

Vivir bien con asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que causa que las vías respiratorias en sus pulmones se inflamen o estrechen, dificultándole respirar. Los síntomas del asma incluyen tos, sibilancias, opresión en el pecho y falta de aliento. Más de 17 millones de estadounidenses viven con asma. Si bien todavía no hay una cura para el asma, hay muchas cosas que puede hacer para sentirse mejor.



Normal



Durante un ataque de asma

¿Qué causa un ataque de asma?

Algunas personas con asma también tienen alergias, — es decir que son sensibles a ciertas cosas que a la mayoría de la gente no le molestan. Las alergias pueden desencadenar un ataque de asma irritando las vías respiratorias que ya son sensibles. Algunos “desencadenantes” comunes incluyen ácaros del polvo, mohos, caspa de animales, comidas, humo de cigarrillo, olores fuertes e infecciones. Otras cosas que no desencadenan el asma, pero pueden molestar a las personas que la padecen son: aspirina, resfriados, gripe, aire sucio, emociones (como reír o llorar).

¿Qué puede hacer para sentirse bien?

Lo mejor es mantenerse alejado de los desencadenantes y de las cosas que hacen que su asma empeore. Trate de mantenerse lejos del aire sucio no fumando y sin estar cerca de la gente que lo hace. También, evite el talco para bebés, los perfumes, las bolas de naftalina, los desodorantes de ambiente, los desodorantes en aerosol y el spray para el cablello.

Para protegerse, use un ventilador cuando cocina, bañe a su mascota, limpie las áreas húmedas, mantenga las puertas y ventanas cerradas, use un equipo de aire acondicionado y use una mascarilla cuando esté cerca de las cosas que le provocan ataques de asma. También, es importante que siempre lleve su medicamento con usted a donde sea que vaya. Y recuerde, si tiene preguntas, llame a su médico, enfermera o clínica.

Vea a su médico

Su médico juega un papel importante en el manejo de su asma. Usted puede contar con que su médico hará lo siguiente:

- Le dará información sobre su asma.
- Evaluará sus síntomas de asma
- Le ayudará a determinar qué cosas desencadenan su asma
- Le recetará medicamentos y le explicará cómo actúan
- Le mostrará cómo usar un inhalador y un espirómetro



Haga su parte e informe a su médico cualquier cambio que tenga en la respiración. Su médico afinará su plan de tratamiento para ayudarle a sentirse bien.

¿Qué son las tres zonas de asma?

Su plan de acción para el asma comprende el uso de un inhalador llamado espirómetro, el cual mide cuán bien están funcionando sus pulmones. Lo primero que debe hacer cada mañana es medir tres veces el flujo máximo. La lectura más alta será su flujo máximo actual.

Las tres zonas de asma siguientes le ayudan a determinar qué medicamentos deberá tomar, dependiendo de las lecturas del flujo máximo:

Zona verde

- Su flujo máximo actual es mayor del 80% de su mejor lectura.
- Su asma está controlada; usted se siente bien.
- Usted sólo necesita usar los medicamentos de control de largo plazo indicados en su plan de acción.

Zona amarilla

- Su flujo máximo actual es 50% a 79% de su mejor lectura.
- Su asma le está dando problemas; usted no se siente tan bien.
- Es posible que tosa, tenga sibilancias o falta de aliento.
- CUIDADO: Debe seguir su plan de acción y tomar los medicamentos de acción rápida para la zona amarilla.

Zona roja

- Su flujo máximo actual es menor del 50% de su mejor lectura.
- Usted está teniendo un ataque de asma.
- Puede tener dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- ALERTA: Tome sus medicamentos para la zona roja y obtenga ayuda ahora.

Cómo encontrar su mejor flujo máximo

Mida su flujo máximo cada día durante 2 semanas, cuando su asma está bajo control. El número más alto en este periodo de 2 semanas es su “mejor flujo máximo”, el cual sirve como referencia para las lecturas de flujo máximo futuras.



Qué medicamentos para el asma pueden ayudarle a sentirse mejor

Hay dos clases de medicamentos para asma:

1. Los medicamentos *de acción rápida* le ayudan a respirar mejor cuando tiene asma. A menudo llamados broncodilatadores, estos medicamentos abren las vías respiratorias rápidamente para aliviar los síntomas del asma. Su médico puede indicarle que tome este medicamento cuando tiene un ataque de asma. También le puede decir que tome este medicamento antes de hacer ejercicio.
2. Los medicamentos de control *de largo plazo* ayudan a detener los síntomas de asma antes de que empiecen. La mayoría de los medicamentos de control reducen la inflamación en las vías respiratorias; otros relajan las vías respiratorias o bloquean la respuesta de su organismo a los desencadenantes del asma. Estos medicamentos se toman todos los días o como lo indique el médico.

Use su inhalador de dosis medidas correctamente

Los inhaladores de dosis medidas (MDI) utilizan un recipiente presurizado para impulsar el medicamento hacia los pulmones cuando usted inhala, similar a una lata de aerosol. Para operar un inhalador de dosis medidas correctamente, siga estos pasos:

PREPÁRESE

1. Agite el inhalador vigorosamente. Quite la tapa.
2. Exhale suavemente por la boca tanto aire como pueda.
3. • Para el método de boca cerrada, coloque la abertura del inhalador en su boca, o
 - Para el método de boca abierta, ponga sus dos primeros dedos en la forma de una "V". Luego, sostenga el inhalador a esa distancia de su boca (aproximadamente 2 pulgadas), o
 - Si usa un espaciador, coloque la abertura del espaciador en su boca.

INHALE

4. Presione el inhalador rápidamente e inhale lentamente tanto como pueda.
5. Mantenga la respiración unos 10 segundos. Luego exhale lentamente por la nariz. (Si usa un espaciador, su médico puede decirle que exhale dos veces en el espaciador por cada inhalación).
6. Si su médico le indicó que aspire más de una vez, espere por lo menos 1 minuto. Agite el inhalador e inhale una segunda vez.



Use su inhalador de polvo seco correctamente

Los inhaladores de polvo seco (DPI) utilizan el poder de los pulmones, más que impelentes, para succionar el medicamento del inhalador y llevarlo a los pulmones. Los inhaladores de polvo seco vienen en varias formas. Algunos tienen la forma de los inhaladores de dosis medidas, pero la boquilla se encuentra arriba en el inhalador, en vez de abajo. Otros vienen en forma de disco, con una tapa que se rota para acceder a la boquilla que está adentro. Para ejemplos, vea las ilustraciones de inhaladores comunes de polvo seco.

Para usar su inhalador de polvo seco, siga estos pasos:

PREPÁRESE

1. Quite el inhalador de polvo seco del envase.
Nota: si bien todos los medicamentos caducan con el tiempo si no se usan, algunos tienen fechas de caducidad más cortas que otros.
Asegúrese de desechar el producto después de la fecha de caducidad.
2. Quite la tapa y abra la cubierta del inhalador.
3. Algunos inhaladores de polvo seco se deben cebar la primera vez que se utilizan.
Lea las instrucciones de su inhalador de polvo seco para determinar si requiere cebado. Tendrá que cebar su inhalador de polvo seco sólo una vez.
4. Cargue el medicamento. La mayoría de los inhaladores de polvo seco requieren que usted rote la base del inhalador o que deslice una palanca para cargar una dosis medida de medicamento. Si su inhalador de polvo seco tiene un contador que le indica cuántas dosis quedan, este hará una cuenta regresiva de a uno por vez. En algunos inhaladores de polvo seco usted tiene que cargar cápsulas de polvo que vienen en una tarjeta de ampollas. Después de cargarlo, debe perforar las cápsulas presionando botones o palancas para liberar la dosis.



INHALE

1. Antes de inhalar, exhale tanto como pueda (pero no en la boquilla).
2. Incline la cabeza hacia atrás levemente, coloque la boquilla en su boca y cierre los labios.
3. Inhale rápida, constante y profundamente. Retire el inhalador de su boca. Mantenga la respiración por unos 10 segundos, o tanto como pueda. Exhale.
4. Enjuáguese la boca con agua y haga una gárgara (pero no trague) para evitar irritación a la boca y la garganta.



Bristol Park Medical Group
www.bristolparkmed.com

BRISTOL PARK
M E D I C A L