

Asma

¡MIRE ESTE VIDEO EN LÍNEA!

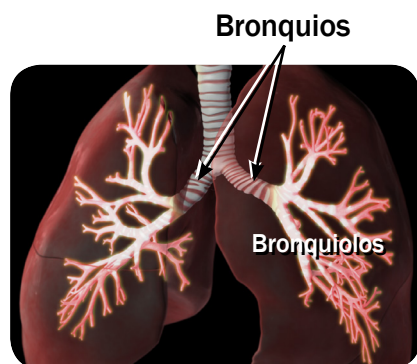
www.respiratory.AstraZeneca.com/asthma

El asma es una enfermedad pulmonar que inflama y estrecha las vías respiratorias.

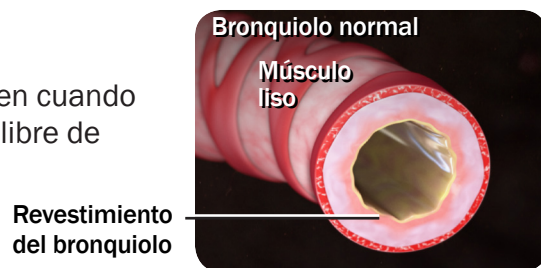
Cómo Funcionan sus Pulmones

Normalmente, a medida que inhala, el aire se mueve libremente a través de su tráquea, o conducto del aire, luego a través de grandes tubos llamados bronquios, tubos más pequeños llamados bronquiolos y, finalmente, en pequeños sacos llamados alvéolos. Pequeños vasos sanguíneos llamados capilares rodean sus alvéolos.

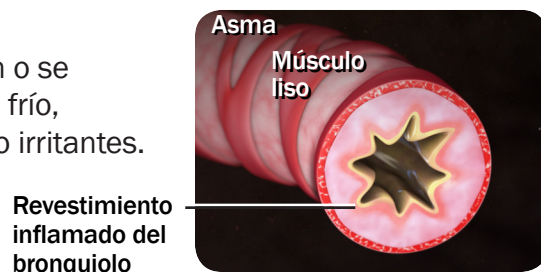
El oxígeno del aire que respira pasa a sus capilares, luego el dióxido de carbono de su cuerpo sale de sus capilares e ingresa en sus alvéolos, para que los pulmones puedan deshacerse de él cuando usted exhale.



Sus bronquiolos se expanden cuando el aire es cálido, húmedo y libre de alérgenos e irritantes.



Los bronquiolos se aprietan o se contraen, cuando el aire es frío, seco o contiene alérgenos o irritantes.



Si Tiene Asma

Si tiene asma, sus vías respiratorias se inflaman e hinchan con frecuencia. Ciertos factores desencadenantes causan que las vías respiratorias inflamadas reaccionen de forma exagerada, dando lugar a un ataque de asma (broncoespasmo).



Síntomas de Ataque de Asma

Durante un ataque de asma, puede experimentar:

- Respiración sibilante
- Dificultad para respirar
- Opresión en su pecho

Qué Sucede Durante un Ataque de Asma

Cuando tiene un ataque de asma, los músculos que rodean sus vías respiratorias se contraen y las paredes de su vía respiratoria se hinchan más. Las vías respiratorias pueden producir mucosidad espesa que estrecha el conducto de aire para viajar. Como resultado, se hace más difícil respirar.

Agentes Desencadenantes del Asma



- Irritantes o alérgenos en el exterior:
 - Polen
 - Humo
 - Contaminación
 - Clima frío
- Irritantes o alérgenos en interiores:
 - Moho
 - Caspa de mascotas
 - Ácaros del polvo
 - Excrementos de cucaracha
- Alérgenos alimentarios:
 - Pescado
 - Mariscos
 - Huevos
 - Maníes
 - Soja
- Afecciones o actividades tales como:
 - Infecciones respiratorias
 - Estrés
 - Emociones fuertes
 - Actividad física

Cómo Vivir con Asma

Medicamentos para el Asma

Si tiene asma, su médico le puede recetar medicamentos para reducir:

- Inflamación de las vías respiratorias
- Constricción muscular de las vías respiratorias
- Secreción de mucosidad de las vías respiratorias



Tome sus medicamentos exactamente de la forma indicada por el proveedor de atención médica.

Broncodilatadores y medicamentos antiinflamatorios de acción prolongada son dos tipos de medicamentos para el asma.

- Los broncodilatadores (inhaladores y nebulizadores) relajan los músculos de las vías respiratorias estrechas con rapidez y se pueden utilizar durante un ataque de asma. Este tipo de medicamento también se conoce como medicamento de “alivio rápido” o “de rescate”.
- Los medicamentos antiinflamatorios de acción prolongada se utilizan para prevenir los ataques de asma, y deben tomarse todos los días. Este tipo de medicamento reduce la inflamación de las vías respiratorias y hace que sean menos sensibles a los desencadenantes del asma.



Cambios en el Estilo de Vida

No se puede prevenir el asma, pero puede ser capaz de controlarlo con una combinación de medicamentos y cambios de estilo de vida.

- **Siga su plan de acción para el asma.**
Trabaje con su médico para crear una estrategia detallada a fin de tomar sus medicamentos y manejar los ataques.
- **Identifique y tome medidas para evitar los desencadenantes del asma.**
- **Controle su respiración.**
Mida y registre regularmente la función pulmonar con un medidor de flujo máximo.

- **Trate los ataques de asma a tiempo para evitar que se conviertan en graves.**

Aprenda a reconocer los signos de advertencia de un ataque de asma y a usar su medicamento como se indica.

- **Preste atención al aumento del uso del inhalador de alivio rápido.**
Depender de un inhalador de alivio rápido a menudo indica que su asma no está bajo control. Consulte a su proveedor de atención médica sobre ajustes en los medicamentos.

- **Mantenga sus citas de atención médica y evite enfermarse.**

Asista a todas las citas con su proveedor de atención médica. También, manténganse al día con las vacunas contra la gripe y la neumonía.

- **Coma una dieta balanceada de alimentos nutritivos.**

Sea consciente de la sensibilidad a ciertos alimentos, conservantes u otros productos químicos en los alimentos que consume. Si tiene la enfermedad de reflujo gastroesofágico (GERD, por sus siglas en inglés), su asma puede empeorar o es posible que se tengan que ajustar sus medicamentos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre la dieta y el asma.

- **Haga ejercicio con regularidad y mantenga un peso saludable.**

El ejercicio fortalece su corazón y pulmones y ayuda a mantener su peso. Estar con sobrepeso empeora los síntomas del asma y lo pone en un mayor riesgo de otros problemas de salud.

Cuándo debe Buscar Tratamiento Médico de Emergencia

Las señales de un ataque de asma grave pueden incluir:

- Dificultad respiratoria severa o respiración sibilante
- Incapacidad para hablar más que frases cortas debido a la falta de aliento
- Tensión de los músculos torácicos para respirar
- Lecturas de flujo máximo inferior

Evitar Agentes Desencadenantes del Asma

Evitar los agentes desencadenantes es una parte clave del control del asma. A continuación, algunos consejos:

Controle su Ambiente Interior

- **Utilice un acondicionador de aire.**

El aire acondicionado reduce la cantidad de polen aéreo en su hogar, reduce la humedad interior y puede reducir la exposición a ácaros del polvo. Si no tiene aire acondicionado, mantenga las ventanas cerradas durante la temporada de polen.

- **Minimice el polvo.**

El polvo puede empeorar los síntomas por la noche. Ponga almohadas, colchones y somieres en cubiertas a prueba de polvo. Retire las alfombras. Utilice cortinas y persianas lavables. Quite el polvo o pase la aspiradora en su casa al menos una vez por semana. Al quitar el polvo o pasar la aspiradora, use una máscara o haga que alguien más realice la limpieza.

- **Mantenga la humedad óptima.**

Si vive en un clima húmedo, considere el uso de un deshumidificador.

- **Evite el moho.**

Limpie las zonas húmedas en su baño, cocina y sótano.

- **Reduzca la caspa de las mascotas.**

Evite las mascotas con pelo o plumas. Bañar y cepillar regularmente su mascota reduce la caspa en su casa.

- **Deshágase/evite las cucarachas.**

Las proteínas de los residuos de cucarachas (excrementos) son una causa común. Guarde los alimentos en envases herméticos. Limpie los platos y los derrames inmediatamente. Mantenga los mostradores, los fregaderos y las mesas libres de desorden.

- **Evite el humo de segunda mano.**

- **Evite los olores fuertes.**

Utilice productos sin aroma cuando sea posible. Mantenga una ventana o puerta abierta y tome un poco de aire fresco después de usar productos de limpieza fuertes.

Controle su Ambiente Exterior

- **Controle el Índice de Calidad del Aire.**

Revise el informe del clima en el televisor o en internet para determinar la calidad del aire diariamente y planifique actividades externas según el informe.

- **Quédese dentro de casa durante los días con una alta cantidad de polen.**

Mantenga las ventanas cerradas para evitar que el polen entre a su casa.

- **Evite el humo causado por quemar madera o hierba.**

También, evite quemar madera en el interior.

- **En clima frío, cúbrase la nariz y la boca.**

Si su asma se agrava por el aire frío o seco, utilice una mascarilla.

Controle las Emociones Fuertes y el Estrés

- **Evite emociones extremas.**

El aumento o la respiración rápida puede desencadenar síntomas de asma. Algunos ejemplos de los desencadenantes emocionales y físicos son: ira, miedo, risas, gritos y llanto.

- **Aprenda técnicas de autoayuda para manejar el estrés.**

Haga Ejercicio con Prudencia

- **Elija actividades que son perfectas para usted y sus síntomas.**

- **Use sus medicamentos para el asma antes de hacer ejercicio.**

Use sus medicamentos tal como su proveedor de atención médica le ha indicado, y siempre tenga los medicamentos en la mano durante el entrenamiento.

La información en este folleto ha sido creada y revisada por ilustradores con títulos de nivel médico, seguida de revisiones por expertos en temas médicos, se trate de médicos o doctores en la junta de revisión médica de Nucleus, para garantizar la precisión médica y la idoneidad para el nivel de la audiencia.

El objetivo de este folleto es complementar la información que recibe de su proveedor de atención médica y nunca debe ser considerado como indicaciones médicas personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas e inquietudes.