



Guía para pacientes de GINA

• TÚ PUEDES CONTROLAR TU ASMA •

BASADA EN LA ESTRATEGIA GLOBAL DE MANEJO Y PREVENCIÓN DEL ASMA

NO PUEDES CURAR TU ASMA PERO LA PUEDES CONTROLAR.

Los asmáticos pueden tener una vida normal, pueden estar activos cuando aprenden a controlar su asma.

Cuando tienes tu asma bajo control:

- Puedes trabajar, jugar e ir a la escuela.
- Puedes trabajar, jugar e ir a la escuela.
- Puedes evitar la mayoría de los ataques de asma.



El asma no debe limitar tu vida.

Mucha gente en el mundo tiene asma.

LA GENTE TIENE ASMA POR MUCHOS AÑOS.

Los asmáticos pueden tener dificultades para respirar

Pueden tener síntomas de asma y ataques de asma que van y vienen.

Estos son los signos de crisis de asma.



OPRESIÓN TORÁCICA



TOS



SILBIDO

Algunos ataques son leves.

Algunos ataques pueden ser muy graves.

Puede haber muertes por una crisis grave.



Los asmáticos pueden despertarse en la noche por tos o dificultad para respirar.

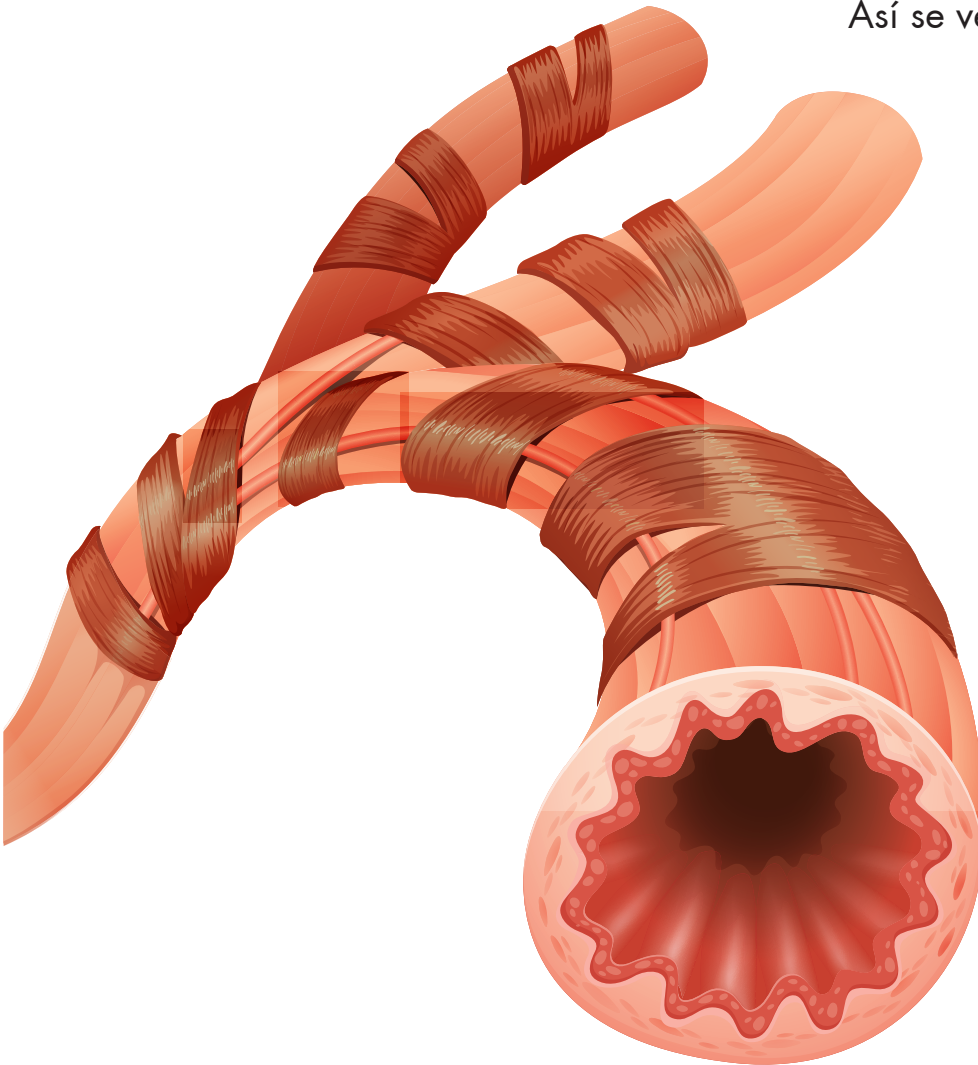
EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD DE LAS VÍAS AÉREAS EN LOS PULMONES.

Se puede presentar en cualquier edad y no es una enfermedad contagiosa.

No te puedes contagiar de otra persona de asma. El asma no es causada por un solo factor. Hay diferentes tipos de asma. En algunos de estos tipos la pueden tener, varios miembros de la familia, pero esto no es así en otros tipos de asma.

Las vías aéreas transportan el aire a los pulmones. Se hacen cada vez más pequeñas como las ramas de un árbol. Cuando el asma está en control, las vías aéreas están limpias y el aire pasa fácilmente hacia adentro y hacia afuera.

Así se ve por dentro de la vía aérea.

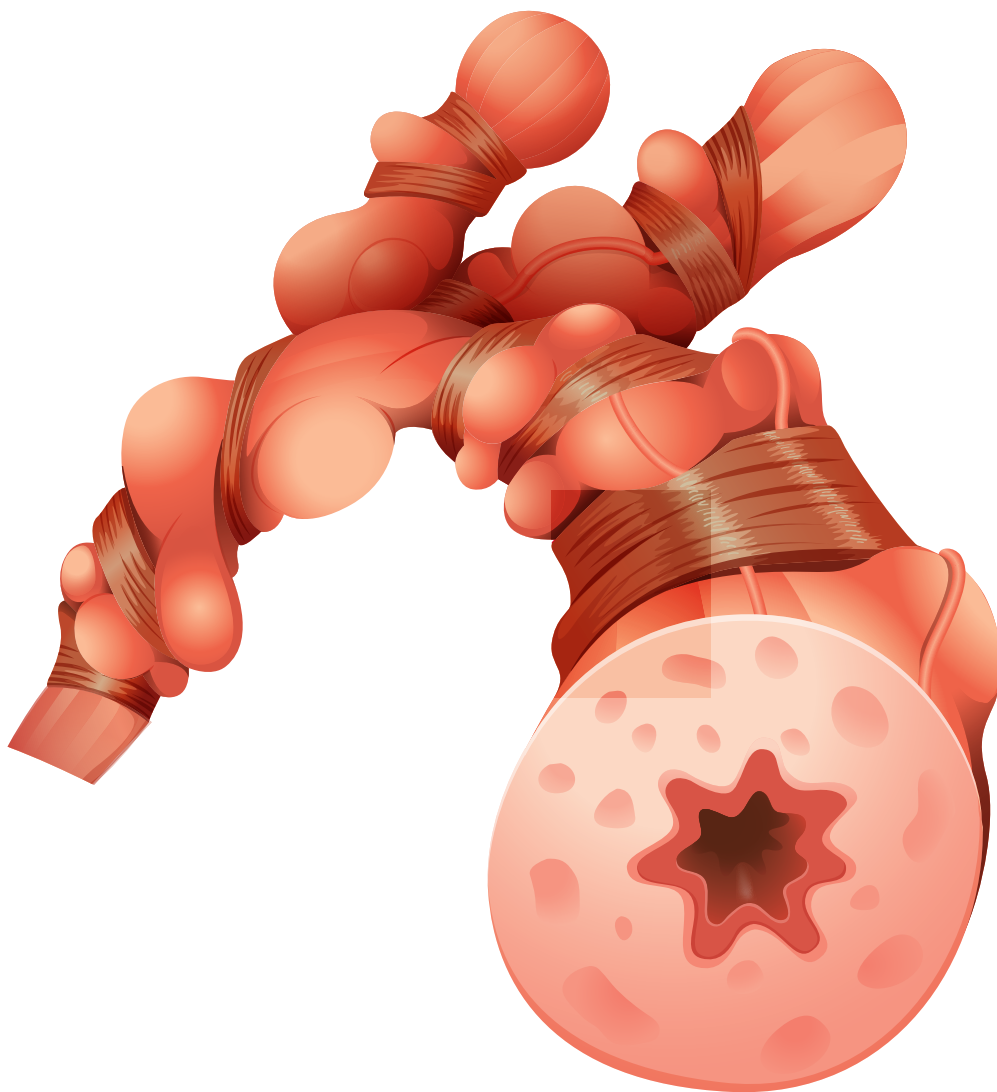


CUANDO EL ASMA NO ESTÁ EN CONTROL, LAS PAREDES DE LAS VÍAS AÉREAS EN EL PULMÓN ESTÁN SIEMPRE HINCHADAS Y GRUESAS. ASÍ PUEDE HABER UN ATAQUE DE ASMA FÁCILMENTE.

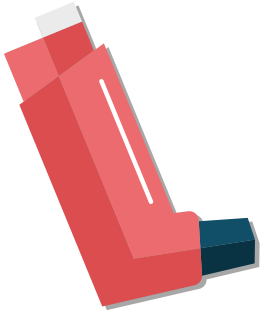
Durante un ataque de asma, se mueve menos cantidad de aire dentro y fuera del pulmón. Hay tos y silbido. El pecho se siente apretado.

Durante un ataque de asma, así se ve dentro de las vías aéreas de los pulmones.

- Las paredes de las vías aéreas se hinchan más.
- Las vías aéreas se cierran.
- Las vías aéreas producen más secreción que lo normal.



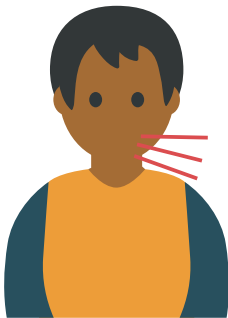
CÓMO CONTROLAR TU ASMA Y NO TENER ATAQUES DE ASMA DESDE EL INICIO:



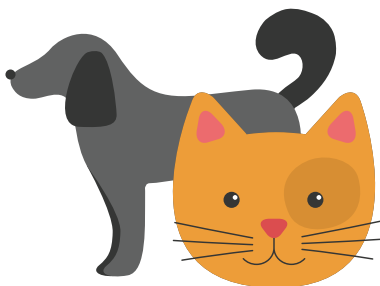
1. Asegúrate que sabes usar tu inhalador correctamente, y que lo usas tan seguido como te dijo tu doctor.



2. Acude con tu doctor cuando menos una vez al año para checarte. Ve, aunque te sientas bien y aunque no tengas problemas respiratorios.



3. Solicita tu plan de acción de asma para que sepas cuando se está deteriorando tu asma y como responder.



4. Retírate de las cosas que pueden comenzarte un ataque de asma.

1. Medicamentos preventivos (“controladores”) que protegen al pulmón y previenen los ataques de asma.

Reducen tanto lo hinchado de las vías aéreas como la cantidad de moco dentro de ellas. Los controladores tienen una dosis baja de corticoesteroides inhalados. Estos medicamentos son totalmente seguros, a dosis habituales se absorben muy pequeñas cantidades de los pulmones. En muchas ocasiones están combinados en el mismo inhalador con un rescatador de acción prolongada. A veces hay que aumentar al medicamento controlador cuando tus síntomas de asma empeoran. Tu doctor te dirá si hay que ajustar tu controlador inhalado de esta manera.

2. Los medicamentos de alivio rápido (“aliviadores/rescatadores”) se usan para aliviar los síntomas cuando ocurran.

En el pasado, la mayoría de los inhaladores aliviadores solo contenían un medicamento “broncodilatador”. Estos aliviaban los síntomas de asma, pero no revertían la inflamación (hinchado) de las vías aéreas que es la causa de aumento de los síntomas. Es como tomar algo para el dolor de muelas – el dolor se alivia, pero la caries sigue. Si tu inhalador rescatador solo contiene medicamento broncodilatador, debes estar usando regularmente un controlador inhalado para protegerte de tener ataques de asma.

3. Algunos rescatadores inhalados contienen una dosis baja de controlador Y un rescatador rápido de acción prolongada llamado formoterol. Se puede usar tanto para aliviar tus síntomas y como controlador inhalado que usas todos los días, para protegerte de tener ataques de asma.
4. Para las personas con asma leve (por ejemplo, con síntomas de asma pocas veces a la semana o menos frecuentemente) que usan una de las siguientes combinaciones de inhalador aliviador (controlador Y rescatador) cuando tienen síntomas de asma les brinda una buena protección para los ataques de asma igual que si usan diario su controlador. Esta es una nueva recomendación de GINA en 2019, basada en los resultados de estudios largos.

5. Sin embargo, si tienes síntomas de asma más frecuentes, o si tu rescatador no tiene un medicamento controlador, es muy importante que sigas usando tu controlador diario, aunque te sientas bien.



Pregúntale a tu doctor si la manera de usar estos medicamentos de asma está disponible en tu país y si es lo mejor para tu asma.

LOS MEDICAMENTOS PREVENTIVOS PARA ASMA SON SEGUROS PARA USARSE DIARIO.

- No te puedes volver adicto a los medicamentos preventivos para asma, aunque los uses por muchos años
- Los medicamentos preventivos hacen que lo hinchado de los pulmones se quite. No es cierto que se hacen menos efectivos con el tiempo y no debes de preocuparte que a la larga ya no vayan a hacer efecto si los usas diario.



- Generalmente tu doctor te dirá que uses tus medicamentos preventivos diario:
 - Si más de dos veces a la semana tienes tos, silbido, opresión de pecho
 - Si te despiertas en la noche por asma
 - Si tienes muchos ataques de asma
 - Si tienes que usar el medicamento de rescate más de dos veces a la semana para detener los ataques de asma
- Si estás embarazada, no interrumpas tu tratamiento – consulta a tu doctor. La mayoría de los medicamentos para asma son seguros durante el embarazo y mantener tu asma en control ayuda a proteger a tu bebé.

DEBES ESTAR PREPARADO. DEBES DE TENER SIEMPRE MEDICAMENTOS PARA ASMA.

Siempre carga contigo tu medicamento rescatador rápido cuando salgas de casa.



PÍDELE A TU DOCTOR QUE ESCRIBA CUÁLES MEDICAMENTOS USAR PARA ASMA Y CUÁNDO USARLOS.

- El doctor debe de usar un plan de acción de asma, como el que viene en este libro.
- Usa el plan de acción de asma para saber cuál rescataador rápido usar cuando tienes síntomas de asma o estás en un ataque de asma.
- Usa el plan de acción de asma para ayudarte a recordar qué medicinas preventivas usar todos los días.
- Usa el plan de acción de asma para saber si debes de usar medicamentos justo antes del deporte o trabajo “pesado”
- Para ataques de asma más severos tu doctor te puede dar una receta de un curso corto de corticoesteroides en tabletas. Este tratamiento puede salvar la vida, pero es mejor evitar la necesidad de usarlo asegurándose de tener en control tu asma día a día.



PLAN DE ACCIÓN DE ASMA

Nombre:
 Tel:
 Actualización del plan: D M A

Lleve este plan de acción a cada consulta con su médico

Datos del contacto del Doctor.....

Datos del(la) educador(a).....

En caso de emergencia hablar al.....
 o hablar inmediatamente a la ambulancia inmediatamente

Su contacto personal de emergencia
 Nombre
 Tel
 Relación

SI TU ASMA ESTÁ BIEN CONTROLADO

Necesitarás tu rescatador inhalado menos de 3 veces a la semana, no te despiertas por asma, y tu asma no limita tus actividades (incluyendo ejercicio) (Si usas flujómetro más de ____ L/min)

Tu medicamento controlador es (nombre) (dosis)

Usa: inhalaciones/tabletas veces DIARIO

☐ Usa espaciador con tu controlador inhalado

Tu medicamento de rescate/aliviador es: (nombre) (dosis)

Usa inhalaciones en caso necesario, para aliviar tus síntomas como silbido, tos, falta de aire

☐ Use espaciador con su rescatador inhalado

Otros medicamentos: (nombre) (dosis) (cada)

..... (nombre) (dosis) (cada)

Antes del ejercicio use: (nombre) (dosis) (cuántas inhalaciones/tabletas)

SI TU ASMA SE ESTÁ DETERIORANDO

Necesitarás tu rescatador más frecuente que de costumbre, te despiertas por asma, o no puedes hacer tus actividades normales (incluyendo ejercicio) por tu asma (Si usas flujómetro entre ____ y ____ L/min)

Usa tu medicamento rescatador/aliviador (nombre) (dosis) (cada cuando)

☐ Usa espaciador con tu controlador inhalado

Usa tu medicamento controlador (nombre) (dosis)

Usa: inhalaciones/tabletas veces DIARIO

☐ Usa espaciador con tu controlador inhalado ☐ Contacta a tu doctor

Otros medicamentos: (nombre) (dosis) (cada cuando)

SI LOS SÍNTOMAS DE TU ASMA SON GRAVES

Necesitas usar tu rescatador más frecuente que cada 3-4 horas, tienes dificultad para respirar o tienes despertares nocturnos frecuentes por asma (Si usas flujómetro es menos de ____ L/min)

Usa tu rescatador/aliviador (nombre) (dosis) (cada cuando)

Toma prednisona/prednisolona (nombre y dosis)

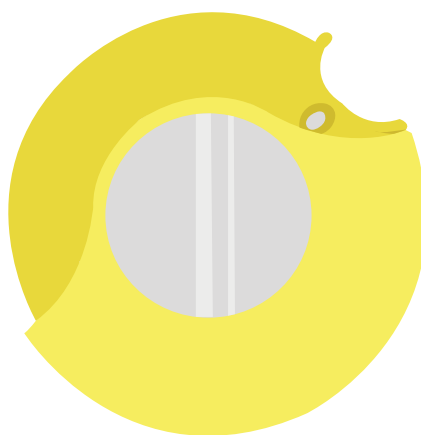
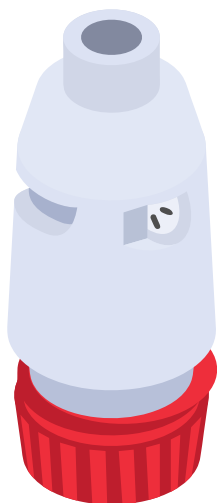
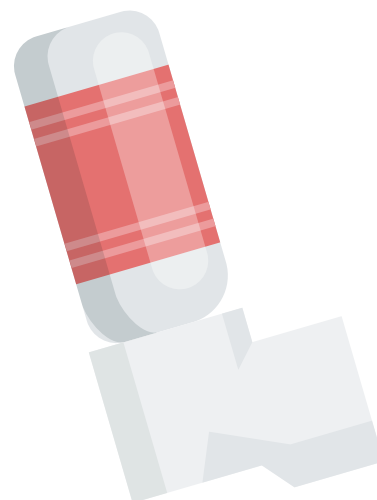
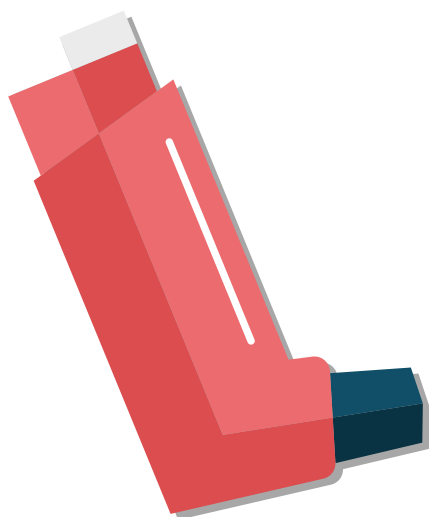
Toma: tableta veces al día diario

Contacta tu doctor HOY o ve a la sala de urgencias

Comentarios adicionales:

LOS MEDICAMENTOS DEL ASMA SE PUEDEN USAR DE DIFERENTES MANERAS.

Cuando se inhalan los medicamentos, se van directamente a las vías aéreas de los pulmones que es donde se necesitan. Los inhaladores para asma vienen en diferentes formas. Algunos son aerosoles y otros son polvo.



CÓMO USAR UN INHALADOR EN AEROSOL.



Recuerde respirar despacio.

1. Quita la tapa. Agita el inhalador.



2. Parado (erecto). Saca todo el aire fuera del inhalador.



3. Pon el inhalador en la boca. Cuando empieces a meter aire, aprieta el inhalador y sigue metiendo aire despacio.



4. Aguanta tu respiración por 5 segundos. Saca el aire.

A SPACER OR A HOLDING CHAMBER MAKES IT EASIER TO USE A SPRAY INHALER.



1. Pon el espaciador en tu boca. Saca el aire fuera del espaciador, presiona tu aerosol una sola vez ya estando dentro del espaciador.



2. Ahora mete mucho aire del espaciador. Aguanta tu respiración 5 segundos.



3. Saca el aire fuera del espaciador.



4. Repite los pasos 1 a 3 para inhalar toda la cantidad de disparos que te recetaron.

Hay muchas formas de espaciador. Algunos tienen boquillas. Algunos tienen mascarilla facial.

MUCHAS COSAS PUEDEN INICIAR UN ATAQUE DE ASMA.
A ESTAS SE LES LLAMA “DISPARADORES”:



ANIMALES CON PELO

*Si eres
alérgico a ellos*



HUMO DE CIGARRO



HUMO



POLVO EN LA CAMA Y ALMOHADA

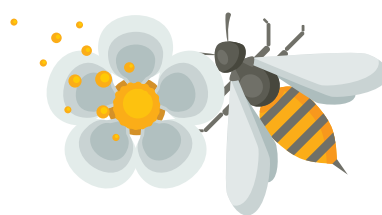
Si eres alérgico a los ácaros



POLVO AL BARRER



OLORES FUERTES Y SPRAYS



POLEN DE ÁRBOLES Y FLORES

Si eres alérgico



CLIMA



CORRER, DEPORTES Y TRABAJO PESADO



CATARROS



LUGAR DE TRABAJO

*Algunas asmáticas se dan cuenta que su asma
empeora al estar expuestos a su lugar de trabajo.
Si este es tu caso, platica con tu doctor ya que
puede ser de utilidad que veas a un especialista*

Los asmáticos responden a diferentes disparadores.
Conoce los que disparan tu asma.

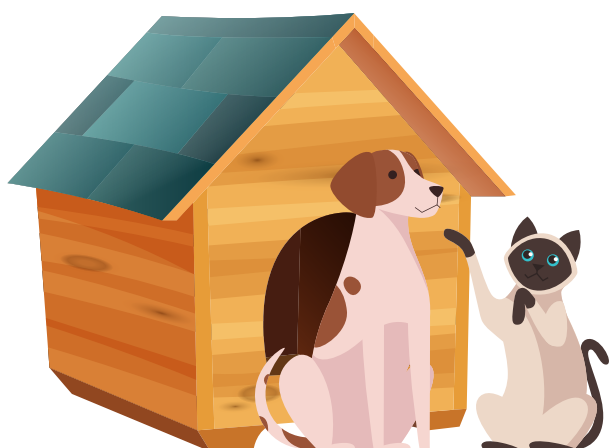
MANTÉN LOS DISPARADORES QUE INCIAN TU ASMA FUERA DE TU CASA.



- No fumadores o vapeadores. Solicita ayuda para dejar de fumar o vapear. El humo daña tus pulmones y pueden disminuir la eficacia de como trabaja tu medicina controladora. Vapear puede causar problemas respiratorios agudos y sus efectos a largo plazo no se conocen.



- Si sus ataques de asma son provocados por olores o perfumes fuertes, manténgalos fuera de casa. No jabones, shampoo, o lociones que huelan a perfume. No incienso.



- Si eres alérgico al pelo de animales, mantenlos fuera de casa, y pídele a alguien más que para cambiar su ropa de cama o basura.

CONSIDERAR HACER CAMBIOS ESPECIALES A LA RECÁMARA DONDE DUERME LA PERSONA CON ASMA.



- Considerar sacar alfombras y tapetes. Se vuelven polvorientos y mohosos.

- No permitir a las mascotas que se suban a la cama.
- No fumar o tener olores fuertes en la recámara.

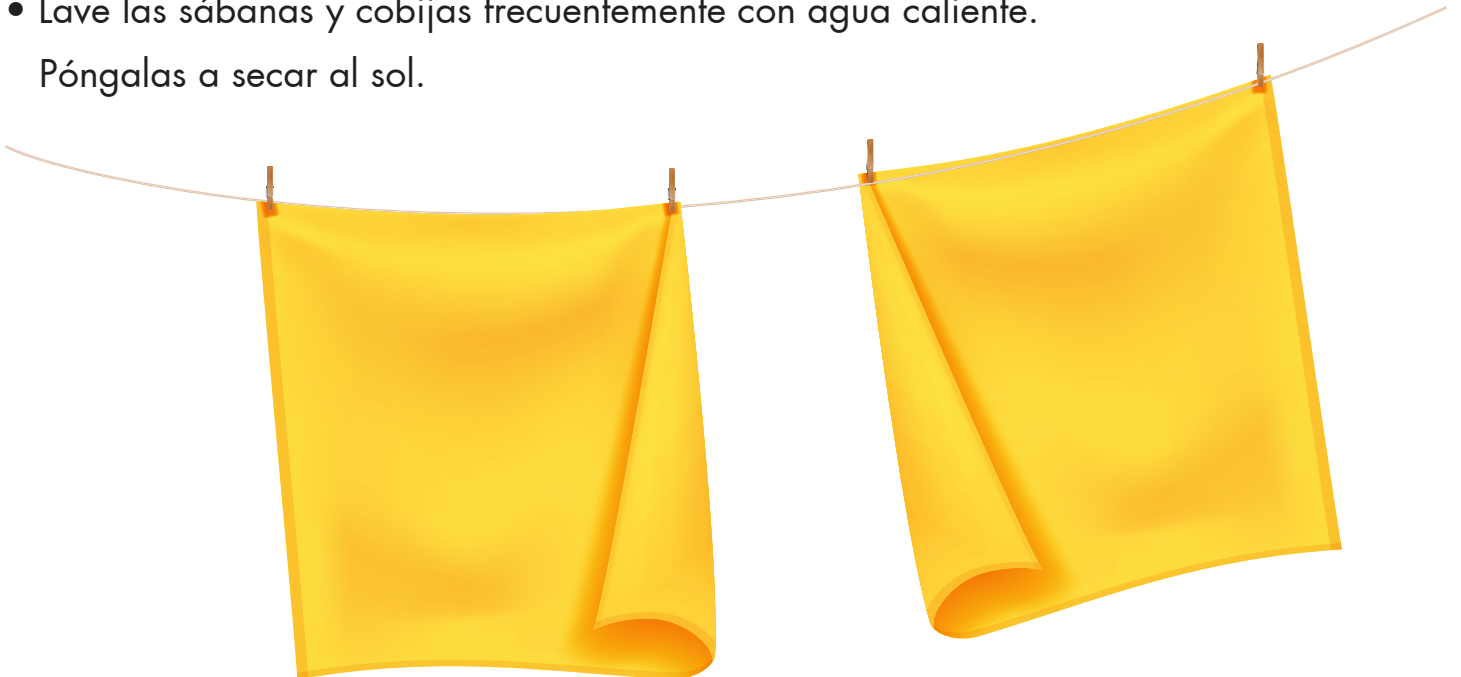


MANTENGA LA CAMA ASEADA.



El polvo se concentra en los colchones, cobijas y almohadas.
Este polvo les molesta a muchas asmáticos.

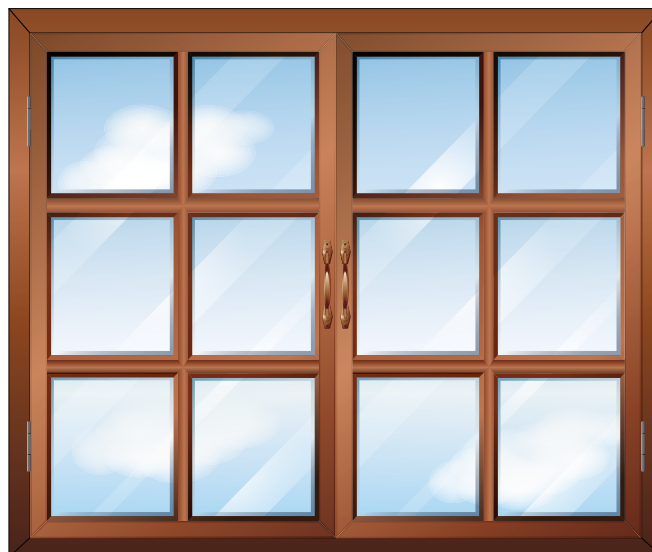
- Considerar colocar cubiertas especiales contra polvo con cierre en los colchones, edredones y almohadas.
- No use almohada o colchón de paja.
- Lave las sábanas y cobijas frecuentemente con agua caliente. Póngalas a secar al sol.



ABRA LAS VENTANAS PARA MANTENER EL AIRE FRESCO Y LIMPIO.



- Abra las ventanas de par en par cuando hace calor o está mal ventilado, cuando hay humo por cocinar, cuando hay olores fuertes y cuando se aspira el piso.
- Si calienta la casa o cocina con leña, queroseno o gas, mantenga la ventana abierta un poco para eliminar los humos.
- Cierre las ventanas cuando el aire del exterior esté lleno de gases de escape de automóviles, contaminación de fábricas, polvo o polen de flores y árboles.



PLANEA HACER ESTAS COSAS CUANDO LA PERSONA CON EL ASMA NO ESTÉ PRESENTE:

- Barrer, aspirar o sacudir
- Pintar
- Rociar insecticida
- Usar limpiadores fuertes
- Cocinar comida muy olorosa
- Ventile la casa antes que la persona con asma regrese
- Si no hay ayuda, la persona con asma puede usar una mascarilla o bufanda para barrer o sacudir
- Mantenga las ventanas abiertas si es posible mientras barre, sacude o aspira



PARA LAS PERSONAS CON ASMA ES BUENO PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE



Trotar, hacer deporte o trabajar “pesado” pueden causar síntomas en algunos asmáticos



Pero esas actividades son buenas para ti

Usa tu medicamento controlador como te lo recetaron para reducir la posibilidad de tener síntomas de asma cuando te ejercitas



Tu doctor también puede decirte que uses tu medicamento rescatador unos 10 a 15 minutos antes del ejercicio

CUANDO SABES QUE HAY ASMA EN LA FAMILIA, PUEDES REDUCIR LA POSIBILIDAD DE QUE TU BEBE VAYA A TENER ASMA.

- Cuando estés embarazada, no fumes.
- Que no haya humo cerca de tu bebé, de tu casa y de tu carro.
- Considere colocar una cubierta especial a prueba de polvo en el colchón del bebé.
- Evita usar antibiótico en tu bebé a menos que tu doctor diga que es necesario.



ACUDE A TU MÉDICO PARA REVISIÓN 2 O 3 VECES AL AÑO. ACUDE, AUNQUE TE SIENTAS BIEN Y NO TENGAS PROBLEMAS PARA RESPIRAR.



- Hazle preguntas. El doctor es tu socio para controlar tu asma
- Dile a tu doctor de cualquier problema que tengas con tu asma o tus medicamentos de asma. Tu asma puede mejorar o empeorar en el transcurso de los años y hay muchos medicamentos para el asma. El doctor puede checar como usas tus inhaladores y si hay algo más que pudiera estar empeorando tu asma. El doctor puede sugerir cambiar tus medicinas de asma y cómo las usas.
- Es importante medir tu capacidad respiratoria de manera intermitente. Esto se puede hacer con un flujómetro, pero es mejor tener una prueba respiratoria más precisa: espirometría simple.
- Si tu control del asma no es bueno a pesar de que usas los medicamentos controladores de forma correcta y regular, es probable que tu doctor general deba referirte a un especialista. Ya hay algunos tipos de medicamentos completamente nuevos para el asma administrados por inyección que pueden ser muy útiles para los pacientes que tienen crisis frecuentes de asma y que requieren tabletas de corticosteroides.

CONOCE LOS SIGNOS DE TU ASMA CUANDO SE ESTÁ DETERIORANDO Y CÓMO RESPONDER.

- Quédate al pendiente de tus síntomas.



TOS



SILBIDO



**OPRESIÓN
DE PECHO**



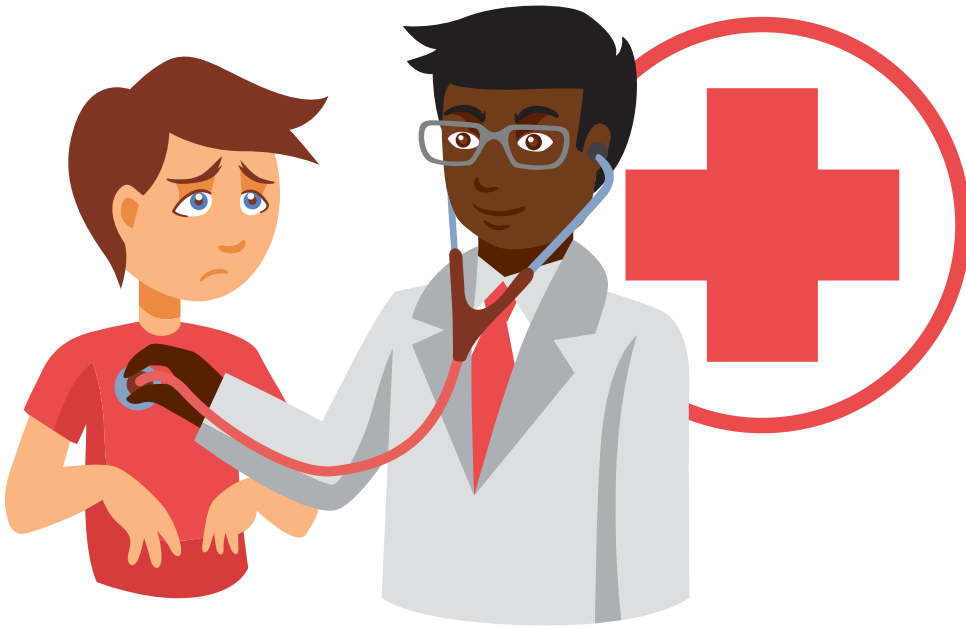
**DESPERTARES
NOCTURNOS**

Actúa si empiezas con un ataque de asma.

- Retírate del disparador que inició tu crisis, si sabes identificarlo.
- Usa tu rescatador rápido.
- Quédate calmado por una hora y asegúrate que puedes respirar mejor.



CONSIGUE AYUDA DE EMERGENCIA DE UN DOCTOR SI NO MEJORAS O SI TU ASMA EMPEORA RÁPIDAMENTE.



Consigue ayuda inmediata si ves cualquiera de los siguientes signos:

- Si sientes que tu rescatador de acción rápida no te ayuda lo suficiente o no te ayuda en nada. Tu respiración es rápida y con dificultad.
- No puedes hablar bien por causa de tu asma.
- Tus labios o uñas se hacen grises o azules.
- Si “se abre tu nariz” para poder respirar.
- Tu piel “se hunde” entre las castillas y cuello al respirar.
- El pulso o frecuencia cardíaca es rápido.
- Se te dificulta caminar por falta de aire.



¡CUIDADO! USAR MUCHO RESCATADOR RÁPIDO TE PUEDE HACER DAÑO.

Si tu medicamento de alivio rápido para el asma contiene solo un broncodilatador, te hará sentir mejor por un tiempo breve. Puede detener el ataque. En algunos ataques, puedes pensar que estás mejorando, pero las vías respiratorias se hinchan cada vez más. Entonces corres el riesgo de sufrir un ataque de asma muy grave que podría ser fatal. Un plan de acción te dirá qué tan seguro es aumentar su tratamiento de control para evitar que los síntomas de asma progresen a un ataque de asma más severo.

- Si tu medicamento de alivio rápido para el asma contiene solo un broncodilatador y lo necesitas más de dos veces por semana para no tener las crisis de asma, esto significa que necesitas usar un preventivo regularmente (controlador) para el asma o que tu médico debe revisar tu medicamento de mantenimiento.
- Si necesitas medicamentos de alivio rápido más de 4 veces en 1 día para detener los ataques de asma, necesitas la ayuda de un médico hoy.



SE PUEDE USAR UN FLUJÓMETRO EN LA CLÍNICA/CONSULTORIO O EN CASA PARA MEDIR QUE TAN BIEN ESTA LA RESPIRACIÓN DE UNA PERSONA.

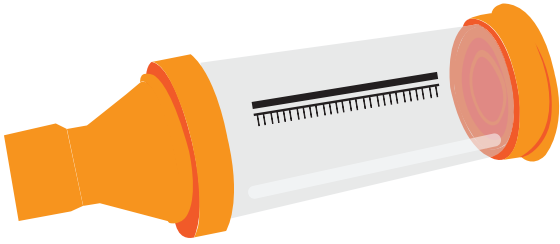


- Le puede ayudar al doctor a decidir quién tiene asma.
- Ayuda a conocer que tan malo es el ataque.
- Le ayuda a saber al doctor que tan bien controlado está el asma a través del tiempo.
- Te ayuda a saber cuáles son tus mejores lecturas cuando estés bien.
- Le ayuda a saber si su asma está controlada.

Si se usa el flujómetro diario en casa, la persona puede saber si su asma se está empeorando aún antes de que empiece el silbido o la tos. Así podrán saber cuando se necesitan usar las medicinas del asma.

Hay muchos tipos de flujómetro.

CÓMO USAR EL FLUJÓMETRO



1. Desliza la pequeña marca lo más abajo que se pueda. Esto marca el cero.



2. Quédate de pie (o erecto)
Mete mucho aire con la boca abierta.
Sostén el flujómetro con una mano.
Que tus dedos no obstruyan el marcador.



3. Pon el tubo dentro de la boca y cierra bien los labios a su alrededor. No pongas la lengua en el hueco. Sopla una sola vez tan rápido y fuerte lo más que puedas.



4. El marcador se desplazará hacia arriba.
No lo toques. Fíjate en qué número se quedó.



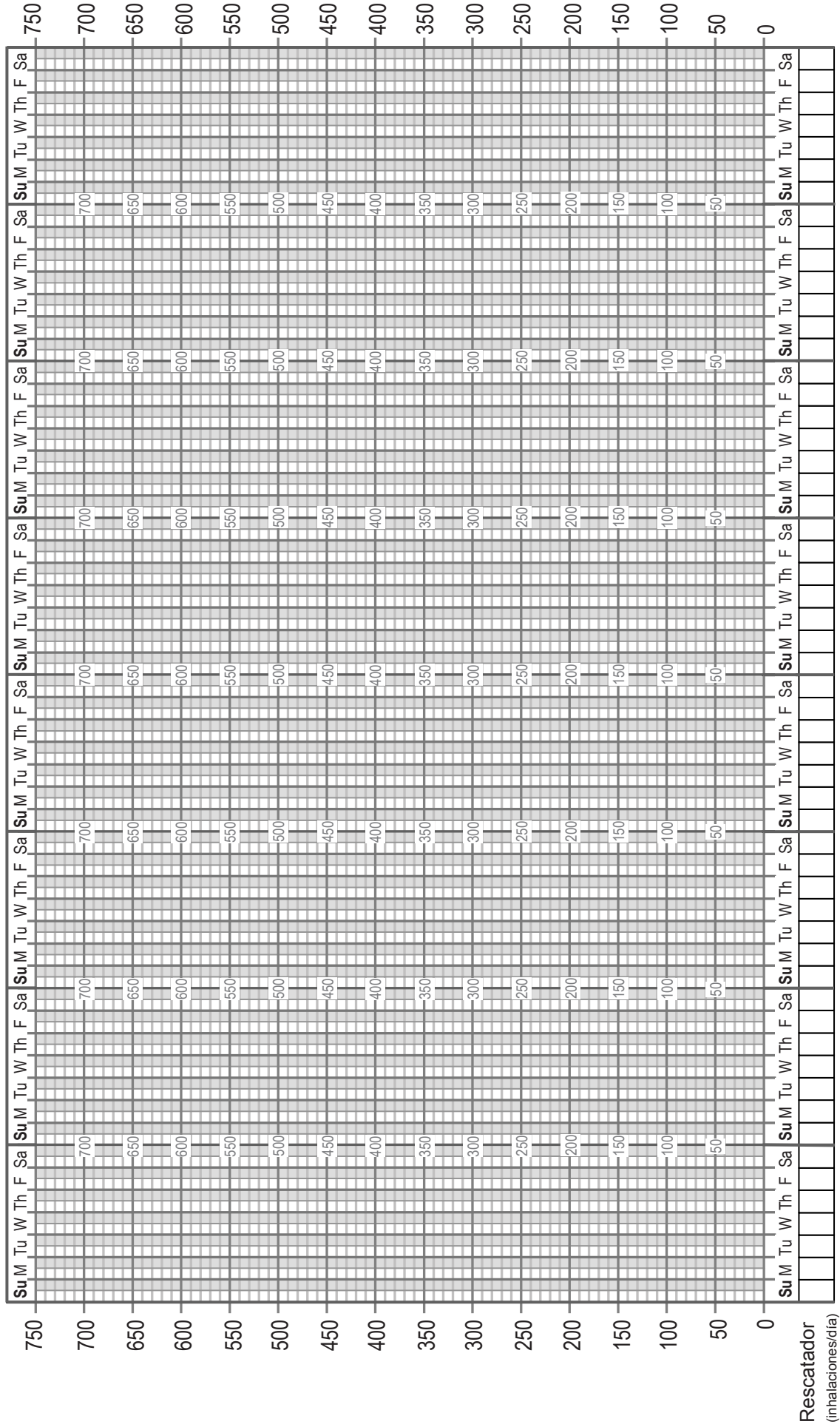
5. Escribe ese número en un papel.



6. Sopla 2 veces más. Empuja el marcador hacia abajo en cada vez. Escribe el número en cada vez.

7. Escribe la mejor de las tres anotaciones.
Ese es su valor de flujómetro.

Nombre: _____ Fecha de inicio de esta página: _____



Otros medicamentos

CÓMO USAR LA GRÁFICA DE FLUJÓMETRO.

1. Escribe la fecha al inicio de la página.

Cada página puede tener 8 semanas de lecturas de flujómetro.

2. Para cada día (ej.: Do de Domingo), hay una columna blanca para tu lectura de la mañana y la columna gris para la lectura de la noche.

3. Para cada mañana y noche, usa una tinta negra para anotar el mejor de las tres lecturas del flujómetro. Consulta la página previa para saber como se usa el flujómetro.

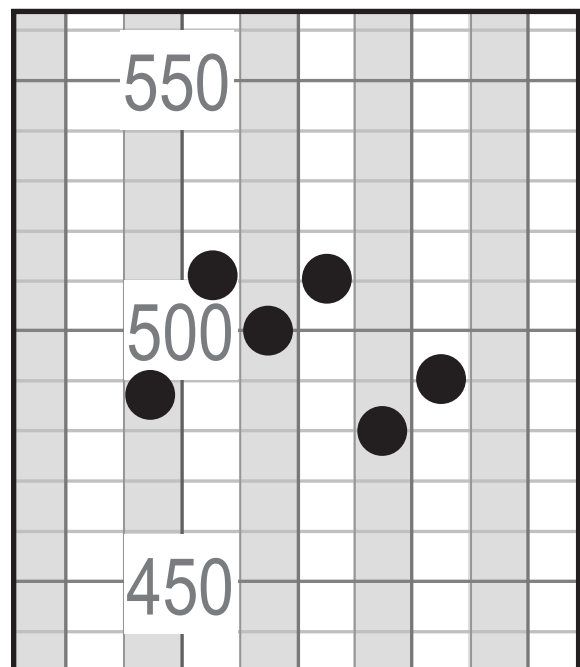
4. Puedes usar las celdillas de abajo para registrar cuántas veces has usado tu medicamento rescatador de alivio rápido

NOTAS:

- Lleva siempre tu gráfica cuando vayas a consulta con tu doctor

- Si pierdes un registro del flujómetro, no lo inventes, déjalo en blanco.

- Escribe en la gráfica si ha cambiado tus medicamentos, o si te dio catarro, o si tuviste un ataque de asma.



NOTAS:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTAS:



Visita el sitio web de GINA en www.ginasthma.org