

# Cómo vivir mejor con asma



LLAME A NUESTRA  
LÍNEA DE  
ENFERMERA AL  
**888-MY-RN-LINE**  
(888-697-6546).



**TUFTS**  
Health Plan

[tuftshealthplan.com](http://tuftshealthplan.com) • 888.257.1985



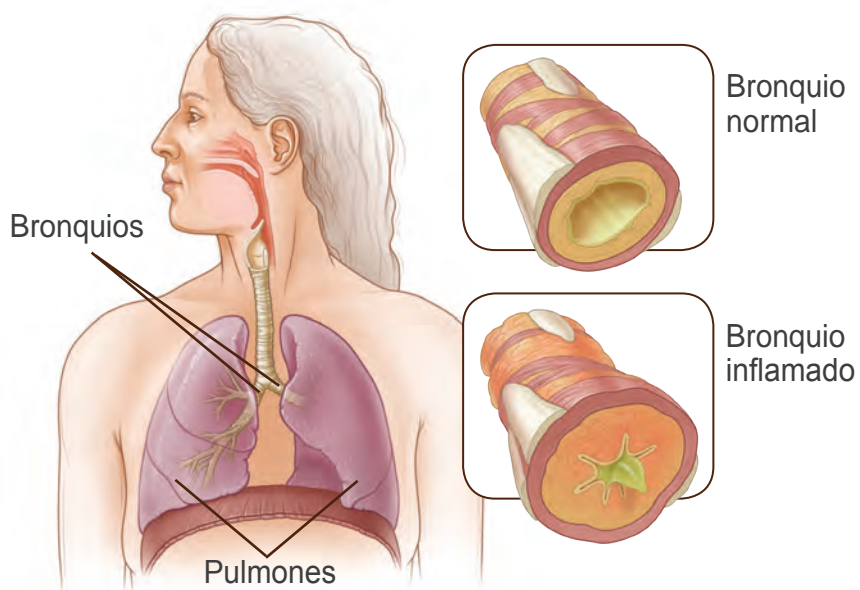
# Asma

El asma provoca hinchazón e inflamación de las vías respiratorias (bronquios) que conducen a los pulmones.

Cuando se agrava el asma, las vías respiratorias se tensan y se estrechan. Esto impide que el aire pase a través de ellas con facilidad y dificulta la respiración. Estas crisis también se llaman ataques o exacerbaciones de asma.

El asma afecta a la gente de diferentes maneras. Algunas personas solo tienen ataques de asma durante la temporada de alergias, o cuando inhalan aire frío o cuando hacen ejercicio. Otras tienen muchos ataques graves que les envían al médico con frecuencia.

Aun si usted tiene pocos ataques de asma, de todos modos, debe tratarse el asma. La hinchazón y la inflamación de las vías respiratorias pueden provocar



Durante un ataque de asma, sus vías respiratorias (bronquios) se hinchan e inflaman mucho. Por esto es difícil respirar.

cambios permanentes en las vías respiratorias y hacerle daño a los pulmones.

Pero el asma no tiene que controlar su vida. Existen cosas que puede hacer hoy y todos los días para prevenir estos tipos de problemas y para vivir mejor con asma.

## Qué puede hacer

- ▶ **Visitar a su médico con regularidad.** La frecuencia con que necesite evaluaciones médicas depende de la gravedad del asma.
- ▶ **Tener y seguir un plan de acción para el asma.** Este plan le ayuda a controlar el asma a largo plazo y a saber qué hacer cuando tiene un ataque de asma.
- ▶ **Participar en su atención.** Revise su flujo máximo si su médico se lo recomienda. Lleve un registro de sus síntomas. No ignore su asma solo porque se siente mejor.
- ▶ **Aprender qué cosas empeoran su asma** o conducen a ataques de asma. Evite estos desencadenantes cuando pueda.
- ▶ **Tomar sus medicamentos para el asma.** Si no está seguro de cómo o cuándo tomarlos, hable con su médico.

## Cuándo llamar al médico

Llame al 911 si tiene dificultad grave para respirar, tal como encontrar difícil caminar o hablar debido a la falta de aire.

Llame a su médico si:

- ▶ Ha tomado su medicamento de alivio rápido y, después de 20 o 30 minutos, no se siente mejor.
- ▶ Mide su flujo máximo y es menor del 50 por ciento de su mejor flujo máximo.
- ▶ Sus síntomas no mejoran después de seguir el plan de acción para el asma.
- ▶ Tose mucosidad (flema) amarillenta, amarronada oscura o sanguinolenta (con sangre).
- ▶ Se despierta por la noche una vez a la semana o más debido a la tos o la respiración sibilante (con silbidos).
- ▶ Necesita usar el medicamento de alivio rápido más de 2 días a la semana (por motivos distintos al ejercicio).
- ▶ Tiene problemas con su medicamento para el asma.

## ¿Sabía usted?

Tener síntomas de asma puede significar que su asma no está bien controlada. Es posible que deba ver a su médico y modificar su tratamiento si usted:

- Respira con silbidos (respiración sibilante).
- Tose mucho.
- Siente opresión en el pecho.
- Siente falta de aire.
- Tiene problemas para dormir debido a la tos o por tener dificultad para respirar.
- Se cansa con rapidez al hacer ejercicio.



## Hágase chequeos regulares

Ver a su médico con regularidad es una parte clave del tratamiento del asma.

La frecuencia con la que debe ver a su médico depende de la gravedad del asma. Si tiene asma leve, puede necesitar una evaluación cada 6 meses. Si su asma está fuera de control, puede que requiera una cada 2 a 6 semanas.

Durante su visita:

- ▶ Dígale a su médico cómo han estado sus síntomas o su flujo máximo. Por ejemplo, ¿han estado mejor, peor o han permanecido igual?
- ▶ Infórmele a su médico si su asma ha estado peor durante la noche o al hacer ejercicio.

- ▶ Si ha estado llevando un registro de sus síntomas o un diario del asma, llévelo consigo.
- ▶ Si su médico ha recomendado que se revise el flujo máximo, lleve su medidor de flujo máximo para que el médico pueda ver cómo lo usa.

En base a cómo está su asma, su médico puede cambiar sus medicamentos o la cantidad que usa.



## Plan de acción para el asma

Un plan de acción para el asma es un plan escrito que le indica qué medicamento para el asma tomar cada día y cómo tratar un ataque de asma. Puede ayudarle a tomar decisiones rápidas en caso de que no pueda pensar con claridad durante un ataque.

Un plan de acción para el asma suele incluir:

- ▶ Una descripción de qué medicamentos debe tomar diariamente para el control del asma y de cuándo debe tomarlos.
- ▶ Pasos que deben seguirse y medicamentos que deben usarse a fin de tratar un ataque de asma en forma temprana, antes de que se vuelva grave.
- ▶ Qué hacer si un ataque se convierte en una emergencia y dónde obtener tratamiento médico.

Un plan de acción para el asma se basa en zonas definidas por sus síntomas, su flujo máximo o ambos. Hay tres zonas: verde, amarilla y roja. Su plan de acción le indica qué hacer cuando se encuentra en cada zona.

Su flujo máximo mide cuánto aire puede exhalar muy rápidamente. Le indica lo bien que funcionan las vías respiratorias y los pulmones.

Un plan de acción para el asma puede ayudarle a sentirse mejor y evitar problemas de salud graves. Si no tiene un plan o no sabe cómo usar uno, pídale a su médico que le ayude a completar el plan que se incluye en esta guía.

## Cómo mantener su asma bajo control

Un plan de acción le puede ayudar a controlar su asma. El asma se considera bien controlada cuando:

- ▶ Usted puede prevenir síntomas y ataques.
- ▶ Usted mantiene la función pulmonar lo más cerca posible de lo normal.
- ▶ Usted puede hacer sus actividades cotidianas normales, que incluyen el trabajo, la escuela, el ejercicio y la recreación.
- ▶ Usted tiene pocos o ningún efecto secundario debido a los medicamentos.

Si tiene el control, ¡bien hecho! Continúe haciéndolo. Si tiene problemas para controlar el asma, hable con su médico. Modificar sus medicamentos o tomar otras medidas puede ayudar.

## Cómo modificar su plan

Puede haber momentos en los que debe modificar su plan de acción para el asma. Por ejemplo, puede requerirse tratamiento especial:

- ▶ **Cuando está embarazada.** Si tenía asma antes de quedar embarazada, sus síntomas pueden mejorar o empeorar durante el embarazo.

- ▶ **A medida que envejece.**

Los adultos mayores tienden a tener peores síntomas de asma y un mayor riesgo de muerte por asma que las personas más jóvenes. Los adultos mayores también pueden estar tomando otros medicamentos que pueden empeorar los síntomas del asma.

- ▶ **Cuando hace ejercicio.**

El ejercicio con frecuencia causa síntomas de asma. Es posible que necesite usar un medicamento justo antes de hacer ejercicio.

- ▶ **Antes de someterse a una cirugía.**

Las personas que tienen asma moderada o grave corren un mayor riesgo de tener problemas durante y después de una cirugía que las personas que no tienen asma.

Usted y su médico pueden colaborar para modificar el plan de acción o los medicamentos para el asma a medida que usted cambie de manera que pueda permanecer en control.

# Mi plan de acción para el asma

Mi nombre: \_\_\_\_\_

Nombre del médico: \_\_\_\_\_ Teléfono del médico: \_\_\_\_\_

Medicamentos controladores	¿Cuánto?	¿Con qué frecuencia?	Otras instrucciones
Medicamento de alivio rápido	¿Cuánto?	¿Con qué frecuencia?	Otras instrucciones

<b>ZONA VERDE</b> ¡Aquí es donde quiero estar!	<b>ZONA AMARILLA</b> Mi asma está empeorando.	<b>ZONA ROJA</b> ¡Peligro!
<p><b>Síntomas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No tengo falta de aire, tos, respiración sibilante ni opresión de pecho.</li> <li>Puedo hacer todas mis actividades habituales.</li> <li>Duermo bien por la noche.</li> </ul> <p><b>Flujo máximo</b> (si uso un medidor de flujo máximo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ o más (80% de mi máximo personal)</li> </ul> <p><b>Qué hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tomar medicamentos controladores todos los días.</li> <li><input type="checkbox"/> Evitar los desencadenantes del asma.</li> <li><input type="checkbox"/> Tomar el medicamento de alivio rápido _____ minutos antes de hacer ejercicio.</li> </ul>	<p><b>Síntomas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tengo tos o respiración sibilante u opresión de pecho o falta de aire.</li> <li>Los síntomas me mantienen despierto por la noche.</li> <li>Puedo hacer algunas de mis actividades habituales, pero no todas.</li> </ul> <p><b>Flujo máximo</b> (si uso un medidor de flujo máximo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ a _____ (50% a 79% de mi máximo personal)</li> </ul> <p><b>Qué hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tomar _____ inhalación(es) de mi medicamento de alivio rápido. Repetir _____ veces.</li> <li><input type="checkbox"/> Si mis síntomas no mejoran o mi flujo máximo no ha vuelto a la zona verde en 1 hora, entonces:                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tomar _____ inhalación(es) de mi medicamento _____, y tomarlo _____ veces al día.</li> <li><input type="checkbox"/> Comenzar o aumentar el tratamiento con pastillas corticosteroides. Tomar _____ mg _____ veces al día.</li> <li><input type="checkbox"/> Llamar al médico.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Síntomas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tengo mucha falta de aire.</li> <li>No puedo hacer mis actividades habituales.</li> <li>Medicamentos de alivio rápido no ayudan, o mis síntomas no mejoran después de 24 horas en la zona amarilla.</li> </ul> <p><b>Flujo máximo</b> (si uso un medidor de flujo máximo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ o menos (menos del 50% de mi máximo personal)</li> </ul> <p><b>Qué hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tomar _____ inhalación(es) de mi medicamento de alivio rápido. Repetir _____ veces.</li> <li><input type="checkbox"/> Comenzar o aumentar el tratamiento con pastillas corticosteroides. Tomar _____ mg ahora.</li> <li><input type="checkbox"/> Llamar al médico. O si no puedo encontrar al médico, voy a ir al hospital o llamar al 911.</li> </ul> <p><b>EMERGENCIA:</b> Si es difícil caminar o hablar debido a la falta de aire o si mis labios o puntas de los dedos están azules, debo LLAMAR AL 911 o ir al hospital en busca de ayuda inmediatamente.</p>



## Su flujo máximo

El flujo máximo (flujo espiratorio máximo o PEF, por sus siglas en inglés) mide la cantidad de aire que puede exhalar muy rápidamente. Si su médico recomienda que se revise el flujo máximo, hacerlo con regularidad puede ayudarle a:

- ▶ Saber cuándo viene un ataque de asma y tratarlo antes de que se vuelva grave. Esto le ayuda a permanecer saludable y fuera del hospital.
- ▶ Saber lo bien que están funcionando los pulmones, aunque no tenga síntomas.
- ▶ Averiguar qué cosas hacen que su asma empeore. Por ejemplo, si su flujo máximo siempre es peor cuando está bajo estrés o cuando deja que su perro duerma en su habitación, es una buena pista que estas cosas no son buenas para su asma.

Revisar su flujo máximo es rápido y fácil. Puede hacerlo en casa con un dispositivo sencillo y de bajo costo llamado un medidor de flujo máximo.



Un medidor de flujo máximo mide el flujo espiratorio máximo (PEF, por sus siglas en inglés), o la cantidad de aire que una persona puede exhalar muy rápidamente.



## Cómo revisar su flujo máximo

1. Tome aire y sople en el tubo del medidor tan fuerte y tan rápido como pueda.
2. Anote el número que indique el medidor donde lleve el registro de su flujo máximo, como en su diario del asma.
3. Haga lo que le diga su plan de acción para el asma en base a su flujo máximo.

Colabore con su médico para averiguar lo que debe ser su flujo máximo y la frecuencia con que debe revisarlo. Lleve el registro de las lecturas de flujo máximo y sus síntomas siempre que tenga un chequeo. Esto le puede ayudar al médico a saber si debe cambiar su tratamiento.

## Ejemplo de un diario del asma

Fecha	Flujo espiratorio máximo (PEF), AM/PM (si uso un medidor de flujo máximo)			Desencadenante	Síntomas	Medicamento de alivio rápido y respuesta	¿Visita de zona roja al médico o al hospital?
	Verde	Amarillo	Rojo				
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							



## Evite sus desencadenantes

Un desencadenante es cualquier cosa que empeora su asma y puede causar un ataque. Humo, contaminación, polen, caspa de mascotas, resfriados, estrés y aire frío son desencadenantes para mucha gente.

Usted puede aprender lo que le desencadena un ataque de asma al llevar un registro de su flujo máximo, sus síntomas o ambos. Cuando se empeore o mejore, piense en qué pudo haber causado el cambio.

¿Está alto el conteo de polen?  
¿Pasó la noche en un bar con mucho humo? ¿Salió a correr mientras el clima estaba frío?  
Apenas sepa cuáles son sus desencadenantes, trate de prevenirlos o evitarlos.

### Consejos para evitar los desencadenantes

Estos consejos pueden ayudarle con los desencadenantes más comunes:

- ▶ **Si fuma, deje de hacerlo.** Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar.
- ▶ **Manténgase alejado de lugares con humo.** No use una estufa de leña o chimenea en su casa.
- ▶ **Reduzca el polvo, los ácaros del polvo, el polen y el moho en su casa,** especialmente en su habitación.
- ▶ **No haga ejercicio al aire libre cuando el clima sea frío y seco.** Pruebe un programa de ejercicios bajo techo en el gimnasio. Camine en el centro comercial. Consiga un video de ejercicios que pueda hacer en casa.
- ▶ **Mantenga las mascotas fuera de la casa o,** al menos, fuera de su habitación. Haga que sus mascotas permanezcan en áreas que tengan pisos duros. Son más fáciles de limpiar que las alfombradas.
- ▶ **Vacúnese contra la gripe todos los años.**
- ▶ **Controle su exposición al polen** en el aire si es alérgico a este. Revise su informe del clima local o su periódico para saber cuáles son los conteos de polen en su área.
- ▶ **Evite los alimentos que podrían causar síntomas de asma.** Algunas personas tienen síntomas después de comer papas procesadas, langostinos, nueces y frutas secas, o después de

beber cerveza o vino. Estos alimentos y líquidos contienen sulfitos, que podrían causar síntomas de asma.

- ▶ **Evite tomar aspirina, ibuprofeno u otros medicamentos similares** si estos aumentan los síntomas

de asma. Considere la posibilidad de usar acetaminofén (Tylenol) en lugar de estos.

Evitar sus desencadenantes puede ayudar a prevenir ataques de asma y mantenerlo saludable y fuera del hospital.

## Cómo identificar sus desencadenantes

Mis desencadenantes (marque)	Estas cosas hacen que mis síntomas o flujo máximo empeoren:
	Contaminación ambiental
	Caspa de los animales
	Humo de cigarrillo
	Cucarachas
	Resfriados, gripe o sinusitis
	Aire seco y frío
	Hacer ejercicio
	Acidez estomacal o enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD, por sus siglas en inglés)
	Cambios hormonales, como durante el embarazo o período menstrual
	Ácaros del polvo del hogar
	Moho de interiores
	Medicamentos, como los betabloqueantes, la aspirina y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE)
	Polen
	Otro
	Otro

## Inyecciones antialérgicas

Para muchas personas que tienen alergias a cosas como el polen, los animales o el polvo, las inyecciones antialérgicas pueden reducir o prevenir los síntomas. Las inyecciones antialérgicas tienen ventajas y desventajas.

- ▶ Las inyecciones antialérgicas pueden valer la pena si sus alergias le molestan mucho y si sus medicamentos para la alergia no le ayudan lo suficiente.
- ▶ Es posible que completar las inyecciones antialérgicas lleve de 3 a 5 años, y puede tomar 1 año entero de inyecciones antes de que usted vea algún cambio en sus síntomas.



## Tome los medicamentos adecuadamente

Los medicamentos para el asma ayudan a prevenir sus síntomas y le hacen más capaz de hacer las cosas que quiere hacer. Le ayudan a controlar el asma en vez de que el asma lo controle a usted.

La mayoría de la gente necesita dos tipos de medicamentos para el asma: controladores y de alivio rápido.

### **Medicamentos controladores**

Los corticosteroides inhalados son un tipo de medicamento controlador. Los usa todos los días, aunque no tenga síntomas de asma. Reducen la inflamación de sus vías respiratorias y previenen síntomas repentinos y graves.

### **Medicamentos de alivio rápido**

Los agonistas beta2 de acción rápida son los medicamentos que se usan cuando tiene síntomas

de un ataque de asma. Actúan rápido y tratan el ataque antes de que se vuelva grave. Estos medicamentos relajan las vías respiratorias, lo que le permite respirar con más facilidad. Lleve consigo siempre medicamentos de alivio rápido.

Asegúrese de saber cuáles son los medicamentos controladores y cuáles los de alivio rápido. Si no está seguro, hable con su médico o farmacéutico.

A veces, puede necesitar otros medicamentos para el asma. Por ejemplo, puede requerir corticosteroides orales o inyectables para tener el asma bajo control antes de comenzar a tomar un medicamento diario. También puede necesitar estos medicamentos para tratar ataques de asma.

### **¿Sabía usted?**

Usted siempre debe llevar consigo un medicamento de alivio rápido.

## Uso del inhalador

Los medicamentos para el asma suelen venir en un inhalador, un dispositivo que le permite inhalar el medicamento por su boca de manera que vaya directamente a las vías respiratorias y los pulmones.

Para obtener el mejor resultado de sus medicamentos, asegúrese de usar el inhalador correctamente. Puede pedirle ayuda a su médico o farmacéutico. Su médico puede sugerirle que use un espaciador. El espaciador es una pieza que se une al inhalador. Facilita el uso del inhalador para mucha gente.

Si aún tiene problemas, dígame a su médico. Puede haber otra manera de tomar su medicamento.

## Medicamentos de alivio rápido: para los ataques, no para uso diario

Dado que el medicamento de alivio rápido alivia tan rápido sus problemas para respirar, es posible que tenga la tentación de usarlo con frecuencia para controlar el asma en vez de tomar su medicamento controlador. Esto no es buena idea. El medicamento de alivio rápido es para momentos en que no pueda prevenir los síntomas y necesite tratarlos. Su intención

no es ser el medicamento diario que usa para controlar su asma; de la misma manera que el medicamento controlador no se usa para tratar un ataque (su acción es demasiado lenta).

### ¿Por qué es importante?

- ▶ El objetivo es prevenir los síntomas antes de que comiencen. Esa es la función del medicamento controlador. El medicamento de alivio rápido no ayuda tan bien con esto.
- ▶ Usar el medicamento de alivio rápido con demasiada frecuencia puede provocar que su corazón lata demasiado rápido o a un ritmo irregular.
- ▶ Si necesita tomar medicamentos de alivio rápido más de 2 días a la semana, puede significar que el asma no está bajo control.

Hable con su médico si está usando un medicamento de alivio rápido más de 2 días por semana. Algunas personas con asma necesitan usar un medicamento de alivio rápido antes de hacer ejercicio. Si su médico ha recomendado esto, está bien usarlo cada vez que hace ejercicio.

## Cómo usar un inhalador de dosis medida con un espaciador

1



Después de insertar el inhalador en el espaciador, mantenga el inhalador en posición vertical con la boquilla en la parte inferior.

2



Incline ligeramente la cabeza hacia atrás y exhale lentamente todo el aire.

3



Coloque la boquilla del espaciador en su boca.

4



Presione el inhalador para liberar una descarga de medicamento dentro del espaciador y luego comience a inhalar lentamente (presione primero y después inhale).

# La historia de Amy



Amy y su mamá se habían encontrado a tomarse un café el sábado en la mañana. Amy estaba contando un cuento sobre un cliente jocosos en el trabajo, cuando comenzó a toser.

Agarró su inhalador de alivio rápido y tomó su dosis.

## Consejo de madre

Luego de unos minutos, Amy siguió con su cuento. Pero antes de que pudiera terminar, su mamá interrumpió.

“Ella señaló que yo tengo un ataque de asma cada vez que nos encontramos, y que me pongo peor cuando me río”, dice Amy.

Amy le aseguró a su mamá que el inhalador de alivio rápido siempre resolvía el problema.

La mamá de Amy también tiene asma y sabe que usar demasiado medicamento de alivio rápido puede significar que el asma no está bajo control. Amy no estaba bien. Y su madre se lo dijo.

“Admito que estaba un poco molesta con mi mamá tratándome como una niña”, recuerda Amy. “Es decir, yo soy adulta. Yo debo saber si estoy bien o no”.

Pero Amy comenzó a preguntarse. Su receta para el medicamento controlador se había vencido hace un tiempo, y ella no había hecho una cita para ver a su médico todavía. Ella pensó que estaría bien sin el medicamento. Ella comenzó a toser en el trabajo, y su cliente le preguntó si estaba enferma.

“Es solo mi asma”, le explicó Amy. Amy sabía que debía ver a su médico.

## Un plan de tratamiento

Amy llamó al consultorio del médico e hizo una cita. En la consulta, ella contó con qué frecuencia estaba tosiendo y usando su inhalador. Más de 2 días por semana era demasiado, dijo su médico.

“Yo me acostumbré tanto a tomar mi medicamento de alivio rápido. Pensé que era suficiente”.

Ahora, un medicamento controlador diario previene la tos de Amy. Han pasado semanas desde que tuvo un ataque. Y el asma de Amy no interrumpe su café del sábado en la mañana ni los consejos de su mamá.

*Esta historia se basa en información recopilada a partir de muchas personas con asma.*



[tuftshealthplan.com](http://tuftshealthplan.com) • 888.257.1985



© 2016 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise. Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise y Tufts Health Plan niegan toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información. Este folleto no debería reemplazar los consejos y servicios profesionales de un médico. Traiga los problemas de salud a la atención de los médicos o los profesionales médicos apropiados. Siempre consulte con su proveedor del cuidado de salud sobre cualquier condición médica o de la salud y también antes de comenzar un tratamiento, ejercicio o régimen de nutrición nueva. En una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de urgencias más cerca de usted. Cualquier referencia a nombres comerciales de medicamentos o productos usados comúnmente es con el propósito de dar ejemplo solamente y no es respaldo. Healthwise tiene derecho de autor o licencia para usar las ilustraciones e imágenes, las cuales no pueden reproducirse. 5365D SPAN 01056

