

Controlando Su Asma

Guía Educativa para Pacientes



AMERICAN
COLLEGE
OF CHEST
PHYSICIANS
AND
THE CHEST
FOUNDATION



Controlando Su Asma

Guía Educativa para Pacientes

Copias individuales son gratuitas. Copias adicionales son disponibles por medio del:

American College of Chest Physicians
3300 Dundee Road
Northbrook, IL 60062-2348

TELÉFONO: (800) 343-2227 o (847) 498-1400

FAX: (847) 498-5460 o (847) 498-8313

Correó electrónico: science@chestnet.org

Domicilio en la red: www.chestnet.org

Plan de Acción Contra el Asma reproducido de:

National Asthma Education and Prevention Program;
National Heart, Lung, and Blood Institute; Publicación NIH Número 97-4053

Las Reglas de Dos™

Dallas Asthma Consortium
www.dallasasthma.org

Este folleto educativo para pacientes es publicado por el American College of Chest Physicians y se hace posible por una donación educativa sin restricción de GlaxoSmithKline.

El contenido de esta publicación no reemplaza el cuidado médico profesional y los consejos de su médico, los cuales siempre debe solicitar. Los tratamientos médicos varían a base de los hechos y las circunstancias de cada individuo. El propósito de la información contenida en este folleto no es para ofrecer consejos médicos. El American College of Chest Physicians específicamente renuncia a toda responsabilidad acerca de cualquier cuestión legal, pérdida o riesgo, personal o de cualquier otro tipo, que ocurra debido a consecuencia, directa o indirecta, del uso o aplicación del material contenido en este folleto.

Índice



Este folleto le ayudará a usted y a su profesional de la salud (médico, enfermera especializada, o asistente de médico) a crear una estrategia para controlar su asma. ¿Por qué? Porque con buen tratamiento, casi todas las personas con asma pueden vivir vidas normales y activas. La clave es la prevención. Con unos cuantos cambios en su estilo de vida y con medicamentos, usted puede aprender a prevenir problemas serios relacionados con el asma. Junto con su profesional de la salud, usted aprenderá como se puede alcanzar esta meta.

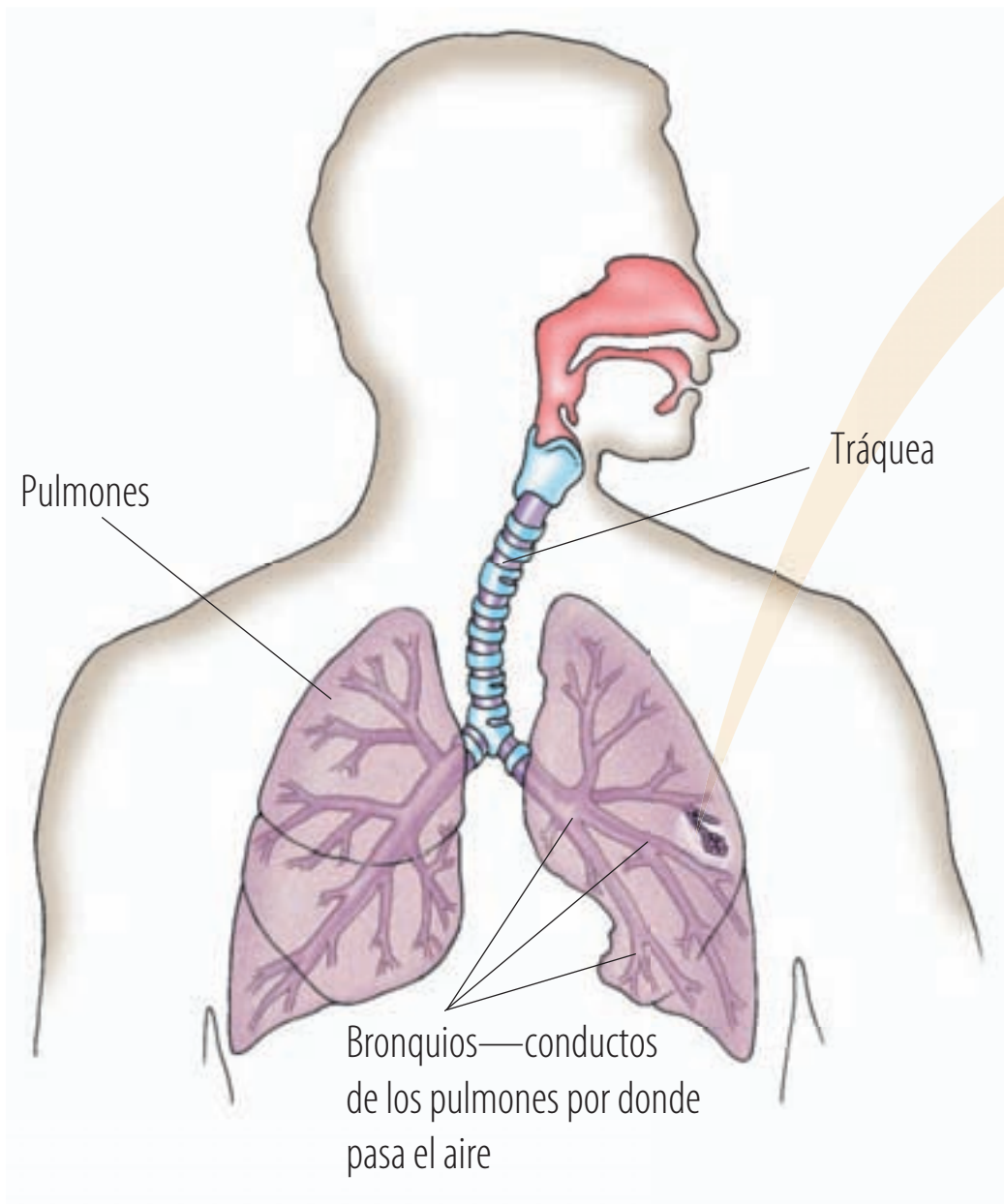
- 4 ¿Qué es el Asma?
- 6 ¿Por Qué Ocurre el Asma?
- 13 Trabaje con su Profesional de la Salud
- 14 Como Usar el Espirómetro
- 17 Plan de Acción Contra el Asma
- 18 Medicamentos Antiasmáticos
- 25 Como Tomar los Medicamentos Antiasmáticos

¿Qué es el Asma?

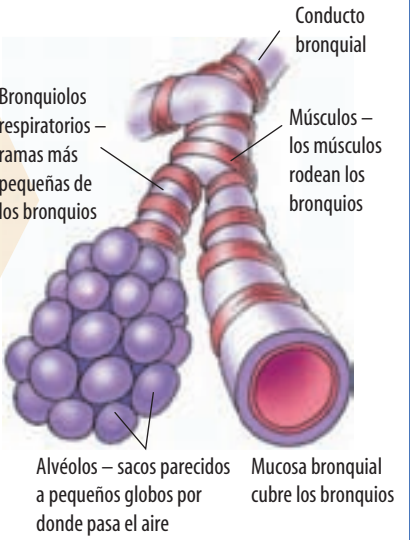

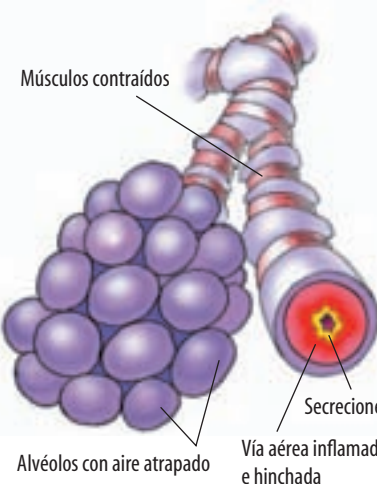



El asma es una enfermedad crónica de las vías aéreas y de los pulmones. No es contagiosa, y no tiene nada que ver con la manera que usted fue criado o con sus relaciones con otras personas. Frecuentemente, el asma es hereditaria, o sea, que se transmite genéticamente adentro de una familia. A veces, más de una persona en la misma familia tiene asma.

Cuando tiene conocimientos sobre el funcionamiento de los pulmones, entenderá más acerca de su asma.

El Interior de Sus Pulmones



Cuando Tiene Asma

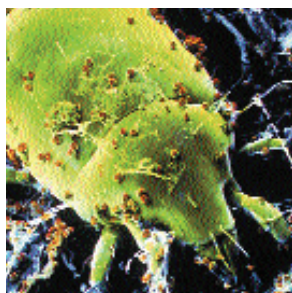
Vía Aérea Normal	Vía Aérea Inflamada	Vía Aérea Durante un Ataque
		
		
<p>NORMAL</p> <p>Cuando el asma está bajo control, el forro de las vías aéreas es liso y claro, y el aire entra y sale fácilmente.</p>	<p>VÍAS AÉREAS INFLAMADAS</p> <p>Cuando usted tiene asma, sus vías aéreas son super sensibles. Si su asma no está bajo control, las vías aéreas se inflaman e hinchan. Aunque el aire aún puede pasar, las vías aéreas se hacen más pequeñas. Cuando esto ocurre, usted puede tener tos, sentir el pecho oprimido o sentirse cansado.</p>	<p>DURANTE UN ATAQUE</p> <p>Durante un ataque, las vías aéreas se hinchan aún más y producen más secreciones (flema). Los músculos que rodean las vías aéreas se contraen y el aire se atrapa en los alvéolos (los sacos pequeños al final de los bronquios). Esto dificulta el paso de aire por sus vías aéreas que incluso pueden llegar a bloquearse por completo. Usted puede sentir sibilancias con la respiración, tos y la sensación de ahogo.</p>

¿Por Qué Ocorre el Asma?

Las vías aéreas sensibles se pueden afectar por muchos factores. A estos factores se les llama desencadenantes. El primer paso importante para lograr controlar su asma es descubrir cuales alérgenos (cualquier sustancia que produzca alergia) provocan su asma y así evitarlos.

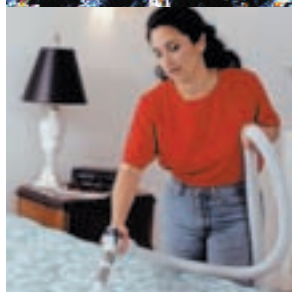
Si usted puede controlar sus factores desencadenantes, puede ayudar a evitar la hinchazón e inflamación de sus vías aéreas.

Alérgenos Comunes que Provocan el Asma



Ácaros del Polvo Doméstico

Los ácaros son insectos microscópicos que existen en el polvo de las casas en casi todas partes de los Estados Unidos. Se alimentan de escamas (las células localizadas en la superficie de la piel, las cuales se le caen a todas las personas) y se multiplican con la humedad en el aire. Los ácaros abundan en los colchones, almohadas, alfombras, cubiertas y ropa de cama, y muebles tapizados.



SOLUCIÓN

- Usted puede controlar los ácaros lavando semanalmente en agua caliente (130°F) sus almohadas, cubiertas y ropa de cama.
- Use forros especiales anti-alérgicos en sus almohadas y colchones.
- Si es posible, elimine alfombras, almohadas extras y los muebles tapizados, especialmente adentro de la habitación.
- Limite los juguetes de peluche en las habitaciones de los niños y lávelos semanalmente en agua caliente (130°F).
- Sacuda y limpie frecuentemente con una aspiradora (vacuum cleaner).
- Use un deshumidificador en áreas húmedas, como por ejemplo, el sótano – ya que los ácaros necesitan la humedad para vivir.

Alérgenos Comunes que Provocan el Asma

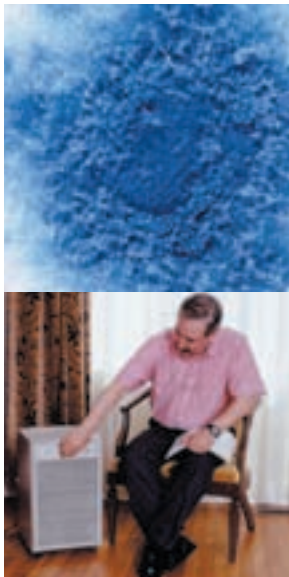


Animales

Todos los animales de sangre caliente, incluso pájaros y pequeños roedores, producen escamas, (piel, pelos, y plumas que se les van cayendo) orines, saliva y excrementos a los cuales usted puede ser sensible.

SOLUCIÓN

- Regale sus animales. Estos causarán que los síntomas de su asma aumenten inmediatamente o al transcurso del tiempo.
- Si regalar sus animales no es una opción, manténgalos fuera de su habitación. Mantenga cerrada la puerta de su habitación y considere usar filtros que cubran las salidas del aire del aire acondicionado y de la calefacción.
- Mantenga a los animales alejados de las alfombras y de los muebles tapizados lo más posible.



Los Mohos

Los mohos pueden crecer en muchas casas y apartamentos, especialmente si existe un ambiente húmedo.

SOLUCIÓN

- Repare cualquier gotera o escape de agua, y donde vea mohos limpie con un fungicida o solución de agua con cloro. Mantenga la humedad en el aire a menos de 50% con el uso de un deshumificador si es necesario, especialmente en los sótanos.

Alérgenos Comunes que Provocan el Asma



Excrementos de Cucaracha

Usted puede inhalar los excrementos de las cucarachas y hacerse sensible a ellos. Esto es muy común en a las grandes ciudades y en otras areas del país con problemas de cucarachas.

SOLUCIÓN

- Mantenga la comida en recipientes bien cerrados.
- Repare goteras y cualquier escape de agua.
- Use trampas y productos comerciales para atrapar cucarachas con veneno, en vez de usar rociadores químicos. Los rociadores químicos pueden irritar sus vías aéreas. Si es necesario fumigar o usar un rociador químico, las personas con asma deben salir de la casa hasta que haya desaparecido por completo el olor.



Desencadenantes en el Exterior

El polen de los árboles, el pasto, las hierbas y los mohos de afuera también pueden ser problemáticos. La contaminación ambiental, el humo, y los gases emitidos por los autos también pueden afectarle.

SOLUCIÓN

- Durante los tiempos que estén presentes los desencadenantes del aire libre, polen, o la contaminación ambiental, mantenga cerradas las puertas y ventanas siempre y cuando sea posible.
- Evite hacer actividades afuera durante las horas en que hay altos niveles de ozono o polen, o tome sus medicamentos antes de salir.
- Tome un baño y lávese el pelo después de haber estado afuera.

Irritantes Comunes que Provocan el Asma



Olores Fuertes

Los olores fuertes producidos por pinturas, rociadores comerciales, líquidos de limpieza, productos químicos para el jardín, perfumes, lociones, rociadores para el pelo y desodorantes, pueden provocar problemas con el asma.

SOLUCIÓN

- Salga de la casa o apartamento cuando estos rociadores y químicos están en uso, y manténgase fuera hasta que ya no haya olor.



El Tabaco

El humo de los cigarrillos, cigarros y pipas son desencadenantes que pueden afectar severamente el asma. Niños en hogares donde hay adultos que fuman tienen una gran posibilidad de sufrir problemas con el asma.

SOLUCIÓN

- En familias donde ocurre el asma, los fumadores deben dejar de fumar.
- Los fumadores nunca deben fumar adentro de la casa, en el auto, o en la presencia de personas con asma.
- Los fumadores deben ponerse una camisa o chaqueta mientras salen a fumar que se puedan quitar fácilmente al volver a entrar en la casa.

Otros Desencadenantes del Asma

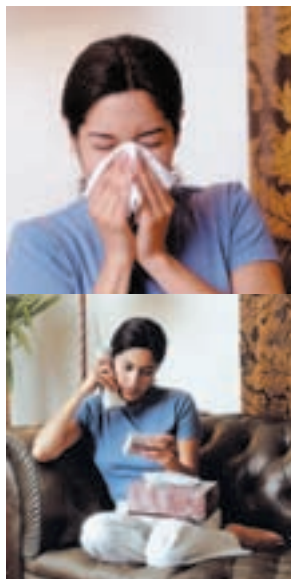


Infecciones

Las infecciones virales y las infecciones de los senos nasales también pueden empeorar su asma. Las infecciones virales son las que más frecuentemente provocan un ataque de asma en los niños y también en los adultos.

SOLUCIÓN

- Reciba su vacuna contra la gripe cada año.
- Vea a su profesional de la salud para conseguir un tratamiento apropiado. Si desarrolla una infección es muy probable que necesite ajustar sus medicamentos antiasmáticos diarios y muchas veces necesitará obtener un tratamiento específico para la infección.
- Pídale medicamentos antiasmáticos a su profesional de la salud antes del comienzo de la temporada de la gripe para prevenir un ataque de asma si su hijo/a se enferma cada año.



Drenaje Debido a Catarros o Problemas con los Senos Nasales

El drenaje debido a un catarro u otros problemas de los senos nasales puede causar el empeoramiento de su asma.

SOLUCIÓN

- No ignore una nariz que moquea. Hable con su profesional de la salud acerca de medicamentos que pueda tomar para reducir el drenaje de los senos nasales.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No comparta cepillos de dientes o pasta dental cuando tenga un catarro.

Otros Desencadenantes del Asma

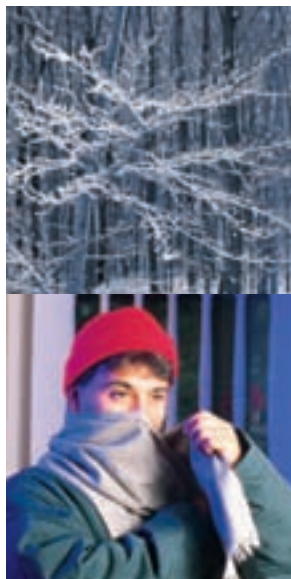


Alergias a los Alimentos y Medicamentos

Muchas personas con asma relatan que tienen problemas con el consumo de ciertos tipos de alimentos, especialmente aquellos que contienen sulfitos (sulfitos en inglés), tales como la cerveza, el vino, los camarones y las papas procesadas. Algunos medicamentos, especialmente la aspirina y los beta-bloqueadores (contenidos en algunos medicamentos para el corazón y gotas para los ojos) causan problemas. Consulte a su profesional de la salud.

SOLUCIÓN

- Tenga cuidado y evite comidas que contengan sulfitos.
- Lea los ingredientes escritos en los embases de los alimentos y substituya medicamentos como el acetaminophen (Tylenol) o ibuprophen (Advil, Motrin, etc.) por la aspirina.
- Evite alimentos o medicamentos que empeoren su asma.



Cambios en el Clima

Los cambios del clima pueden afectar los pulmones y las vías aéreas de las personas con asma —usualmente los extremos de temperatura— muy caliente y humedo o muy frío y seco.

SOLUCIÓN

- Cuando la temperatura está muy caliente o muy fría, limite sus actividades en el exterior. Si tiene que salir en días fríos y secos, use una bufanda para cubrirse la nariz y la boca y así proteger sus vías aéreas.

Otros Desencadenantes del Asma



Ejercicio y Estrés

Muchas personas con asma pueden sufrir un ataque de asma mientras hacen ejercicio o durante tiempos de mucha tensión.

SOLUCIÓN

- Si el ejercicio es uno de sus factores desencadenantes, su profesional de la salud le puede dar medicamentos que puede tomar de 15 a 30 minutos antes de comenzar el ejercicio para evitar un ataque de asma.
- Haga ejercicios para entrar en calor de 6 a 10 minutos antes de comenzar.
- Si aún presenta síntomas de asma, vea su profesional de la salud. Es posible que necesite medicamentos adicionales.



La Enfermedad del Reflujo Gastroesofágico (GERD – Acidez)

GERD (de acuerdo con sus iniciales en inglés) se presenta cuando un musculo del esófago (el conducto por donde pasa la comida) se relaja y se abre en un momento inapropiado, permitiendo que los líquidos estomacales o el alimento regresen al esófago. Cuando esto ocurre, usted sentirá una sensación de ardor (acidez). GERD se presenta más en niños y adultos que padecen de asma que en otras personas.

SOLUCIÓN

- Es posible que tendrá que hacer algunos cambios en su estilo de vida, tales como evitar ciertas comidas, el alcohol, el tabaco, o tomar medicamentos para esta condición.
- Es posible que tendrá que tomar medicamentos para controlar el ácido que produce su estómago.
- Pídale a su profesional de la salud su consejo médico.

RECUERDE

- Aunque el asma puede ser afectada debida al ejercicio, no evite el ejercicio rutinario. El hacer ejercicio regularmente beneficia sus pulmones y a su salud completa. Es una parte importante del control de su asma. Pídale ayuda a su profesional de la salud en la planificación de un programa de ejercicio para mayor seguridad.
- El control de los factores desencadenantes de su asma es el primer paso importante que usted puede tomar para mantener sus vías aéreas abiertas y para controlar su asma.

Colabore con su Profesional de la Salud

El segundo paso importante que usted puede tomar para lograr el control de su asma es el colaborar con su profesional de la salud para formar un “plan de acción” para su asma. Para esto, su profesional de la salud puede pedirle que mantenga un registro o diario de su asma. Este plan de acción le dirá que medicamentos debe tomar y cuando los debe tomar.

- Como parte de su plan de acción, su profesional de la salud le enseñará a usar un espirómetro.
- Asista a consultas regulares con su profesional de la salud, aunque se sienta bien. Estas visitas le ayudarán a mantener su asma bajo control.
- Mantenga un diario preciso. Su profesional de la salud usará la información en su diario como parte del asesoramiento que ayudará a controlar su asma.

Midiendo la Función de sus Pulmones – La Espirometría

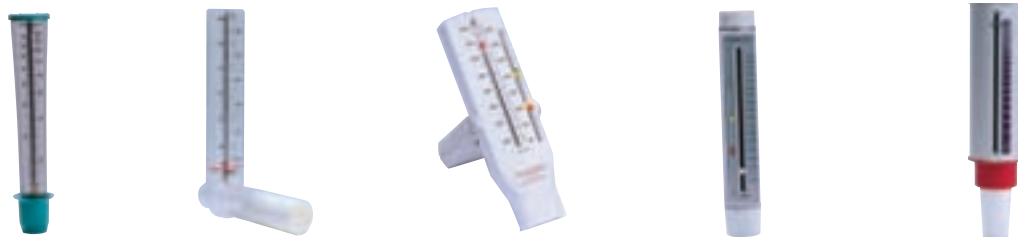
Las Directivas Nacionales del Asma recomiendan un exámen de la respiración comenzando con su primera visita, cada uno a dos años, o de acuerdo a la frecuencia recomendada por su profesional de la salud. Este exámen se llama espirometría y mide como se mueve el aire al pasar por sus pulmones. Pídale información sobre este exámen a su profesional de la salud.

El Espirómetro

Un espirómetro se puede utilizar en el consultorio o en su hogar para medir como usted respira.

- El flujo máximo de aire puede ser útil en la identificación de los factores desencadenantes de su asma.
- Si usa un espirómetro en su casa todos los días, puede detectar problemas con la respiración antes de que comience a toser o de oír sibilancias en el pecho. Una disminución en el flujo máximo de aire es una buena señal que ayuda a detectar las señales tempranas de un ataque de asma que está por llegar.
- El flujo máximo de aire y sus síntomas que está presentando le ayudan a su profesional de la salud a determinar si su asma se está empeorando.
- Ayuda a medir la severidad de un ataque de asma.
- Le ayuda a su profesional de la salud a determinar como controlar su asma a travez del tiempo.

Hay muchos tipos de espirómetros.



Uso Correcto del Espirómetro

Su asma no es como la de cualquier otra persona, así es que, tendrá que descubrir su mejor medida personal del flujo máximo de aire.



1^{ER} PASO:

Baje el indicador hasta que tope con la base. Esto pone la escala en zero.



2^º PASO:

Póngase de pie. Inspire profundamente y sople hasta que salga todo el aire posible de sus pulmones.



3^{ER} PASO:

Luego, con la boca abierta, inspire lo mas profundo que pueda.



4^º PASO:

Coloque el espirómetro en la boca y apriete la boquilla con los labios. Debe retirar su lengua de la apertura. No ponga los dedos en la escala. Sople una vez lo más **fuerte** y **rápido** que pueda.



5^º PASO:

No toque el indicador y anote la cifra que alcanzó en la escala.



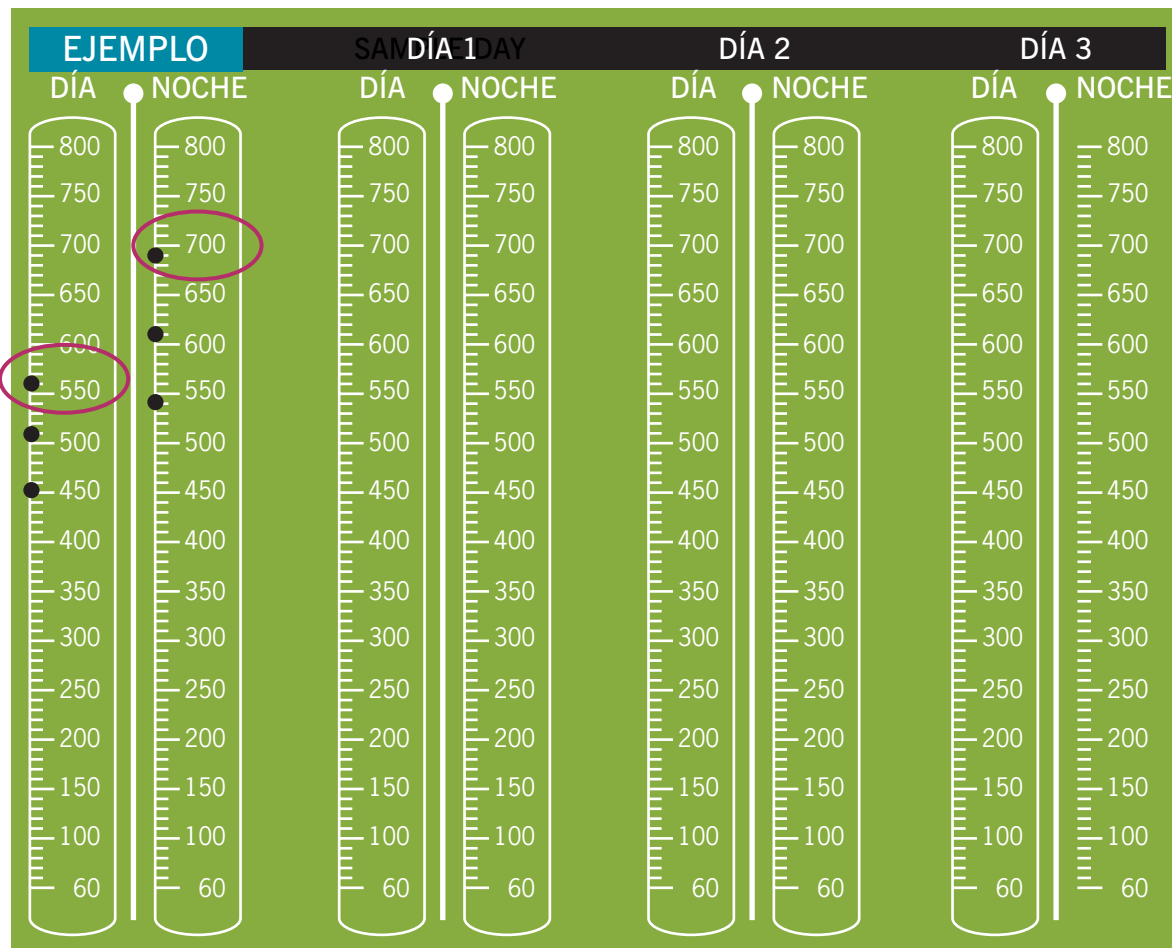
6^º PASO:

Repita dos veces más. Ponga el indicador en zero antes de cada uso. Anote el número después de cada soplido.

Su flujo máximo de aire es la más alta de estas tres cifras.

Uso Correcto del Espirómetro

- Mida y anote su cifra del flujo máximo de aire cada mañana y cada noche.
- Sostenga el espirómetro al lado de la tabla cada vez que sople para que le sea más fácil anotar el número.
- Marque con un círculo el más alto de los tres números. Este es su flujo máximo de aire.



Como Determinar su Mejor Medida Personal del Flujo Máximo de Aire:

Cuando su asma está bajo control, anote su flujo máximo de aire dos veces al día por dos semanas. Como el flujo máximo de aire es normalmente más bajo al amanecer, y mide lo más alto entre las 12 y 5 PM, debe medir su flujo máximo de aire a la misma hora cada día. El número más alto que haya resultado en esas dos semanas será su mejor medida personal del flujo máximo de aire. Reestablezca su mejor medida personal siempre que esté usando un nuevo espirómetro. Los niños deben reestablecer su mejor medida personal del flujo máximo de aire cada 6 meses para tener en cuenta el crecimiento y desarrollo de sus pulmones.

Diario Para el Asma

Use este diario con la ayuda de su profesional de la salud. Manténgalo al día y a la mano. En caso de emergencia, sirve como un historial importante de sus medicamentos, factores desencadenantes y de su rendimiento máximo. Su profesional de la salud lo usará como parte de su asesoramiento.

NOMBRE _____

		Zona Verde	Zona Amarilla	Zona Roja	Medicamentos/ Dosis	Desencadenantes/ Síntomas
		FLUJO MÁXIMO DE AIRE				
Lunes	DÍA					
	NOCHE					
Martes	DÍA					
	NOCHE					
Miércoles	DÍA					
	NOCHE					
Jueves	DÍA					
	NOCHE					
Viernes	DÍA					
	NOCHE					
Sábado	DÍA					
	NOCHE					
Domingo	DÍA					
	NOCHE					

PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA DE _____

Nombre del Profesional de la Salud _____

Fecha _____

TELÉFONO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD _____

HOSPITAL/TELÉFONO DE LA SALA DE EMERGENCIA _____

ZONA VERDE: Todo va Bien

- No tiene tos, sibilancias en el pecho, sensación de opresión en el pecho, o ahogos durante el día o la noche. 0

- Puede hacer sus actividades rutinarias

Y si usó el espirómetro, flujo máximo de aire:

Más de: _____ (80% o más de mi mejor flujo máximo de aire)

Mi mejor flujo máximo de aire es: _____

ANTES DE HACER EJERCICIO

MEDICAMENTO	CUANTO DEBE TOMAR	CUANDO DEBE TOMARLO
	<input type="checkbox"/> 2 o <input type="checkbox"/> 4 dosis	5 a 60 minutos antes de hacer ejercicio

Tome estos medicamentos de control a largo plazo cada día (incluye un anti-inflamatorio):

ZONA AMARILLA: El Asma Está Empeorando

- Tos, sibilancias en el pecho, sensación de opresión en el pecho, o ahogos, 0
- Despierta en la noche debido al asma, 0
- Puede hacer algunas, pero no todas, de sus actividades rutinarias

- 0 -

Flujo máximo de aire: _____ a _____
(50% a 80% de mi mejor flujo máximo de aire)

PRIMERO

SEGUNDO

Añada: medicamento de alivio rápido - y siga tomando sus medicamentos de la **ZONA VERDE**.
(agonista beta₂ de acción corta) _____
 2 o 4 dosis, cada 20 minutos por no más de una hora
 Nebulizador, un vez

Si sus síntomas (y el flujo máximo de aire, si lo usó) vuelven a la **ZONA VERDE** después de una hora del tratamiento indicado arriba:

- Tome el medicamento de alivio rápido cada 4 horas por 1 a 2 días.
- Doble la dosis de su esteroide inhalado por _____ (7 a 10) días.

- 0 -

Si sus síntomas (y el flujo máximo de aire, si lo usó) no vuelven a la **ZONA VERDE** después de una hora del tratamiento indicado arriba:

- Tome: _____ (agonista beta₂ de acción corta) 2 o 4 dosis o Nebulizador
- Añada: _____ mg por día por _____ (3 a 10) días. (corticoesteroide oral)
- Llame al médico dentro de _____ horas de tomar el corticoesteroide.

2 o 4 dosis

ZONA ROJA: ¡Alerta Médica!

- Ahogos, 0
- Medicamentos de alivio rápido no le han ayudado, 0
- No puede hacer actividades rutinarias, 0
- Síntomas siguen igual o peor después de 24 horas en la **ZONA AMARILLA**

- 0 -

Flujo máximo de aire: menos de _____ (50% de mi mejor flujo máximo de aire)

Tome estos medicamentos:

- _____ (agonista beta₂ de acción corta) 4 o 6 dosis o Nebulizador
- _____ mg por día (corticoesteroide oral)

¡Luego llame a su médico YA! Vaya al hospital o llame una ambulancia si:

- Aún está en la **ZONA ROJA** después de 15 minutos **Y** No ha podido comunicarse con su médico.

¡SEÑALES DE PELIGRO!

- Dificultad al hablar o caminar debido a ahogos
- Labios y uñas se ponen azules

• Tome 4 o 6 dosis de su medicamento de alivio rápido **Y**

• ¡Vaya al hospital o llame a una ambulancia _____ **AHORRA!**

(información de emergencia)

Medicamentos Antiasmáticos

Si controla sus factores desencadenantes y usa correctamente los medicamentos de control a largo plazo, su asma puede ser bien controlada.

Medicamentos de Control a Largo Plazo

Estos reducen y ayudan a prevenir la inflamación e hinchazón de sus vías aéreas. Si la inflamación se controla, disminuye la posibilidad de que sufra un ataque de asma. Recuerde, el control de sus factores desencadenantes junto con el uso de los medicamentos a largo plazo le ofrecerán un buen control contra la inflamación.

- Los corticoesteroides inhalados son los medicamentos preferidos para el asma persistente (National Asthma Education and Prevention Program 2002).
- Se tienen que usar regularmente para ser efectivos, usualmente todos los días.
- No existe problema de adicción, aunque los use por muchos años.
- La mayoría serán inhalados, algunos se toman.
- Con cada nuevo inhalador, especialmente el inhalador de los corticoesteroides, vea el número de dosis que contiene cada latica. Cuente el número de dosis que usará cada día y divida el número de las dosis en la latica por ese número. Esto le dirá cuanto le durará la latica de medicina. Anote la fecha que debe llamar a la farmacia para comprar más. **NO USE LA LATICA PARA MÁS DOSIS QUE LAS QUE INDICA CONTENER.**
- **NO DEJE CAER AL AGUA LA LATICA.**

Los Corticoesteroides Inhalados

ESTOS SE INHALAN

- Abajo hay ejemplos de los medicamentos más frecuentemente utilizados para el control de la inflamación e hinchazón de las vías aéreas.
- Estos son completamente diferentes a los esteroides que son malusados por algunos atletas para agrandar sus músculos.

FLUTICASONE/SALMETEROL
(Flovent/Serevent)
Terapia combinada
(Advair Diskus)



FLUTICASONE
(Flovent)



BUDESONIDE
(Pulmicort Turbuhaler)



Medicamentos de Control a Largo Plazo

Corticoesteroides Inhalados

ESTOS SE INHALAN

TRIAMCINOLONE
(Azmacort)



BECLOMETHASONE DIPROPIONATE
(Qvar)



FLUNISOLIDE
(Aerobid)



BUDESONIDE
(Pulmicort)
Forma Nebulizada
(Pulmicort Respules)



POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Hongos que se manifiestan como placas blancas en la garganta
- Ronquera
- En los niños, puede haber un pequeño retraso del crecimiento durante el primer año de tratamiento. Las investigaciones comprueban que estos niños llegan a alcanzar su estatura normal. Su profesional de la salud tendrá su hijo/a en una dosis mínima de mantenimiento. El asma que no está bien controlada puede causar más problemas con el desarrollo que los medicamentos de largo plazo.

Medicamentos de Control a Largo Plazo

Corticoesteroides Orales

ESTOS SE TOMAN

PREDNISONA

- Deltasone
- Prednisone

METHYLPREDNISOLONA

- Medrol
- Methylprednisolone

PREDNISOLONA

- Prelone en jarabe
- Pediapred

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

Se pueden notar después de unos días:

- Hinchazón (retención de líquidos)
- Aumento del apetito

Se pueden presentar después de varios meses o años de uso:

- Hinchazón de la cara
- Cataratas
- Exceso de pelo facial
- Osteoporosis

Se pueden presentar después de varios meses de uso:

- Supresión suprarrenal (capacidad disminuida para manejar estrés)
- Resistencia reducida a las infecciones (puede contraer infecciones más fácilmente)

Medicamentos sin Esteroides

ESTE SIEMPRE SE INHALA

- Protégelas las vías aéreas contra algunos factores desencadenantes del asma.
- Puede ayudar a prevenir algunos ataques de asma que son debidos al ejercicio.
- Se debe tomar por lo menos tres veces al día para ser efectivo.

POSIBLE EFECTO SECUNDARIO

- Sequedad en la boca

CROMOLYN SODIUM

(Intal)

También formulado para uso en un nebulizador.



Medicamentos de Control a Largo Plazo

Agonistas Beta₂ Inhalados de Acción Prolongada

ESTOS SE INHALAN

- Se pueden usar para prevenir problemas con el asma, especialmente durante la noche.
- Pueden ayudar a prevenir algunos ataques de asma que son debidos al ejercicio.
- No se deben de usar durante un ataque.
- No se debe de exceder más de 2 dosis al día, debe usarse cada 12 horas.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Palpitaciones
- Temblores
- Nerviosismo

SALMETEROL
(Serevent Diskus)



FORMOTEROL FUMERATE
(Foradil)



FLUTICASONA/SALMETEROL EN COMBINACIÓN
(Advair)



Agonistas Beta₂ Orales de Acción Prolongada

ESTOS SE TOMAN

- Estos medicamentos tardan más en tener efecto que el albuterol inhalado.
- No es la terapia preferida.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Palpitaciones
- Temblores
- Nerviosismo

ALBUTEROL SULFATE
- Tabletas Proventil

ALBUTEROL SULFATE
- Ventolin en Jarabe

ALBUTEROL SULFATE
- Tabletas Volmax

Medicamentos de Control a Largo Plazo

Metilxantinas

ESTOS SE TOMAN

- Theophylline, pastillas y capsulas de liberación sostenida.
- Se usan especialmente para síntomas de asma que ocurren durante la noche.
- Consulte a su profesional de la salud si tiene cualquiera de los efectos secundarios.
- Consulte a su profesional de la salud para ver si recomienda un análisis de sangre para determinar la dosis adecuada.

Ejemplos:

Slo-bid

Theo-dur

Theo-24

Uni-Dur

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Palpitaciones
- Temblores
- Nerviosismo
- Náuseas
- Dolores de cabeza
- Insomnio (no puede dormir)
- Acidez
- Convulsiones (raramente)

Anti-leucotrienos

ESTOS SE TOMAN

- Pueden ser usados en personas con asma leve en combinación con los corticoesteroides inhalados.
- Pueden ayudar a reducir la cantidad de corticoesteroides que toma.
- Singulair puede ayudar con el asma causado por alergias.

ZAFIRLUKAST
(Accolate)



POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Dolor de cabeza
- Infección
- Dolor o malestar estomacal
- Dolores generales
- Mareos
- Fiebre
- Debilidad

MONTELUKAST SODIUM
(Singulair)



POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Fatiga
- Dolor o malestar estomacal
- Mareos
- Sarpullido
- Tos
- Congestión en la nariz

Medicamentos de Alivio Rápido

Los **medicamentos de control a largo plazo**, en las paginas 20 a 24, se usan para evitar que ocurran los ataques de asma, pero si el asma es grave, los ataques aún pueden producirse. Su profesional de la salud le recetará **medicamentos de alivio rápido** que usualmente alivian un ataque de asma cuando comienza o para ayudar a que no se empeore. Los medicamentos de alivio rápido relajan rápidamente los músculos que rodean sus vías aéreas para que usted pueda respirar más fácilmente. Estos medicamentos también se pueden usar para prevenir un ataque si se usan antes de hacer ejercicio.

Su medicamento de alivio rápido, sea el tipo que sea, siempre lo debe llevar en su persona. ¡Nunca salga de la casa sin él! Asegúrese que sabe la forma correcta de utilizarlo. Revise la fecha de vencimiento frecuentemente para asegurarse de que aun esté efectivo.

TENGA CUIDADO

Es posible usar de manera excesiva los medicamentos de alivio rápido. Aunque usted se sienta mejor por un rato, a la larga, si los necesita usar diariamente, no le ayudarán. Usted podrá necesitar medicamentos de control a largo plazo si:

- Necesita medicamentos de alivio rápido más de dos veces por semana.
- Despierta más de dos noches por mes con síntomas de asma.
- Necesita surtir la receta más de dos veces por año.

(Baylor's Rules of Two®)

Con buen control, no necesitará usar con frecuencia los medicamentos de alivio rápido.

Agonistas Beta₂ de Acción Corta

ESTOS SE INHALAN

- Los ejemplos abajo son los que se usan con más frecuencia.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Palpitaciones
- Nerviosismo y temblores

ALBUTEROL SULFATE (Proventil)

También disponible en forma para nebulizador



ALBUTEROL SULFATE (Proventil HFA)



ALBUTEROL SULFATE (Ventolin)



Medicamentos de Alivio Rápido

Agonistas Beta₂ de Acción Corta

ESTOS SE INHALAN

PIRBUTEROL ACETATE
(Maxair)



METAPROTERENOL SULFATE
(Alupent)



LEVALBUTEROL HCl SOLUCIÓN PARA INHALACIÓN
(Xopenex)



Anti-colinérgicos

ESTOS SIEMPRE SE INHALAN

- Se usan frecuentemente junto con agonistas beta2 de acción corta en la sala de emergencia.
- Sirven para aumentar los efectos del agonista beta2 de acción corta.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- Sequedad en la boca

IPRATROPIUM BROMIDE
(Atrovent)



IPRATROPIUM BROMIDE/ALBUTEROL
(Combivent) Terapia Combinada



RECUERDE

- Mantenga una cantidad de dinero aparte para sus medicamentos antiasmáticos. Siempre cómprelos antes de que se le vayan a terminar.
- Hable con su profesional de la salud si tiene preguntas acerca de sus medicamentos. El asma puede mejorar o empeorar en el transcurso de los años. Mientras transcurre el tiempo, es posible que su profesional de la salud tenga que cambiar sus medicamentos.
- Revise con frecuencia las fechas de vencimiento.

Forma de Tomar sus Medicamentos Antiasmáticos

Muchos medicamentos antiasmáticos son rociadores o polvos que se administran en un inhalador. Cuando usted respira el medicamento a través de un inhalador, este entra directamente en sus vías aéreas y va hacia sus pulmones, donde lo necesita. Pídale a su profesional de la salud que le enseñe a usar bien el inhalador.

Forma de usar un inhalador de dosis medida (MDI según sus iniciales en inglés)



1^{ER} PASO:

Quite el tapón protector (tapita) y agite el inhalador después de haberle puesto la laticca con el aerosol.



2^º PASO:

Sostenga el inhalador así - póngase de pie, respire hacia afuera profundamente y vacíe los pulmones de todo el aire que pueda. Incline un poco la cabeza hacia atrás.



3^{ER} PASO:

Sostenga el inhalador en la boca o manténgalo delante de la boca a la distancia de dos dedos (el mejor método). Al empezar a respirar hacia adentro, oprima la parte de arriba del aerosol y siga inspirando lentamente y profundamente, manteniendo la boca abierta hasta que haya terminado de respirar.



4^º PASO:

Sostenga la respiración de 5 a 10 segundos con la boca cerrada, luego respire para afuera lentamente. Si usa más de una dosis, espere por lo menos un minuto antes de volver a inhalar.



5^º PASO:

Si usa corticosteroides, después de usarlos, enjuáguese la boca con agua, pero no se la tome.



6^º PASO:

Una vez al día, quitele el tapón y la laticca al envase de plástico y lávelos con agua y jabón. Enjuáguelo bajo la llave de agua. Deje que se seque.



Información Sobre la Técnica Para el Uso Apropiado del Inhalador Turbuhaler

- Siga las instrucciones del fabricante para preparar su dosis de medicamento.
- Sostenga el inhalador en posición vertical después de poner la medicina.
- Aleje el inhalador de la boca, respire profundamente hacia adentro, luego respire para afuera lentamente y completamente.
- Ponga la boquilla entre sus labios e inhale profundamente y con firmeza.
- Sostenga la respiración y cuente hasta 10.
- Respire para afuera lentamente.
- Repita estos pasos para el número de dosis que le haya recetado su médico.
- Enjuáguese la boca con agua, pero no se la tome.
- La rallita roja que aparece en la ventanilla de su Turbuhaler indica que solo quedan 20 dosis. Esta le indica que es tiempo de comprar más.



Información Sobre la Técnica Para el Uso Apropiado del Inhalador Diskus

- Sujete el Diskus en la mano izquierda y ponga el dedo pulgar en la impresión hecha para sujetarlo, empujándolo hacia atrás (alejándolo de usted) hasta donde llegue.
- Sosteniendo el Diskus de forma horizontal, empuje la palanca hacia atrás (alejándolo de usted) hasta oír un "clic" o hasta donde llegue.
- Sosteniendo el Diskus en una posición nivel pero alejado de la boca, respire para afuera lo más profundamente y completamente posible.
- Ponga la boquilla entre sus labios, y respire para adentro regularmente y profundamente por la boca.
- Quítese el Diskus de la boca.
- Sostenga la respiración y cuente hasta 10.
- Respire para afuera lentamente.
- Para cerrar el Diskus, ponga el dedo pulgar en la impresión hecha para sujetarlo, y muévelo para adelante (hacia usted) hasta que se cierre y oiga un "clic." La palanca automáticamente se devuelve y vuelve a su posición.
- Repita estos pasos para cada dosis que le haya recetado su médico.
- Si está usando corticosteroides inhalados, enjuáguese la boca con agua, pero no se la tome

Nunca lave la boquilla o cualquier parte del Diskus. Siempre debe mantenerlo seco.

Las Cámaras de Inhalación

Algunas personas, especialmente los niños, tienen dificultad para usar un inhalador de la forma correcta. El uso de un espaciador (cámara o tubo) ayuda a que una mayor cantidad de la medicina llegue a sus pulmones y ayuda a disminuir la ronquera que puede ocurrir con el uso de los corticosteroides inhalados. Las cámaras de inhalación le permiten respirar para adentro y para afuera más de una vez por cada dosis de su medicamento. Antes de estrenar cada nuevo espaciador o cámara de inhalación, lávelo con agua y jabón para eliminar la carga electrostática que hay adentro de la cámara.



1^{ER} PASO:

El espaciador o la cámara de inhalación se adapta al inhalador.



2^º PASO:

Agite bien.



3^{ER} PASO:

Respire para afuera completamente. Ponga la boquilla en la boca, luego oprima el aerosol del inhalador para soltar una dosis de medicina dentro de la cámara de inhalación o espaciador.

REPITA ESTOS PASOS DOS VECES



4^º PASO:

Respire para adentro lentamente y profundamente, manteniendo la boquilla en la boca hasta que haya terminado.



5^º PASO:

Detenga la respiración y cuente hasta 10, luego relájese y respire para afuera.



6^º PASO:

Los niños pequeños pueden necesitar un cámara con mascarilla. Es necesario que la mascarilla quede bien ajustada a la cara para que el niño reciba la dosis máxima.

- Si necesita más de una dosis de medicina, espere por lo menos un minuto antes de volver a usar el espaciador.
- Utilice su diario y su plan de acción que ha creado en colaboración con su profesional de la salud para su asma. Siempre siga su plan para que su asma se pueda controlar.



Usando un Nebulizador

- Si está usando una mascarilla, la mascarilla debe quedar bien ajustada (ser del tamaño correcto) sobre la nariz y la boca.
- Si está usando una boquilla, la debe sostener entre los dientes con los labios bien cerrados.
- Agitar la pieza bucal o la mascarilla enfrente de la boca NO ayuda a que la medicina llegue a los pulmones.
- Enjuaguése la boca después de nebulizar el Budesonide (Pulmicort Respules).
- Dele un trago de agua a los niños chiquitos.
- Si usó una mascarilla, lávese la cara con agua y jabon para evitar la irritación de la piel.
- La taza, la boquilla, o la mascarilla se deben lavar diariamente con agua y jabon, enjuagar en una solución de agua con vinagre, y luego se deben secar. Nunca debe lavar el entubado.
- Cambie el filtro en el compresor del nebulizador según la recomendación del fabricante.

Los Ataques de Asma Pueden ser Peligrosos

Es muy útil saber cuando le puede estar empezando un ataque de asma. Es posible que lo pueda evitar antes de que comience.

SEÑALES DE PELIGRO

No puede hablar o caminar/se siente ahogado
Sus labios o uñas se ponen azules

**USTED ESTA SUFRIENDO UNA
CRISIS GRAVE. ¡SI USTED MUESTRA
ESTOS SÍNTOMAS, VAYA A LA SALA
DE EMERGENCIA O LLAME AL 911!**



Conozca sus Señales y Síntomas

- Tos, estornudos, picazón en la garganta
- Sensación de opresión en el pecho, sibilancias en el pecho
- Ahogos
- Se despierta durante la noche
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza

Tome Acción

- Coopere con su profesional de la salud para desarrollar un plan de acción.
- Aprenda a reconocer sus señales de peligro.
- Cuando siente que viene un ataque:
 1. Aléjese del desencadenante que inició su crisis.
 2. Tome un medicamento de alivio rápido - hasta 3 tratamientos de 2 a 4 dosis, con 20 minutos entre cada tratamiento. Primero vea cual es su flujo máximo de aire y repita esta medida antes de cada dosis adicional.
 3. Si aún está experimentando sibilancias en el pecho y ahogos, consiga ayuda de emergencia de su profesional de la salud.

Siga Su Plan de Acción Contra el Asma



El controlar su asma le puede parecer mucho trabajo, pero al tomar pasos hoy, le puede ayudar a vivir una vida normal.

- Busque formas de controlar los factores desencadenantes de su asma.
- Mantenga al día su diario del asma y siga su plan de acción.
- Tome sus medicamentos de control a largo plazo todos los días o según se los hayan recetado.
- Siempre lleve consigo sus medicamentos de alivio rápido.

Juntos, todos estos pasos pueden reducir la posibilidad de que sufra un ataque de asma. La prevención es la clave. Solo necesita buena información y una relación colaborativa con su profesional de la salud.

**Esta traducción se hizo con la colaboración de Aymarah M. Robles, MD, FCCP.
“Controlando su Asma” también está disponible en inglés.**

**Las otras guías que ofrecen educación al paciente y están disponibles con el ACCP
en forma de folleto y en la red (www.chestnet.org) son:**

(solo disponibles en inglés)

Living Well with COPD

Flexible Bronchoscopy

Cough: Understanding and Treating a Problem With Many Causes

Mechanical Ventilation: Beyond the Intensive Care Unit

Pulmonary Rehabilitation: A Team Approach to Improving Quality of Life

La impresión de este folleto educacional se hizo posible por una donación educacional sin restricciones de:



American College of Chest Physicians

3300 Dundee Road
Northbrook, IL 60062

www.chestnet.org



THE
CHEST
FOUNDATION

The Power To Help. Empowered To Heal.

Product Code: 5031