INICIATIVA GLOBAL PARA EL ASMA

Lo que Ud. y su familia pueden hacer en relación al Asma

BASADO EN EL REPORTE DEL TALLER DEL NHLBI/WHO SOBRE ESTRATEGIA GLOBAL PARA EL MANEJO Y PREVENCIÓN DEL ASMA

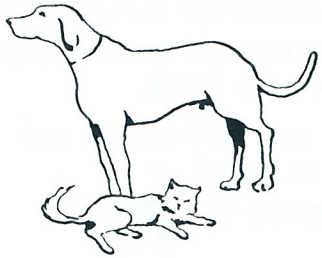
INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD
INSTITUTO DEL CORAZON, PULMON Y SANGRE

Ud. no puede sanarse del Asma, pero puede controlar esta enfermedad.

Las personas con asma pueden llevar vidas normales y activas cuando aprenden a controlar su asma. Pueden trabajar, jugar y asistir a la escuela. Pueden dormir bien de noche.

El asma no es una enfermedad de la cual avergonzarse. En diferentes partes del mundo, muchas personas padecen de asma.

Como controlar su asma y evitar que aparezcan los ataques.



1. Mantengase alejado de las situaciones que pueden provocarle ataques de asma.

2. Tome los medicamentos para el asma en la forma que el doctor se lo haya indicado.

3. Visite al doctor 2 a 3 veces al año para que lo controle. Concurra aún cuando se sienta bien y no tenga problemas respiratorios.

Cuando en su familia hay alguien asmático, Ud. puede evitar que su bebé contraiga el asma. Para ello:

- Cuando esté embarazada, no fume.
- No deje fumar cerca de su bebé, y mantenga el humo de tabaco fuera de su casa.
- Recubra el colchón de su bebé con una cubierta especial a prueba de polvo.
- Mantenga su casa libre de gatos y otros animales con piel.

Las personas tienen asma por muchos años.

La gente que sufre de asma pueden tener una respiración dificultosa, y ataques de asma que aparecen y desaparecen periódicamente.

Los siguientes son signos de un ataque de asma.

Pecho oprimido

Tos

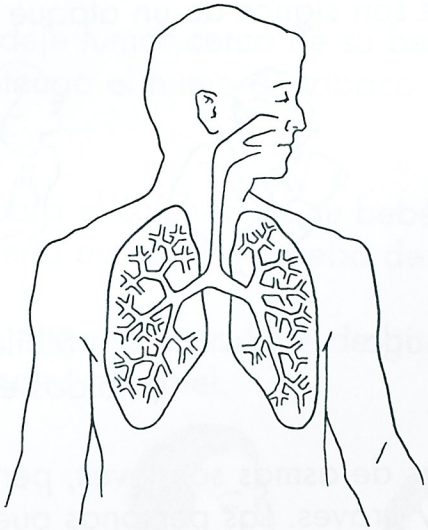
Sibilancias (silbidos en el pecho)

Algunos ataques de asmas son leves, pero otros pueden ser muy graves. Las personas pueden morir como consecuencia de un ataque de asma severo.

Las personas que sufren de asma despiertan de noche debido a crisis de tos y dificultad respiratoria.

El asma es una enfermedad de las vías aéreas ubicadas dentro de los pulmones.

Ud. puede tener asma a cualquier edad. El asma no se contrae de otra persona. Muchas veces, más de una persona en la misma familia puede sufrir de asma.

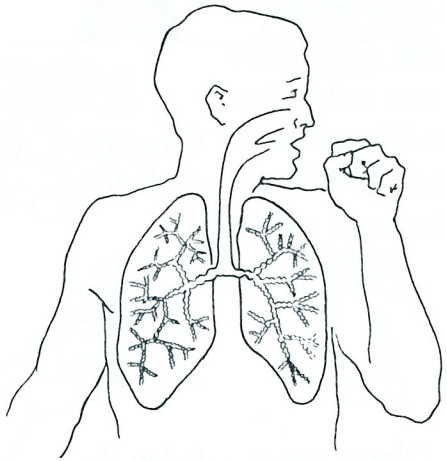


Las vías aéreas llevan el aire a los pulmones, y al hacerlo cada vez se hacen más pequeñas como ocurre con las ramas de un árbol.

Cuando el asma está bajo control, las vías aéreas están permeables y el aire fluye fácilmente hacia adentro y fuera de los pulmones.

El interior de las vías aéreas, se ve de la siguiente manera.

Cuando el asma no está controlada, las paredes de las vías aéreas ubicadas dentro de los pulmones se ponen más gruesas y están inflamadas. Un ataque de asma puede desencadenarse fácilmente.



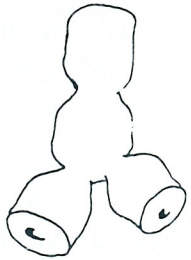
Durante un ataque de asma, entra y sale menos aire de los pulmones. Las personas tosen y presentan silbidos (sibilancias). La pared torácica se siente apretada y oprimida.

Durante un ataque de asma, el interior de las vías aéreas se ve de la siguiente manera:

Sus paredes están aún más engrosadas.

Los tubos aéreos se observan como estrangulados.

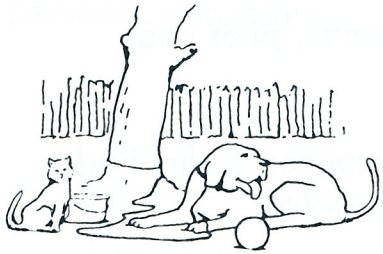
Producen excesivas mucosidades que las obstruyen.



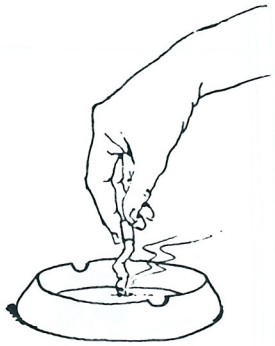
Muchas condiciones o elementos pueden desencadenar un ataque de asma.

Algunas veces estas condiciones se denominan gatilladores o desencadenantes del Asma.

Mantenga fuera de su hogar aquellas condiciones que desencadenan ataques de asma.



- Muchas personas con asma son alérgicas a animales con piel. Mantenga fuera de su casa a los animales. No tenga mascotas o regalones.



- No fume en el interior de su casa. Busque ayuda para librarse de la adicción al cigarrillo.

- Elimine de su hogar los olores penetrantes. No use jabones, shampú, o lociones que tengan perfumes. No use inciensos.

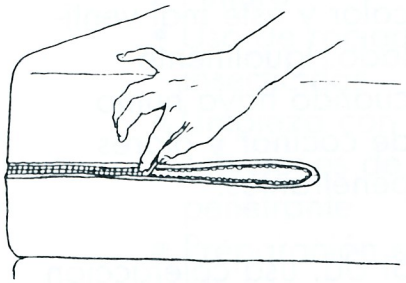
En la habitación donde duerme una persona con asma, haga los siguientes cambios:

- Saque las alfombras y carpetas, pues ellas acumulan polvo y hongos.
- Saque las sillas tapizadas, cojines y almohadas superfluas pues coleccionan polvo.

- No permita que haya animales en el dormitorio, ni menos sobre la cama.
- Evite en el dormitorio el hábito tabáquico y elimine los olores de fuerte penetración.

Mantenga la cama limpia.

El polvo se acumula en los colchones, frazadas y almohadas. Este polvo afecta a la mayoría de las personas con asma.



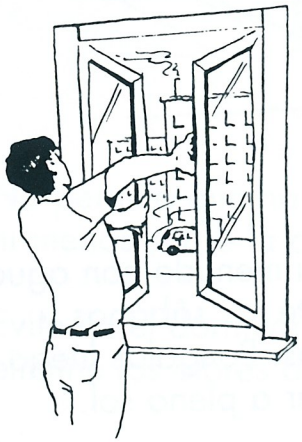
- Cubra y envuelva los colchones con cobertores a prueba de polvo y que tengan cierres relámpago.
- No use almohadas o colchones rellenos con paja.
- Una simple estera para dormir puede ser mejor que un colchón.

- Lave a menudo con agua caliente las sábanas y colchas. Pongalas luego a secar a pleno sol.

Abra las ventanas para mantener el aire fresco y limpio.

- Abra ampliamente las ventanas cuando hace calor y esté mal ventilado. Igualmente cuando haya humo de cocinar y olores penetrantes.

- Si Ud. usa calefacción con madera o parafina (kerosene), mantenga las ventanas un poquito abiertas para eliminar los humos que se producen en la combustión.



- Cierre las ventanas cuando el aire exterior esté contaminado con el humo de escapes de automoviles, polvo, o polenes de flores y árboles.

Planifique hacer las siguientes tareas cuando la persona con asma se encuentre ausente:

- Barrido, aspiración o sacudido de polvo
- Pintura
- Uso de rociadores de insecticidas
- Limpieza con soluciones de olor penetrante
- Preparación de alimentos que generan olores fuertes.

- Ventile su casa antes que la persona con asma regrese a ella.

- Si no tiene ayuda doméstica, cuando barra o sacuda, use una mascarilla o un pañuelo de protección sobre nariz y boca.

Plan de Uso de Medicamentos en el Asma

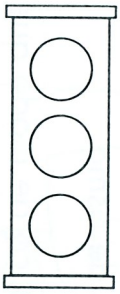
Nombre: _____

Doctor: _____ **Fecha:** _____

Teléfono del doctor o clínica: _____

Teléfono de taxi o amigo: _____

Ud. puede ayudarse con los colores de las luces del tráfico para reconocer los medicamentos que debe emplear en el asma.



1. **Verde,** significa: **Pase.** Use medicamentos preventivos.
2. **Amarillo,** significa: **Advertencia.** Use medicamentos de alivio rápido.
3. **Rojo,** significa: **Pare.** Busque ayuda inmediatamente de un doctor.

1. Verde: Pase

- La respiración está bien.
- No tiene tos ni sibilancias.
- Puede trabajar o jugar.

Cifras de flujómetro

_____ a _____

Use medicamentos preventivos.

Medicamento	Cuanto tomar	Cuando tomarlo

20 minutos antes de los deportes, use esta medicina:

_____

2. Amarilla: Advertencia

Tos

Sibilancias

Pecho oprimido

Despierta de noche

Cifras de flujómetro

_____ a _____

Tome medicamento de alivio rápido para evitar que el ataque de asma empeore.

Medicamento	Cuanto tomar	Cuando tomarlo

3. Rojo: Pare – Peligro

- Medicamentos no están ayudando
- Respiración está rápida y difícil
- Las ventanas nasales están muy abiertas.
- No puede caminar
- Las costillas se hacen más aparentes.
- No puede hablar bien.

Cifras de flujómetro

_____ a _____

¡Busque inmediatamente ayuda médica!

Tome los siguientes medicinas hasta que logre comunicarse con su doctor:

Medicamento	Cuanto tomar	Cuando tomarlo

Los medicamentos preventivos para el asma son seguros y pueden emplearse todos los días.

- Ud. no se hará adicto a los medicamentos preventivos para el asma aunque los use muchos años.
- Los medicamentos preventivos harán que desaparezca la inflamación de las vías aéreas pulmonares.

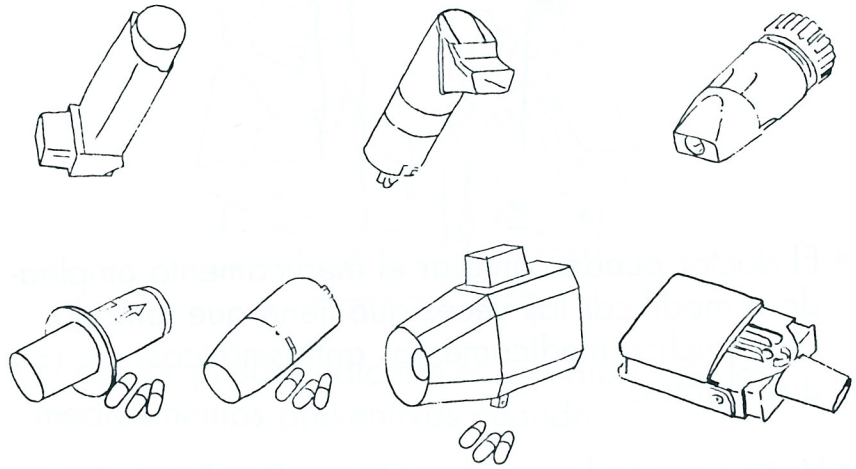
- El doctor puede indicarle el uso diario de los medicamentos preventivos cuando:
  - Ud. tenga tos, sibilancias u opresión del pecho más de una vez a la semana
  - Ud. se despierte de noche debido al asma
  - Ud. tenga muchos ataques de asma
  - Ud. tenga que usar todos los días medicamentos de acción rápida para eliminar los ataques de asma.

Cuéntele al doctor si experimenta algún problema con los medicamentos antiasmáticos.

- El doctor puede cambiar el medicamento empleado o modificar las veces que tiene que tomarlo. Hay muchos medicamentos antiasmáticos disponibles.
- Visite y controlese con su doctor 2 a 3 veces al año para que él vea cuan bien le están haciendo los medicamentos.
- El asma puede mejorarse o empeorarse a través de los años. Su doctor puede necesitar cambiar sus medicinas para el asma en relación con ello.

Los medicamentos para el asma pueden administrarse de diferentes maneras.

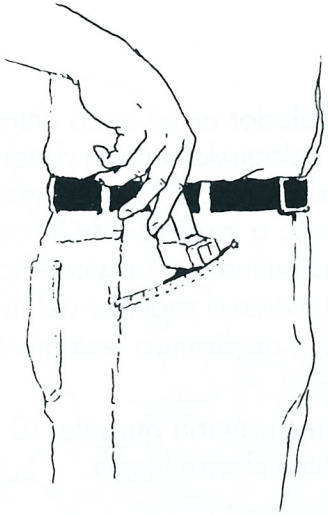
Cuando el medicamento se inhala, éste se va directamente a aquella parte de las vías aéreas de los pulmones donde se le necesita. Los inhaladores para el asma tienen diferentes formas. La mayoría son nebulizadores. Algunos usan medicamentos en polvo.



Los medicamentos para el asma también vienen bajo la forma de píldoras y jarabes.

Tenga siempre disponibles los medicamentos antiásmaticos.

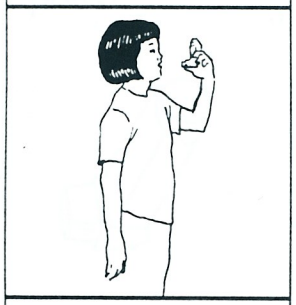
Reserve dinero para comprar los medicamentos contra el asma. Renuevelos antes que se terminen.



Cuando salga de la casa, lleve siempre con Ud. los medicamentos de alivio rápido.

Cómo usar un inhalador.

1. Saque la tapa del inhalador, agítelo vigorosamente.



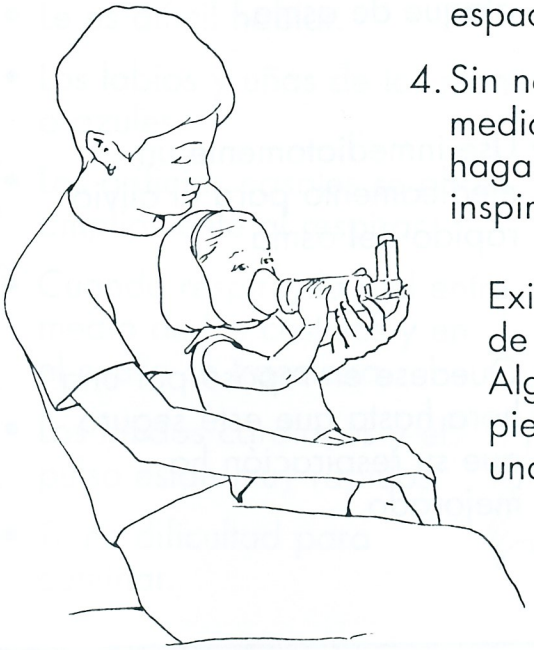
2. Parese y bote todo al aire de los pulmones.

3. Ponga el inhalador en su boca entre los labios o coloquelo a corta distancia delante de la boca. En el momento que empiece a inspirar aire hacia dentro de los pulmones, presione hacia abajo el extremo superior del inhalador y siga respirando lentamente.

4. Aguante la respiración durante 10 segundos. Bote el aire luego.

Con un espaciador o una cámara distanciadora, es más fácil usar el inhalador.

1. Haga una nebulización del medicamento antiasmático dentro del espaciador.
2. Aspire profundamente el aire del espaciador y mantenga la respiración por 10 segundos.
3. Bote el aire de los pulmones dentro del espaciador.
4. Sin nebulizar el medicamento de nuevo haga una segunda inspiración profunda.



Existen diferentes tipos de espaciadores. Algunos tienen una pieza bucal y otros una máscara facial.

Actúe rápidamente si le comienza un ataque de asma.

- Conozca los signos de comienzo de un ataque de asma.

Tos

Sibilancias

Pecho oprimido

Despertar de noche

- Aléjese de la causa que provocó la iniciación del ataque de asma.

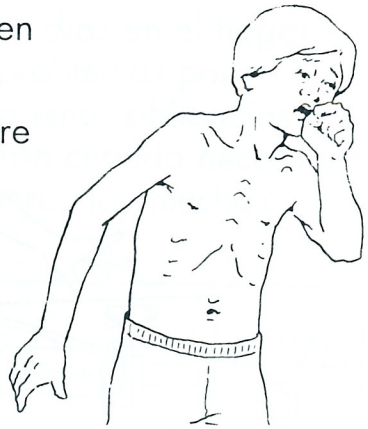
- Use inmediatamente un medicamento para el alivio rápido del asma.

- Quedese en reposo por una hora hasta que esté seguro que su respiración ha mejorado.

Solicite atención médica de urgencia si no logra sentirse mejor.

Busque ayuda si tiene alguno de los siguientes signos que indican peligro:

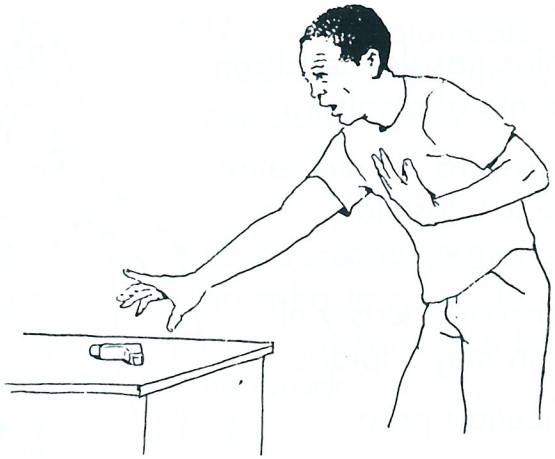
- Su medicamento de alivio rápido no lo ayuda por mucho tiempo o no le ayuda en absoluto. La respiración sigue rápida y difícil.
- Le es difícil hablar.
- Los labios y uñas de las manos se vuelven grises o azules.
- Los orificios nasales se abren ampliamente al respirar.
- Cuando respira, la piel entre medio de las costillas y en el cuello se tracciona.
- Los latidos cardíacos y el pulso están muy rápidos.
- Tiene dificultad para caminar.



¡Tenga cuidado! El uso excesivo del medicamento de alivio rápido puede hacerle daño.

Los medicamentos que alivian rápidamente el asma pueden hacerlo sentirse bien por un rato. Pueden detener el ataque. En algunos ataques, Ud. puede pensar que se está sintiendo mejor, pero sus vías aéreas se están inflamando cada vez más. En ese momento Ud. está en peligro de tener un ataque de asma grave que puede matarlo.

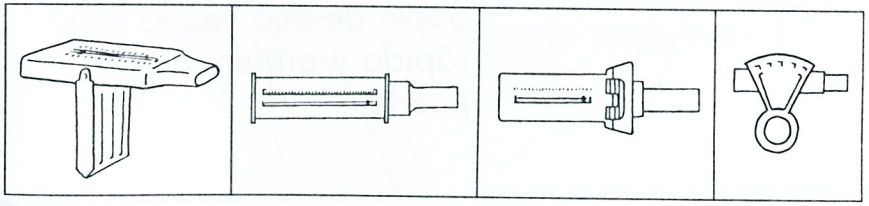
- Si Ud. está usando todos los días los medicamentos de alivio rápido para detener los ataques de asma, ello significa que necesita emplear una medicina preventiva del asma.
- Si utiliza un medicamento de alivio rápido más de 4 veces al día para aliviar sus ataques de asma, Ud. requiere ayuda de un doctor hoy día mismo.



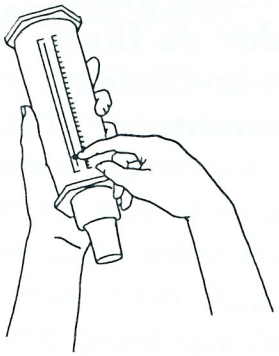
Para medir lo bien que está respirando, Ud. puede emplear un medidor de flujo expiratorio máximo tanto en la Clínica como en el hogar. Este instrumento:

- Ayuda a que el doctor diagnostique asma a alguien que sufra esta afección.
- Permite saber cuán severo es el ataque de asma.
- Ayuda al doctor a saber cuán bien controlado en el tiempo está el asma.

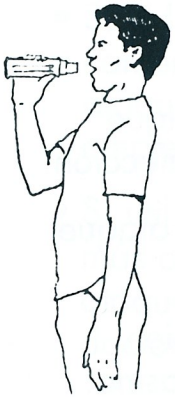
Si se usa un flujómetro todos los días en el hogar, las personas pueden detectar problemas para respirar antes que comiencen a tener sibilancias o tos. Los pacientes además sabran cuando necesitan más medicamentos para el Asma. Hay muchas clases de flujómetros.



Cómo usar el flujómetro.

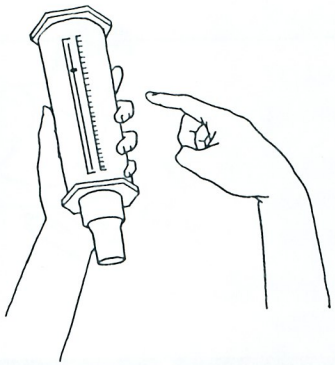


1. Deslice la aguja marcadora lo más abajo que pueda. Con ello, Ud. colocara al medidor de flujo en el nivel 0.



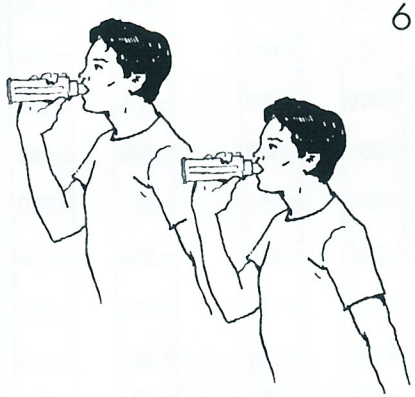
2. Pongase de pié, haga una inspiración profunda con su boca abierta. Sostenga el flujómetro en una mano. Mantenga los dedos de la mano fuera de la línea de deslizamiento de la aguja.

3. Rápidamente apriete los labios alrededor del tubo. No ponga la lengua en el interior del tubo. Sople de una vez lo más rápido y profundo que pueda.



4. La aguja marcadora subirá y se mantendrá fija. No toque la aguja marcadora. Busque el número donde la aguja se detuvo.

5. Anote el número en una hoja de papel o en una cartilla.



6. Sople 2 veces más. Baje con el dedo la flecha marcadora en cada ocasión. Anote la cifra de flujo lograda cada vez.

Cartilla de flujometría

Nombre: _____

Doctor: _____

Fecha: _____

Ejemplo de un día

Mañana (AM)	Noche (PM)
800	800
750	750
700	700
650	650
600	600
550	550
500	500
450	450
400	400
350	350
300	300
250	250
200	200
150	150
100	100
60	60

Día 1 AM	Día 1 PM	Día 2 AM	Día 2 PM	Día 3 AM	Día 3 PM
800	800	800	800	800	800
750	750	750	750	750	750
700	700	700	700	700	700
650	650	650	650	650	650
600	600	600	600	600	600
550	550	550	550	550	550
500	500	500	500	500	500
450	450	450	450	450	450
400	400	400	400	400	400
350	350	350	350	350	350
300	300	300	300	300	300
250	250	250	250	250	250
200	200	200	200	200	200
150	150	150	150	150	150
100	100	100	100	100	100
60	60	60	60	60	60

Cómo usar su cartilla de flujometría en casa.

1. Obtenga su valor de flujometría en la mañana y noche.
2. Cada mañana y noche sople 3 veces.
3. Después de cada soplido, marque el punto donde la flecha se detuvo.
4. Ponga el flujómetro al lado de la cartilla para ayudarse a encontrar el punto que debe marcar.
5. Haga en círculo a la cifra mayor de las 3 anotaciones. Ese es su número de flujometría.

Día 4 AM	Día 4 PM	Día 5 AM	Día 5 PM	Día 6 AM	Día 6 PM	Día 7 AM	Día 7 PM
800	800	800	800	800	800	800	800
750	750	750	750	750	750	750	750
700	700	700	700	700	700	700	700
650	650	650	650	650	650	650	650
600	600	600	600	600	600	600	600
550	550	550	550	550	550	550	550
500	500	500	500	500	500	500	500
450	450	450	450	450	450	450	450
400	400	400	400	400	400	400	400
350	350	350	350	350	350	350	350
300	300	300	300	300	300	300	300
250	250	250	250	250	250	250	250
200	200	200	200	200	200	200	200
150	150	150	150	150	150	150	150
100	100	100	100	100	100	100	100
60	60	60	60	60	60	60	60

Información Clínica

El **Iniciativa Global para el Asma** es un esfuerzo conjunto del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre y la Organización Mundial de la Salud con las siguientes publicaciones: Estrategia Global para el Manejo y Prevención del Asma, Reporte del Taller de INCP y S/OMS, información científica y recomendaciones para Programas de Control del Asma; Manejo y Prevención del Asma: Guía práctica para Oficiales de Salud Pública y profesionales de la Salud, (hechos más destacados del reporte del taller); Guía de Bolsillo para el Manejo y Prevención del Asma (un resumen de la información para el cuidado de los pacientes para médicos y enfermeras). Lo que Ud. y su familia pueden hacer en el Asma, un folleto para información del paciente. Todas las publicaciones se pueden obtener del Instituto Nacional para el Corazón, Pulmón y Sangre, Institutos Nacionales de Salud, Bethesda, MD/USA 20892 y la Secretaría de la Iniciativa Global para el Asma, Departamento de Enfermedades Respiratorias, Hospital Universitario, Ghent, Bélgica. Las publicaciones están también disponibles en Internet (http://www. ginasthma.com).

Esta publicación está respaldada por la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología; la Sociedad Americana de Tórax; la Asociación de Asma y Bronquitis de la India; la Sociedad China de Alergia, la Asociación Preventiva de China; la Sociedad de Enfermedades Industriales y Ocupacionales; la Sociedad Europea de Enfermedades Respiratorias; la Asociación de Alergología de Georgia; la Academia de Alergia de la India; la Sociedad de Tórax de la India; la Fundación del Asma de Indonesia; Interasma; la Sociedad Japonesa de Alergología; la Sociedad Japonesa de Alergia Pediátrica; la Sociedad Latinoamericana de Alergia e Inmunología; la Sociedad Latinoamericana de Pediatría; la Sociedad Francesa de Alergología e Inmunología, y la Unión Latinoamericana de Sociedades de Tisiología y Enfermedades Respiratorias. El auspicio de otras organizaciones es bienvenida.

No necesita ningún permiso para copiar este librillo: se apreciará si el reconocimiento de la Iniciativa para el Manejo del Asma.

La impresión fue posible gracias a becas educativas de los Laboratorios Abbott Inc., ASTA MEDICA, Astra, Bayer, Boehringer Ingelheim GmbH, Byk Gulden, Fisons Pharmaceuticals, Forest Laboratories Inc., Glaxo Wellcome, Merck & Co. Inc., Mitsubishi Chemical Corporation, Rhône-Poulenc Rorer Pharmaceuticals, y Zeneca. La coordinación de imprenta estuvo a cargo de Medical Communications Resources, Inc.

Departamento de Salud y Servicios Humanos. EE.UU. de América.
Servicio de Salud Pública
Instituto Nacional de Salud
Institutos Nacionales del Corazón, Pulmón y Sangre

Publicación del Instituto Nacional de Salud No 96-3659C
Diciembre de 1995