms may vary. If you have any cold, COVID-19, or flu-like symptoms, talk with your doctor, get tested, and stay home. *If you are having trouble breathing and your quick-relief medicine is not helping your asthma symptoms, call your health care provider or seek medical attention immediately. **Allergies, colds, and flus can all trigger asthma which can lead to shortness of breath, chest tightness/pain, and rapid breathing. People with both allergies and asthma may have runny nose, sore throat, and sneezing. ***This is not common but may be seen in babies 6 months or younger. †Information about COVID-19 is still evolving. Many people may not have symptoms.

Sources: Asthma and Allergy Foundation of America, World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention.
 Edited with medical review: 2/08/23 • aafa.org/rti

¿PUEDE SER ASMA, ALERGIAS, UN RESFRIADO, EL COVID-19, LA GRIPE O VRS?

Síntomas	Asma inicio gradual o abrupto de los síntomas	Alergias estacionales inicio abrupto de los síntomas	Resfriado inicio gradual de los síntomas	Coronavirus† (COVID-19) Los síntomas varían de leves a graves.	Gripe inicio abrupto de los síntomas	Virus respiratorio sincitial (VRS) inicio gradual de los síntomas
Duración de los síntomas	Los síntomas pueden aparecer rápidamente o durar horas o más.*	Varias semanas	Menos de 14 días	7-25 días	7-14 días	7-10 días
Tos	Común (puede ser una tos seca o productiva)	Raro (normalmente seca a menos que desencade- ne asma)	Común (leve)	Común (normalmente seca)	Común (normalmente seca)	Común
Sibilancia	Común	No**	No**	No	No**	Común
Falta de aire o dificultad para respirar	Común	No**	No**	Común	No**	No** (a veces en bebés)
Dolor/presión en el pecho	Común	No**	No**	A veces	No**	No**
Respiración rápida	Común	No**	No**	Raro	No**	No** (a veces en bebés)
Estornudos	No**	Común	Común	Raro	No	Común
Congestión o goteo nasal	No**	Común	Común	Común	A veces	Común
Dolor de garganta	No**	A veces (normalmente leve)	Común	Común	A veces	Raro
Fiebre	No	No	Corto período de fiebre	Común	Común	Común
Fatiga o debilidad	A veces	A veces	A veces	Común	Común	Raro
Dolor de cabeza	Raro	A veces (relacionado con dolor sinusal)	Raro	Común	Común	No
Dolor corporal	No	No	Común	Común	Común	Raro
Diarrea, náusea y vómitos	No	No	Raro	Común	A veces	No
Escalofríos	No	No	No	Común	A veces	A veces
Pérdida del sentido del gusto u olfato	No	A veces	Raro	Común	Raro	No

Sus síntomas pueden variar. Si tiene síntomas de COVID-19, resfriado o gripe, hable con su doctor, hágase una prueba y quédese en casa. *Si su medicamento de alivio rápido no mejora sus síntomas de asma, llame a su proveedor de atención médica o busque atención médica de inmediato. **Las alergias, los resfriados y la gripe pueden desencadenar el asma, lo cual puede provocar falta de aire, dolor o presión en el pecho y respiración rápida. Las personas con alergias y asma pueden tener secreción nasal, dolor de garganta y estornudo. ***Esto no es común, pero se puede ver en bebés de 6 meses o menos. †La información sobre el COVID-19 sigue evolucionando. Muchas personas pueden contagiarse sin mostrar síntomas.

Fuentes: Asthma & Allergy Foundation of America, World Health Organization, Centers for Disease Control & Prevention
Editado con revisión médica 02/08/23 • aafa.org/rti



MANTENERSE SALUDABLE CON ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Manejo del asma durante el embarazo

El asma es una de las preocupaciones médicas más frecuentes que ocurren durante el embarazo. Las complicaciones (problemas médicos relacionados) del asma son posibles. Estas pueden incluir:

- Un pequeño aumento del riesgo de trabajo de parto y parto prematuros (temprano)
- Presión alta y una condición relacionada conocida como preeclampsia
- Bajo peso al nacer (bebés que nacen pesando menos de 5 libras, 8 onzas)

No se sabe si el asma es la causa directa de estos problemas o si la culpa es de otros motivos. Mantener el asma bien controlada puede ayudar a reducir la posibilidad de complicaciones. El asma bien controlada durante el embarazo puede reducir las posibilidades de muerte del feto o del recién nacido. También mejora el crecimiento de su bebé dentro del útero.

Si tiene asma y queda embarazada, es posible que note algunos cambios en su asma. Los síntomas del asma pueden empeorar, permanecer igual o mejorar durante el embarazo. Alrededor de un tercio de las mujeres embarazadas con asma verán empeorar sus síntomas de asma. Otro tercio permanecerá igual. El último tercio verá mejorar sus síntomas de asma.

Si los síntomas de asma cambian de alguna manera durante el embarazo, es probable que regresen a la condición previa al embarazo dentro de los tres meses posteriores al parto. Si los síntomas de asma aumentan o disminuyen durante un embarazo, es probable que tenga lo mismo en embarazos posteriores.

Trabaje con sus médicos para seguir de cerca su asma. De esta manera, pueden cambiar su tratamiento y actualizar su Plan de acción para el asma, si es necesario. Esto necesita un buen trabajo en equipo entre usted, su obstetra, su médico de atención primaria y su médico del asma.

Durante el embarazo, los médicos pueden cambiar algunos de sus medicamentos para el asma. Trabaje con sus médicos para encontrar el mejor tratamiento para usted. Estos pueden incluir:

- Broncodilatadores inhalados de acción corta
- Agentes antileucotrienos como montelukast (SINGULAIR®)
- Algunos corticosteroides inhalados, como budesonide

Si el asma es muy grave, los esteroides orales (como prednisone) pueden ser necesarios para su salud y la de su bebé.





MANTENERSE SALUDABLE CON ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

Buscar asistencia médica

Hay dos situaciones en las que debe obtener ayuda médica:

1. Cuando sus síntomas son repentinos y graves desde el principio, o cada vez que tiene cualquiera de los síntomas de la Zona roja/Peligro. Los episodios graves de asma son una emergencia médica y pueden poner en peligro la vida. Siga su Plan de acción para el asma y tome sus medicamentos con receta. Después obtenga atención médica. Llame al 911 o vaya directamente al departamento de emergencias.
2. Cuando los síntomas persisten, lo que significa que no mejoran o empeoran, incluso después de haber tomado su medicamento de alivio rápido según lo recetado por el médico.

Si observa atentamente sus primeras señales de advertencia y comienza el tratamiento temprano, puede evitar eventos que necesiten atención o tratamiento médico de emergencia. Pero aún necesita saber qué hacer si tiene un ataque de asma.

Superar una crisis médica

Algunos de estos sentimientos son frecuentes para las personas con asma durante una crisis médica:

Sentimientos negativos

- Sentirse solo
- Que iba a morir
- Atemorizado y asustado cuando tuvo que ser hospitalizado
- Inadecuado
- Fuera de control
- Las personas no se movieron lo suficientemente rápido para ayudarlo
- Miedo de ir a la cama
- Alarmista

Sentimientos positivos

- Confiar en sus decisiones
- Saber que es importante mantener la calma
- Tranquilizado al saber que puede obtener ayuda
- Sentirse bien porque sabe qué esperar

Estos sentimientos son completamente normales y muchas personas con asma los han sentido en un momento u otro. Es normal sentirse temeroso y ansioso cuando tiene un ataque de asma. Incluso puede tener miedo de que la situación se vuelva aún más grave. No hay motivo para sentirse culpable por nada de lo que haya hecho. Es posible que tenga sentimientos de ira causados por el miedo y la ansiedad. Esto es normal.





MANTENERSE SALUDABLE CON ASMA

MI LIBRO PARA EL CUIDADO DEL ASMA

¿Cuáles deberían ser sus objetivos de control del asma?

El asma es una enfermedad crónica, (que significa que es a largo plazo). No hay cura para el asma. Pero hay pasos que puede seguir para controlarla y manejarla. El asma se puede controlar en la mayoría de los casos. Vuelva a consultar estas secciones de la **Lección 1** para refrescar su memoria sobre el control del asma y los objetivos para el tratamiento del asma:

- ¿Qué es control del asma? (página 13)
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento del asma? (página 14)
- Establecer un objetivo personal de control del asma (página 14)

Ahora que ha aprendido más sobre el asma, ¿tiene un objetivo de asma actualizado? Complete o actualice el folleto **Establecer un objetivo personal.** Lleve este folleto con usted la próxima vez que vea a su proveedor de atención médica para el asma.



ESTABLECER UN OBJETIVO PERSONAL para el asma

Escriba algo que disfrute pero que no pueda hacer en este momento debido al asma.

Establezca un objetivo personal para controlar el asma para que pueda hacer esta actividad.

¿Qué acción podría tomar para tratar de lograr el objetivo anterior?

¿Cuánto tiempo debería tomar?

¿Cuál es el mayor obstáculo? ¿Qué pasos puede tomar para superar cualquier reto que pueda impedirle alcanzar su objetivo?

Hable sobre sus pasos de acción y objetivos personales con su especialista en asma. Necesitan saber lo que es importante para usted. Ellos trabajarán con usted para ayudarlo a alcanzar su objetivo.

Una vez que logre su objetivo personal, ¡es hora de establecer uno nuevo!





ASTHMA Care for Adults

Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™



Asthma and Allergy
Foundation of America

800-7-ASTHMA • aafa.org

Esta publicación fue producida por Asthma and Allergy Foundation of America con el apoyo prestado según un acuerdo de cooperación (1 UE1 EH001308) y (1 NU59EH001252-01-00) con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Centro Nacional para la Salud Ambiental, Atlanta, Georgia. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista representantes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.