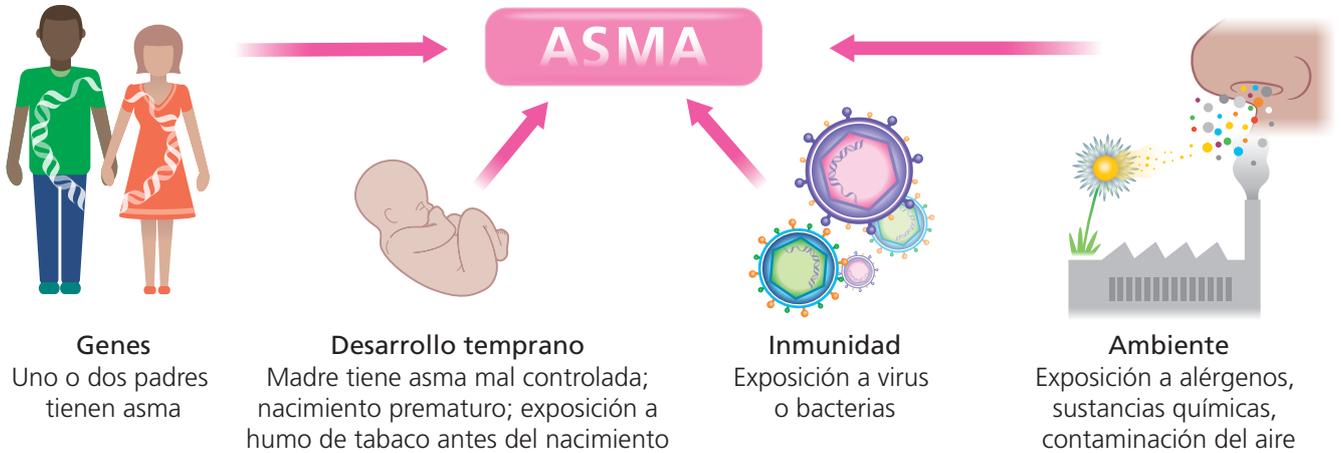
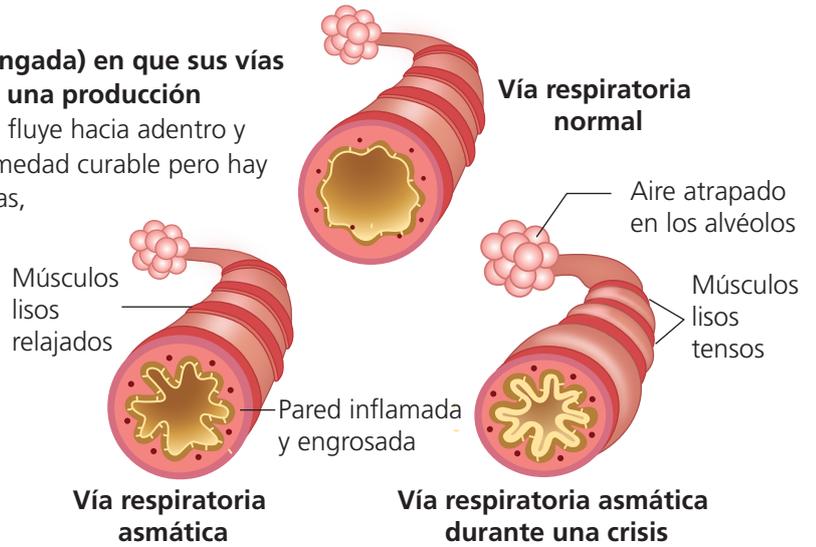


# Asma

El asma es un trastorno crónico (de duración prolongada) en que sus vías respiratorias se inflaman e hinchan, a menudo con una producción excesiva de moco. Esto reduce la cantidad de aire que fluye hacia adentro y hacia afuera de sus pulmones. El asma no es una enfermedad curable pero hay muchos tratamientos exitosos que controlan los síntomas, incluso si tiene asma grave o difícil de controlar.

## ¿Qué causa el asma?

La causa exacta del asma se desconoce, pero hay una variedad de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar asma. Son diferentes de los "disparadores" que desencadenan una crisis de asma o hacen que el asma empeore.



## ¿Cuáles son los disparadores del asma?

Algunos disparadores, como el polen, las infecciones víricas o el pelo de las mascotas, pueden agravar los síntomas del asma. Es importante que identifique los disparadores que le afectan. Una vez que sepa cuáles son sus disparadores puede tratar de reducir su contacto con ellos. Esto reducirá su riesgo de crisis y le ayudará a manejar mejor su asma.

### Alérgenos

- Mohos
- Caspa animal
- Ácaros del polvo
- Alimentos
- Pólenes
- Látex

### Irritantes

- Humo de tabaco
- Aire frío
- Humedad elevada
- Cambio de temperatura
- Aerosoles
- Vapores de pintura/diésel

### No alérgenos/irritantes

- Ejercicio
- Medicamentos
- Infección

## ¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas más frecuentes del asma son:



Las vías respiratorias inflamadas y estrechas pueden causar otros síntomas inusuales:

- Suspiros frecuentes y respiración rápida
- Dificultades para dormir
- Dificultad para concentrarse a lo largo del día
- Cansancio persistente.

Todos estos síntomas pueden ocurrir en otras enfermedades, incluso cuando el principal órgano afectado no son los pulmones. Es por esto que es tan importante hacer pruebas de asma, para asegurarse que de tener el diagnóstico y el tratamiento correctos.

## ¿Cómo prevenir una crisis de asma?

- Tome su medicamento de prevención como se le haya recetado
- Cuentec con un plan de asma personalizado por escrito
- Evite disparadores
- Registre sus síntomas y valores de flujo máximo entre las revisiones del asma
- Mantenga una buena salud y condición física
- Aplíquese la vacuna anual contra la influenza
- Deje de fumar.

## ¿Cómo gestionar una crisis de asma?

A pesar de un tratamiento apropiado y de un buen automanejo, ocurren crisis de asma. Es importante que conozca los signos y síntomas de una crisis, pueda reconocer qué tan grave es y sepa qué hacer en caso de que se presente una crisis. Estos pasos deben aparecer claramente marcados en su plan de acción para el asma y también debe hablar con su médico sobre el tema de modo que sepa qué medicamentos tomar.

## El plan de acción para el asma

Su médico le entregará un plan de acción para el asma por escrito y organizará pruebas de la función pulmonar para su asma, de modo que sepa:

- Cuándo y con qué frecuencia tomar su tratamiento diario de prevención.
- Cómo saber si sus síntomas están empeorando.
- Qué debe hacer cuando sus síntomas empeoren.

Debe tratar de ubicarse en la zona **Verde** la mayor parte del tiempo.

### Verde

significa que se está sintiendo bien y que su asma está bajo control.

### Acciones

- Siga tomando sus medicamentos de prevención como se le hayan recetado.
- Siempre lleve con usted su inhalador de alivio. Úselo cuando lo necesite.
- Use el espaciador si le resulta de ayuda.
- Evite los disparadores.

### Amarillo

significa que se siente menos bien y que su asma está empeorando.

### Acciones

- Aumente el uso de su medicamento de alivio, según sea necesario. Use un inhalador con espaciador.
- Aumente el uso de su inhalador de prevención e inicie esteroides orales según se le prescriban (por lo general durante 5 días para adultos y 3 días para niños).
- Esté atento a los primeros síntomas de un resfriado – los resfriados y otros virus de la nariz/garganta pueden empeorar los síntomas y causar crisis serias.
- Revise el estado de su asma.

### Rojo

significa que está sufriendo una crisis de asma.

### Acciones

- Use su inhalador de alivio con un espaciador.
- Inicie esteroides orales según se le hayan recetado.
- Busque atención médica.

## ¿Cómo ayudarse a sí mismo?

- Tome su medicamento de prevención inhalado de forma correcta en el momento apropiado
- Establezca un plan de acción para el asma en colaboración con su médico.
  - Conozca sus disparadores
  - Sepa qué medicamentos está tomando y cuándo
  - Aprenda a reconocer si su asma está empeorando
  - Sepa qué hacer si experimenta una crisis
- Programe revisiones regulares de su asma.
- Manténgase activo
- Pierda peso
- Coma bien
- Duerma bien
- Esté bien preparado cuando viaje.

## ¿Cómo se trata el asma?

El asma suele tratarse con medicamentos que se administran directamente en las vías respiratorias con un inhalador. Existen dos tipos de inhaladores para el asma:

- Los **inhaladores de alivio** abren las vías respiratorias, aumentan el flujo de aire a los pulmones y alivian los síntomas del asma. Se toman como y cuando se necesitan.
- Los **inhaladores de prevención** detienen la inflamación y previenen los síntomas del asma y las crisis de asma. Necesitan tomarse a diario.

También puede usarse una combinación de un medicamento de alivio de acción prolongada y un esteroide inhalado para aliviar (además de prevenir) los síntomas.