

# Mi guía para el asma



Hennepin County **Medical Center**

# Mi guía para el asma

Ésta es mi guía

---

*Nombre del paciente*



## Sección 1

### ¿Qué es el asma?

¿Qué es el asma?	3
Síntomas del asma	3
El asma se puede controlar	3
Las vías respiratorias sin asma	4
Las vías respiratorias con síntomas de asma	5



## Sección 2

### Así es que tengo asma ¿Y qué hago ahora?

Trabajar con su equipo de atención médica	6
¿Qué provoca los síntomas del asma?	7
Desencadenantes del asma y lo que USTED puede hacer al respecto	8



## Sección 3

### Cómo controlar el asma

Medicamentos para el asma	14
Cómo usar un inhalador dosificado (MDI) con cámara de retención	16
Cómo usar un inhalador dosificado (MDI) con mascarilla	17
Cómo usar un inhalador dosificado (MDI) sin cámara de retención	18
Cómo usar un inhalador Diskus®	19
Cómo usar un inhalador Flexhaler®	20
Cómo usar un inhalador Twisthaler®	21
Cómo usar un nebulizador	22
Medidor de flujo máximo	23
Cómo usar el medidor de flujo máximo	24
Registro diario de ataques de asma	25
¿Qué es un plan de acción para controlar el asma?	26
Qué hacer si tiene un ataque de asma	27

# Índice



## Sección 4

### La vida con asma

Planee mantenerse activo	28
Hable acerca de su asma	28
Padres o tutores de niños con asma	28
Cuándo asistir o ausentarse de la escuela o al trabajo	29
Cuando usted tiene otros problemas médicos	29
Cuando hay cambios en su vida	29
Cuando viaja	30
Otras cosas que puede hacer	30
Cuando un bebé tiene asma	31
El embarazo y el asma	22



## Anexo

Recursos locales para los pacientes que tienen asma y sus familias	33
Recursos nacionales para los pacientes que tienen asma y sus familias	33
Glosario	34
Preguntas para su médico	36

## ¿Qué es el asma?

### ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica. Esto significa que puede tenerla por el resto de su vida. Cuando usted tiene asma, el interior de sus vías respiratorias se estrecha debido a la inflamación. El asma puede empeorar con ciertos desencadenantes tales como resfriados o alergias. Aún se desconoce el origen del asma.

### **Lo que sí sabemos es que:**

- El asma se presenta en las familias.
- Usted puede desarrollar el asma en cualquier momento de su vida.
- El asma es común en personas de todas las edades.
- Más de 1 de cada 10 niños tiene asma.
- El asma no tiene cura, pero sí se puede controlar.
- Debe tomar sus medicamentos regularmente y evitar exponerse a los desencadenantes del asma.

### Síntomas del asma

El asma se presenta de diferente manera en cada persona. Puede ser leve o severa y se manifiesta por uno o más de los síntomas siguientes:

- Sibilancia (respira con dificultad)
- Tos que persiste por más de 2 semanas
- Se despierta durante la noche con tos o con dificultad para respirar
- Opresión en el pecho
- Respiración pesada
- La actividad lo deja sin aliento

Es importante tratar los síntomas del asma más leves para evitar que empeoren.

### El asma se puede controlar

Existen tratamientos para controlar el asma y con la ayuda de ellos usted puede:

- Eliminar cualquier síntoma de asma.
- Mantenerse activo físicamente (hacer deportes, ejercicio y actividades escolares).
- Dormir durante toda la noche.
- Prevenir los ataques de asma.
- Evitar hospitalizaciones y visitas a la sala de emergencias.

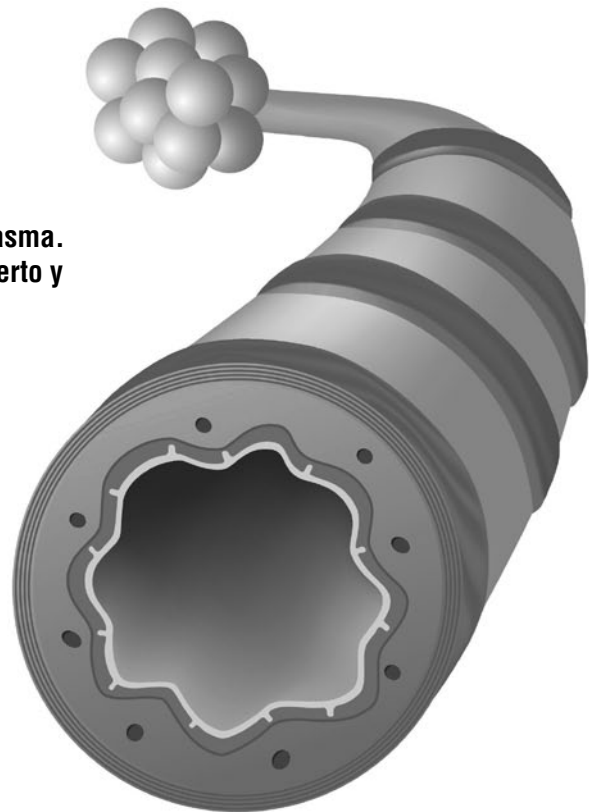
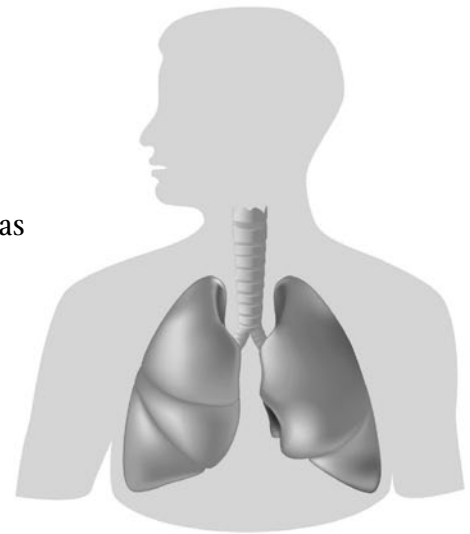


## ¿Qué es el asma?

### Las vías respiratorias sin asma

¿Qué ocurre mientras respira cuando no tiene asma?

- Cuando inhala, el aire ingresa por la nariz y la boca.
- Después pasa por la tráquea a través de las vías respiratorias en los sacos de aire (alveolos). Es así como el oxígeno ingresa a su cuerpo.
- Cuando exhala, el aire usado sale de sus pulmones.



**Este dibujo muestra una vía respiratoria sin asma. El interior de la vía respiratoria está muy abierto y el aire puede entrar y salir fácilmente.**

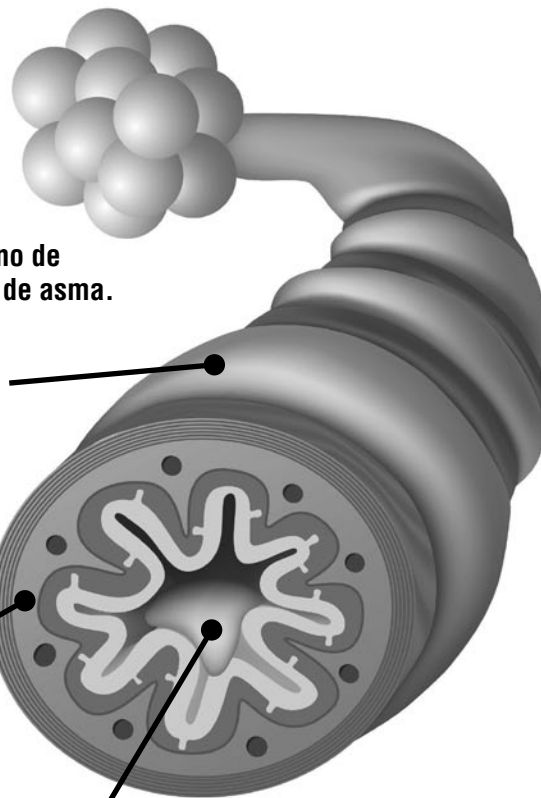
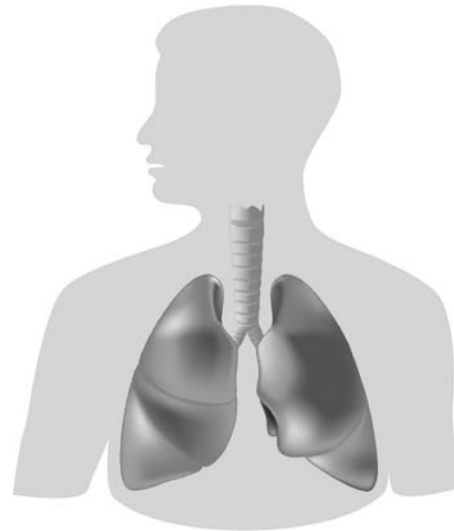
## ¿Qué es el asma?

### Las vías respiratorias con síntomas de asma

Cuando tiene síntomas de asma, el interior de las vías respiratorias se estrecha y hace más difícil la entrada y salida del aire lo cual dificulta la respiración:

1. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se tensan.
2. El interior de las vías respiratorias se inflama.
3. Las vías respiratorias producen secreciones mucosas que obstruyen las vías respiratorias.

Cuando el interior de las vías respiratorias se estrecha, comienzan los síntomas del asma.



**Este dibujo muestra el primer plano de una vía respiratoria con síntomas de asma.**

*Los músculos alrededor de la vía respiratoria se contraen*

*El interior de la vía respiratoria se inflama*

*Las mucosidades obstruyen la vía respiratoria*

## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

En este apartado de *Mi guía para controlar el asma* aprenderá a reconocer y controlar los síntomas del asma.

### Trabaje con su equipo de atención médica



Su equipo de atención médica incluye a su médico, enfermera especializada, personal de enfermería, terapeuta respiratorio, farmacéutico, enfermero escolar y otros involucrados en

su atención del asma. Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos para mejorar su asma. Hablar con su doctor o con otro miembro de su equipo de atención médica le ayudará a sentirse más tranquilo con su plan de acción para controlar el asma.

### Planificación conjunta

- Su plan de acción para controlar el asma es una guía escrita sobre lo que debe hacer para controlar su asma.
- Use su plan de acción para controlar el asma en casa, en la escuela y en el trabajo.

### Trabajen juntos

- Cree un plan de acción para controlar el asma que funcione para usted.
- Póngalo por escrito.
- No tema hacer preguntas.

### Siga el plan

- Comprométase a seguir un plan que funcione para usted y sígalo.
- Si más adelante descubre que no puede seguir el plan, informe a su médico.

### Recordatorios

- Lleve a su casa el plan de acción escrito.
- Colóquelo en un lugar visible donde pueda consultarlo; por ejemplo en el refrigerador.
- Visite a su médico por lo menos una o dos veces al año para chequear su asma cuando se siente bien y no solo cuando tiene un ataque.

### Prepárese para su chequeo del asma

Qué debe llevar con usted a la visita:

- Plan de acción
- Registro diario
- Medidor de flujo máximo
- Todos sus medicamentos
- Cualquier pregunta o inquietud que tenga

### Recuerde la regla del dos

1. ¿Usa su inhalador de rescate más de DOS VECES en la semana?
2. ¿Se despierta de noche con síntomas de asma más de DOS VECES en un mes?
3. ¿Recarga su inhalador de rescate más de DOS VECES en un año?

Si responde SÍ a cualquiera de estas preguntas, es posible que su asma no esté bajo control. Programe una visita con su médico para tratar el tema.

*La Regla del dos (Rules of Two™) es una marca de servicio registrada de Baylor Health Care System*







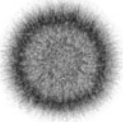





## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

### ¿Qué ocasiona los síntomas del asma?

Las personas que sufren de asma tienen vías respiratorias muy sensibles a factores que pueden no molestar a otras personas. Estos factores se denominan “desencadenantes” porque cuando usted entra en contacto con ellos, producen los síntomas del asma. Algunos desencadenantes comunes del asma son el humo del cigarrillo, los ácaros del polvo, las mascotas, el moho, las cucarachas, los alimentos y olores fuertes.

**Los factores desencadenantes son los que provocan ataques de asma, los cuales pueden ser diferentes para distintas personas.**

**Las páginas siguientes indican lo que puede hacer respecto a los factores desencadenantes. Identifique los desencadenantes que empeoran sus síntomas de asma.**

<input type="checkbox"/> Humo de tabaco 	<input type="checkbox"/> Gases de combustión de automóviles y autobuses 
<input type="checkbox"/> Polvo y ácaros de polvo 	<input type="checkbox"/> Incienso y velas, laca para el cabello, cocinas de leña, etc. 
<input type="checkbox"/> Mascotas (con pelo o plumas) 	<input type="checkbox"/> Productos de limpieza, humos, olores, insecticidas, pesticidas, etc. 
<input type="checkbox"/> Moho 	<input type="checkbox"/> Alimentos 
<input type="checkbox"/> Cucarachas 	<input type="checkbox"/> Medicamentos 
<input type="checkbox"/> Resfriados y gripe 	<input type="checkbox"/> Ejercicio, deportes, juegos y trabajo 
<input type="checkbox"/> Polen 	<input type="checkbox"/> Clima 
<input type="checkbox"/> Olores fuertes (como perfume, colonia, rotuladores indelebles, etc.) 	<input type="checkbox"/> Otro _____

## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

### Desencadenantes del asma y lo que USTED puede hacer al respecto

#### Humo de tabaco



- Contribuye a 26,000 casos nuevos de asma cada año.
- El humo de segunda mano contiene 4,000 venenos y sustancias químicas.
- El humo de segunda mano causa 3,000 muertes de cáncer pulmonar cada año.

#### Lo que usted puede hacer

- Si fuma, deje de hacerlo.
- Pida a los miembros de su familia que dejen de fumar.
- Visite a su médico si quiere ayuda para dejar de fumar.
- No fume, ni permita que otros fumen en su casa o en su automóvil.
- Solo acuda a restaurantes libres de humo.
- No exponga a sus hijos a lugares llenos de humo.

#### Polvo y ácaros del polvo



- Muchas personas son alérgicas a los ácaros del polvo.
- Los ácaros son unos insectos extremadamente pequeños que no se ven.
- Los ácaros del polvo viven en las almohadas, la ropa de cama, muebles, alfombras y en muñecos de peluche.
- Hay ácaros en todas las casas.
- Se alimentan de las escamas de piel que mudamos cada día.

#### Lo que usted puede hacer

- Ponga su almohada y colchón dentro de cubiertas a prueba de polvo con cremallera.
- Lave sus sábanas y cobertores semanalmente en agua caliente (130 grados F) y séquelos en la secadora.
- En lo posible evite las alfombras.
- Si no puede evitar las alfombras, aspírelas dos veces a la semana.
- Disminuya la humedad en su hogar a menos del 50%.

#### Mascotas



- Algunas personas son alérgicas a animales con pelo o plumas, como los gatos, perros, aves, ratones, gerbos y conejos
- El problema lo causa las escamas de la piel (caspa) o la saliva seca de los animales.
- Las alergias a los gatos son dos veces más comunes que las alergias a los perros.

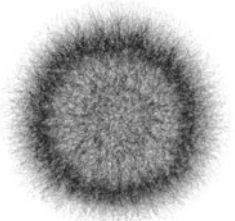
#### Lo que usted puede hacer

- Elija una mascota sin pelo o plumas, por ejemplo un pez o una lagartija.
- Limite el contacto con mascotas que tienen plumas o pelo.
- Mantenga a las mascotas fuera de su dormitorio porque es allí donde usted pasa más tiempo.
- Mantenga a las mascotas fuera de los muebles.
- Bañe a su gato o perro cada semana.

## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

### Desencadenantes del asma y lo que USTED puede hacer al respecto

#### Moho



- El moho se puede encontrar casi en cualquier lugar.
- El moho se propaga con el viento en el exterior y con el aire en interiores.
- El moho aumenta cuando se acumula demasiada humedad en los interiores.
- El moho en interiores se encuentra en áreas húmedas, como baños, cocinas, sótanos y plantas en macetas.

#### Lo que usted puede hacer

- Arregle todas las cañerías que tengan fugas y otros problemas de humedad.
- Disminuya la humedad en su hogar a menos del 50%.
- Use un filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air) en su sistema de calefacción y aire acondicionado central.
- Ajuste el aire acondicionado en “recircular” o “ventilar” para eliminar continuamente una buena parte del polen y el moho en el aire.
- No mantenga plantas de interior.
- Solicite al maestro de su hijo que mantenga las plantas fuera de la sala de clases.

#### Cucarachas



- Muchas casas tienen cucarachas. Por cada cucaracha que usted ve, hay 800 más correteando.
- Las cucarachas entran a la casa con los víveres, los muebles, las cajas de cartón y el equipaje.
- Más de la mitad de las personas que viven en ciudades son alérgicas a las cucarachas.
- La alergia a las cucarachas es cada vez mayor entre los niños.
- Las cucarachas pueden vivir en las grietas de la pared, en los espacios alrededor de los gabinetes o armarios, tomacorrientes, tuberías, zócalos, en el alféizar de las ventanas, etcétera.

#### Lo que usted puede hacer

- No deje comida o basura al descubierto.
- Arregle las cañerías con fugas y otros problemas de humedad.
- Selle cualquier espacio pequeño en el cual puedan vivir las cucarachas. Si almacena artículos en cajas de cartón, selle completamente los bordes de cada caja con cinta adhesiva.
- Use el cebo, ácido bórico y trampas siguiendo las instrucciones del producto.
- Llame a los expertos en control de plagas o use un pesticida siguiendo las instrucciones.
- Si vive en un edificio de apartamentos, es importante que todos los apartamentos sean tratados al mismo tiempo. De otra manera, las cucarachas se desplazarán de un apartamento a otro.

## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

### Desencadenantes del asma y lo que USTED puede hacer al respecto

#### Resfriados y gripe



- Los resfriados y la gripe son desencadenantes comunes.
- Los gérmenes se propagan principalmente por las manos y por el aire de los estornudos y la tos.
- Los gérmenes pueden sobrevivir por un máximo de 3 horas en las manos y en otros objetos como las perillas de puertas, lápices y juguetes.

#### Lo que usted puede hacer

- Lávese las manos a menudo.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Si tose o estornuda, cúbrase la boca con un pañuelo de papel o con la manga y *lávese las manos enseguida*.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.

#### Polen



- El polen es un polvo muy fino proveniente de los árboles, el pasto y las malezas.
- La cuenta de polen es más alta durante la primavera, el verano y el otoño.
- Inhalar el polen puede ocasionar los síntomas de asma.

#### Lo que usted puede hacer

- Limite el tiempo que pasa al aire libre cuando aumenta el nivel de polen.
- Use el aire acondicionado central.
- Ajuste el aire acondicionado en “recircular” o “ventilar” para eliminar una buena parte de polen y moho del aire.

### Recuerde la regla del dos

1. ¿Usa su inhalador de rescate más de DOS VECES en la semana?
2. ¿Se despierta de noche con síntomas de asma más de DOS VECES en un mes?
3. ¿Recarga su inhalador de rescate más de DOS VECES en un año?

Si responde SÍ a cualquiera de estas preguntas, es posible que su asma no esté bajo control. Programe una visita con su médico para tratar el tema.

*La Regla del dos (Rules of Two™) es una marca de servicio registrada de Baylor Health Care System*

## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

### Desencadenantes del asma y lo que USTED puede hacer al respecto

#### Calidad del aire



- La calidad del aire se refiere a la cantidad de alérgenos e irritantes que se encuentran en el aire que usted respira.
- Usted puede disminuir sus síntomas de alergias y asma al mejorar la calidad del aire en su entorno.
- El incienso, las velas perfumadas y el humo de la madera irritan las vías respiratorias sensibles.

#### Lo que usted puede hacer

- No fume y evite el humo.
- Disminuya la humedad tanto como sea posible.
- Los purificadores de aire para habitaciones pequeñas no limpian el aire. Si decide usar un purificador de aire, use un filtro HEPA.
- Use un filtro rotulado HEPA “ultra” o “micro” en su calefacción y aire acondicionado central.
- Cambie el filtro tan a menudo como lo indiquen las instrucciones.
- No use una estufa de leña, calentadores de kerosene ni chimeneas.
- No encienda velas ni incienso
- Manténgase alejado de olores fuertes y aerosoles: perfume, talco, laca para el cabello, lociones para después de afeitarse, desodorante en aerosol, desodorizantes de ambiente, productos de baño y para el cuerpo perfumados y productos de limpieza.
- Manténgase alejado de los gases de escape de los autobuses.

## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

### Desencadenantes del asma y lo que USTED puede hacer al respecto

#### Limpieza y reparaciones en casa



- Los productos de limpieza comunes pueden causar problemas: limpiadores en aerosol, blanqueador con cloro, amoníaco, limpiador de inodoro, desodorizantes para las alfombras, algunos detergentes de ropa y suavizantes para telas.
- Barrer, sacudir y aspirar levantan alérgenos.
- Tenga cuidado con los proyectos y reparaciones domésticos que lo puedan poner en contacto con el aserrín o los vapores de pinturas, barnices, aguarrás, solventes o pegamento.

#### Lo que usted puede hacer

- Reduzca el polvo en su casa.
- Cuando limpie o use cualquier producto químico de uso doméstico, abra las ventanas o use ventiladores para mejorar la ventilación.
- Aléjese de los olores fuertes y de los aerosoles como pinturas y productos de limpieza.
- Evite utilizar limpiadores en aerosol en su casa. Es mejor usar limpiadores líquidos, en pasta o gel. Asegúrese que el área esté bien ventilada.
- Evite usar aerosoles para alfombras, polvos para desodorizar alfombras y limpiadores para alfombras de espuma.
- Use agua, un paño húmedo o paños de limpieza para limpiar que no sean perfumados.
- Si es posible, use una aspiradora que tenga un filtro HEPA.
- Use una mascarilla cuando sacuda, aspire o trabaje en proyectos o reparaciones de la casa.

#### Alimentos



- Las alergias alimentarias a veces causan síntomas de asma.
- Los alimentos más comunes a los que las personas son alérgicas son los cacahuates (maní), nueces, huevos, mariscos, pescado y los sulfitos.
- Las alergias a la leche, la soja, el trigo y los huevos son más comunes en los niños pequeños.
- Las alergias alimentarias pueden llegar a ser mortales, especialmente con las nueces, los cacahuates, mariscos y el pescado.

#### Lo que usted puede hacer

- Si los alimentos desencadenan sus alergias, consulte a un alergista.
- Evite los alimentos a los que es alérgico.
- ¡Lea las etiquetas de los alimentos! Identifique los ingredientes a los que es alérgico.
- Pregunte a su proveedor de atención sobre un autoinyector EpiPen® si tiene alergias alimentarias severas. Lleve el autoinyector EpiPen con usted en todo momento.

## Así es que tengo asma. ¿Y ahora qué hago?

### Desencadenantes del asma y lo que USTED puede hacer al respecto

#### Medicamentos



- Los medicamentos también pueden provocar síntomas de asma.
- Los más comunes son la aspirina y los analgésicos como el ibuprofeno (Advil y Motrin) y naxopreno (Aleve).
- Lea la etiqueta del medicamento.
- Muchos medicamentos contienen aspirina, ibuprofeno o naxopreno. Consulte al farmacéutico.

#### Lo que usted puede hacer

- No tome medicamentos que puedan desencadenar un ataque de asma.
- Informe a su proveedor de atención médica cuáles son los medicamentos que desencadenan su asma.
- Informe a su doctor sobre todos los medicamentos que toma, inclusive:
  - todos los productos de venta sin receta.
  - naturistas.
  - gotas para los ojos.
  - vitaminas y minerales.
  - medicamentos de venta con receta.

#### Actividad física



- Generalmente, la actividad física desencadena el asma.

#### Lo que usted puede hacer

- Es importante que se mantenga activo aun si tiene asma.
- Haga 5 minutos de calentamiento lento antes de empezar el ejercicio.
- Consulte a su doctor si presenta los síntomas de asma cuando hace ejercicio, juega o trabaja arduamente.
- Tome su medicamento de control diariamente para ayudar a prevenir los síntomas.

#### Clima



- Los cambios de clima, tales como el frío, el viento y la humedad son desencadenantes del asma.

#### Lo que usted puede hacer

- Caliente el aire que respira con un pañuelo o una mascarilla.
- Trate de permanecer en interiores con aire acondicionado durante los días húmedos o cuando el nivel de polen es más alto.

## Cómo controlar el asma

Este apartado de *Mi guía para el asma* le ayudará a conocer las herramientas que le pueden ayudar a controlar su asma. El conjunto de herramientas para controlar el asma incluye:

- Medicamentos
- Medidor de flujo máximo
- Plan de acción



Existen 2 tipos de medicamentos para el asma:

1. Los medicamentos para controlar el asma
2. Los medicamentos para aliviar el asma

La mayoría de las personas con asma necesita tomar más de un medicamento para controlarla.

### Medicamento para controlar el asma

- También se le llama medicamento preventivo o de control.
- Ayuda a detener la inflamación de las vías respiratorias y la mucosidad.
- Para prevenir los síntomas de asma, el medicamento de control debe tomarse todos los días, aun cuando se sienta bien.
- No es de acción rápida. Puede tomar varias semanas para que su medicamento de control disminuya la inflamación y la mucosa.
- El medicamento de control no proporciona alivio inmediato a los síntomas del asma. Para obtener un alivio rápido se necesita un medicamento de alivio.

### Efectos secundarios de los medicamentos de control

- Los efectos secundarios comunes pueden incluir: manchas blancas en la boca, ronquera, tos y sequedad bucal.
- Para evitar efectos secundarios, después de usarlo enjuáguese la boca y escupa. Use una cámara de retención (espaciadora) con su inhalador de dosis medida.
- Llame a su médico si tiene dudas o preguntas sobre éstos o cualesquier otros síntomas.

*Mi medicamento de control es:*

---



---

*La información anterior es un resumen de los medicamentos para el asma.  
Por favor, para más información, consulte a su médico, enfermero o farmacéutico.*



## Cómo controlar el asma

### Medicamentos para aliviar el asma

- A veces se le llama de alivio rápido o de alivio.
- Relaja los músculos de las vías respiratorias y facilita la respiración.
- Los medicamentos de rescate funcionan rápidamente.
- Los medicamentos de rescate no disminuyen la inflamación de las vías respiratorias, solo lo hacen los medicamentos de control.
- Es probable que necesite usar su medicamento de rescate 15 minutos antes de hacer ejercicio para prevenir los síntomas del asma.

### Efectos secundarios de los medicamentos de rescate

Los efectos secundarios comunes pueden incluir:

- Sentirse agitado o nervioso
- Taquicardia
- Náusea
- Problemas para dormir

Llame a su médico si tiene dudas o preguntas sobre éstos o cualesquier otros síntomas.

*Mi medicamento de rescate es:*

---



---

### Información acerca de esteroides orales (prednisona)

- Un esteroide de rescate es un medicamento que se toma por vía oral. Frecuentemente se utiliza por un periodo de tiempo corto para tratar los ataques de asma.
- Detiene la inflamación y la mucosidad dentro de las vías respiratorias.
- Puede tomar varias horas para que empiece a funcionar.
- Tómelo exactamente como lo haya indicado su médico.
- Tómelo con los alimentos o leche para prevenir el malestar estomacal.
- Los esteroides que se utilizan para tratar el asma no son los mismos que usan algunos atletas para desarrollar músculos.

### Efectos secundarios de los esteroides orales

- Los esteroides orales pueden ocasionar malestar estomacal, dificultad para dormir, agitación, cambios de humor, aumento del apetito, subida de peso, presión arterial alta y erupción cutánea.
- Llame a su médico si tiene dudas o preguntas sobre éstos o cualesquier otros síntomas.

*Mi esteroide oral es:*

---



---

*La información anterior es un resumen de los medicamentos para el asma. Por favor, para más información, consulte a su médico, enfermero o farmacéutico.*

## Cómo controlar el asma

### Cómo utilizar un inhalador dosificado con cámara de retención

(El MDI es un inhalador de dosis medida)

1. Agite el inhalador durante 10 segundos como mínimo. Retire las tapas y coloque el inhalador en el extremo de la cámara de retención.
2. Incline la cabeza ligeramente hacia atrás y exhale completamente.
3. Oprima hacia abajo en el inhalador para poner 1 bocanada de medicamento en la cámara de retención.
4. Ponga la boquilla dentro de su boca, sobre la lengua y cierre los labios alrededor de la boquilla.
5. Respire lenta y profundamente. Si emite un silbido significa que está respirando demasiado rápido. Aspire más lentamente.
6. Retire el inhalador de su boca, contenga la respiración y cuente hasta 10. Exhale y vuelva a colocar las tapas.
7. Espere por lo menos 1 minuto entre cada bocanada.



#### Consejos:

- Es útil usar una cámara de retención o espaciador para ayudar a que el medicamento ingrese a los pulmones y no se quede atrapado en la boca y la garganta.
- Asegúrese de leer las instrucciones incluidas con su inhalador porque le indicarán cómo preparar, limpiar y guardarlo.

*Si tiene preguntas, por favor consulte con su médico, enfermero o farmacéutico.*

## Cómo controlar el asma

### Cómo utilizar un inhalador dosificado con una mascarilla

(Al MDI también se le llama inhalador de dosis medida)

El inhalador MDI se puede usar con una cámara de retención y con una mascarilla si se trata de bebés y niños pequeños. Seleccione el tamaño de mascarilla que se ajuste sobre la nariz y boca del niño.

1. Agite el inhalador durante 10 segundos como mínimo.
2. Retire las tapas y coloque el inhalador en el extremo de la cámara de retención. Fije la mascarilla al extremo de la boquilla de la cámara de retención.
3. Coloque la mascarilla suavemente sobre la nariz y la boca del menor. Asegúrese de que la mascarilla esté en contacto cercano con la cara, pero no oprima demasiado fuerte.
4. A medida que su hijo exhala, oprima el inhalador hacia abajo una vez.
5. Mantenga la mascarilla sobre la cara del niño hasta que respire 5 o 6 veces. Luego retírele la mascarilla de la cara.
6. Espere por lo menos 1 minuto entre cada bocanada.



#### Consejos:

- Asegúrese de leer las instrucciones incluidas con su inhalador porque le indicarán cómo preparar, limpiar y guardarlo.

*Si tiene preguntas, por favor consulte con su médico, enfermero o farmacéutico.*

## Cómo controlar el asma

### Cómo utilizar un inhalador dosificado sin cámara de retención

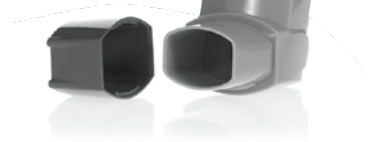
(Al MDI también se le llama inhalador de dosis medida)

1. Agite el inhalador durante 10 segundos como mínimo.
2. Sostenga el inhalador en posición vertical y retire la tapa.
3. Incline la cabeza ligeramente hacia atrás y exhale completamente.
4. Ponga la boquilla dentro de su boca, sobre la lengua y cierre los labios alrededor de la boquilla.
5. Comience a respirar lenta y profundamente mientras presiona hacia abajo para soltar una bocanada.
6. Retire el inhalador de la boca y contenga la respiración mientras cuenta hasta 10.
7. Exhale y tape el inhalador.
8. Espere por lo menos 1 minuto entre cada bocanada.



#### Consejos:

- Es útil usar una cámara de retención o espaciador para ayudar a que el medicamento ingrese a los pulmones y no se quede atrapado en la boca y la garganta.
- Asegúrese de leer las instrucciones incluidas con su inhalador porque le indicarán cómo preparar, limpiar y guardarlo.



*Si tiene preguntas, por favor consulte con su médico, enfermero o farmacéutico.*

## Cómo controlar el asma

### Cómo usar un inhalador Diskus®

1. Primero, para abrir el Diskus, sostenga la caja con una mano. Coloque el pulgar de la otra mano en la pieza de agarre. Empuje el pulgar en dirección contraria a usted hasta que haga “clic” y pueda ver la boquilla.
2. A continuación, sujete el inhalador nivelado con el suelo, como si estuviera comiendo una hamburguesa. Empuje la palanca en dirección contraria a usted hasta que la unidad haga clic. El contador de dosis pasará una. Cada vez que la palanca se empuja hacia atrás, la dosis está lista.
3. Siéntese derecho, aleje la cabeza y exhale. No respire ni sople en el inhalador Diskus.
4. Colóquese la boquilla entre los labios y selle los labios alrededor de ella. Luego, inhale rápida y profundamente.
5. Sáquese el inhalador Diskus de la boca. Contenga la respiración mientras cuenta hasta 10 y exhale lentamente.
6. Para cerrar el Diskus, limpie y seque la boquilla y deslice hacia usted el agarre del pulgar lo máximo posible.



#### Consejos:

- Debido a que este es un inhalador de control, enjuáguese la boca con agua y escupa después de usar el inhalador.
- Asegúrese de leer las instrucciones incluidas con su inhalador. Esto le indicará cómo preparar, limpiar y guardar su inhalador.



*Si tiene preguntas, por favor consulte con su médico, enfermero o farmacéutico.*

## Cómo controlar el asma

### Cómo usar un inhalador Flexhaler®

1. Retire la cubierta.
2. Para cargar una dosis de medicamento, sujete el inhalador en posición vertical. Gire la perilla inferior completamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Escuchará un clic.
3. Gire la cabeza en dirección contraria al inhalador y exhale. No respire ni sople en el inhalador.
4. Coloque la boquilla entre los labios y los dientes. Selle sus labios alrededor de la boquilla.
5. Inhale tan rápida y profundamente como pueda. Contenga la respiración mientras cuenta hasta 10.
6. Seque y limpie el inhalador, vuelva a colocar la tapa y gírela.



#### Consejos:

- Debido a que este es un inhalador de control, enjuáguese la boca con agua y escupa después de usarlo.
- Asegúrese de leer las instrucciones incluidas con su inhalador porque le indicarán cómo preparar, limpiar y guardarlo.



*Si tiene preguntas, por favor consulte con su médico, enfermero o farmacéutico.*

## Cómo controlar el asma

### Cómo usar un inhalador Twisthaler®

1. Colóquelo en posición vertical con la base de color hacia abajo. Sostenga la base con una mano, gire la tapa completamente hacia la izquierda para retirarla. Al retirar la tapa se carga la dosis.
2. Gire la cabeza en dirección contraria al inhalador, y exhale. No respire ni sople en el inhalador.
3. Coloque la boquilla entre los labios y los dientes. Selle sus labios alrededor de la boquilla.
4. Inhale tan rápida y profundamente como pueda. Contenga la respiración mientras cuenta hasta 10. Exhale.
5. Limpie y seque el inhalador y coloque la tapa. Asegúrese de que la flecha dentada está alineada con el contador de dosis. Gire en sentido contrario a las manecillas del reloj mientras presiona suavemente hasta oír un “clic”.



#### Consejos:

- Debido a que éste es un inhalador de control, enjuáguese la boca con agua y escupa después de usarlo.
- Asegúrese de leer las instrucciones que vienen con su inhalador porque le indicarán cómo preparar, limpiar y guardarlo.



*Si tiene preguntas, por favor consulte con su médico, enfermero o farmacéutico.*

## Cómo controlar el asma

### Cómo usar un nebulizador

Una máquina nebulizadora es otra manera de tomar los medicamentos de alivio y de control del asma. Utilice una boquilla para quienes pueden mantenerla en la boca. Use una mascarilla para los bebés, niños pequeños y adultos que no puedan usar la boquilla.

### Cómo usar una mascarilla

1. Reúna los implementos: taza nebulizadora, tubos y la mascarilla.
2. Conecte la manguera a la máquina nebulizadora y la taza.
3. Coloque el medicamento en la taza nebulizadora.
4. Conecte la mascarilla a la taza nebulizadora.
5. Encienda la máquina neb.
6. Coloque la mascarilla sobre la nariz y la boca.
7. Asegúrese de que la mascarilla está en contacto con la cara. Si sostiene la mascarilla lejos de la cara, el medicamento se dispersará en el aire y no será de mucha ayuda para la respiración.



### Cómo utilizar una boquilla

1. Reúna los implementos: taza nebulizadora, tubo, una pieza en forma de letra "T", un tubo y la boquilla.
2. Conecte la manguera a la máquina nebulizadora y la taza.
3. Coloque el medicamento en la taza nebulizadora.
4. Conecte la pieza con forma de letra "T", el tubo y la boquilla.



5. Colóquese la boquilla entre los dientes y los labios y sobre la lengua.
6. Encienda la máquina nebulizadora.
7. Respire normalmente, pero tome un respiro profundo más o menos cada minuto. Debe poder ver el vapor de aire salir y entrar con cada respiración.

### Limpieza del nebulizador y suministros

- Es muy importante mantener la máquina nebulizadora y los suministros limpios. Esto ayudará a prevenir infecciones y a que los suministros funcionen bien. Nunca comparta sus suministros con otros.
- Después de cada uso, enjuague la mascarilla o la boquilla y la pieza en "T" bajo un chorro de agua tibia por 30 segundos. Sacuda el agua. Colóquela sobre una toalla de papel limpia para que se seque al aire.
- Una vez al día: lave la mascarilla o la boquilla y la pieza "T" con agua tibia y un detergente suave para lavar platos. Enjuáguela bajo un chorro de agua tibia por 30 segundos. Sacuda el agua. Colóquela sobre una toalla de papel limpia para que se seque al aire.
- Si su máquina nebulizadora tiene un filtro, recuerde examinarlo una vez al mes y cambiarlo cuando esté sucio. Limpie la parte exterior de la máquina nebulizadora con un paño húmedo si se ensucia.
- Mantenga la máquina nebulizadora fuera del suelo.



## Cómo controlar el asma

### Medidor de flujo máximo

#### ¿Qué es el medidor de flujo máximo?

El medidor de flujo máximo se usa para comprobar el asma de la misma manera que una manga de presión arterial se usa para comprobar la presión arterial alta.

El medidor de flujo máximo mide qué tan bien sale el aire de sus pulmones. Su número de flujo máximo puede disminuir, inclusive antes de que usted empiece a asibilar o toser. Puede indicar cuándo está empezando un problema incluso antes de que usted sienta las señales de alerta del asma. Al tomar su medicamento antes de que empiecen los síntomas, usted puede evitar un ataque de asma.

#### Conocer su número de flujo máximo ayuda a que:

- Usted y su médico sepan qué tan bien controlada está el asma y qué tan bien está funcionando su medicamento.
- Usted evite un ataque de asma.
- Usted sepa cuándo debe tomar medicamento adicional.

#### ¿Cuándo debo usar mi medidor de flujo máximo?

- Compruebe su flujo máximo antes de tomar su medicamento.
- Haga esto cada mañana y a la hora de acostarse.
- Use siempre el mismo medidor porque los medidores pueden ser diferentes.
- Mantenga un registro de sus números de flujo máximo (vea la muestra en el Registro diario de asma, en la página 25).
- Lleve su medidor de flujo máximo y su registro a su consulta clínica.
- Todas las personas con asma moderada o severa deben usar un medidor de flujo máximo. A menudo los niños pueden empezar a usar un medidor de flujo máximo aproximadamente a los 5 años de edad.

Existen muchos tipos de medidores de flujo máximo. Aquí tiene algunos ejemplos:



## Cómo controlar el asma

### Cómo usar su medidor de flujo máximo



1. Deslice el marcador a cero.



2. Póngase de pie. Inhale profundamente con la boca abierta. Sujete el medidor en una mano. Mantenga los dedos alejados del marcador.



3. Coloque la boquilla entre los dientes. Cierre los labios y apriételes alrededor del tubo. No ponga la lengua en el agujero.



4. Sople una vez tan rápido y fuerte como pueda.

5. El marcador se deslizará a su lectura de flujo máximo. Identifique el número donde se detuvo el marcador.



6. Deslice el marcador a cero. Repita su flujo máximo dos veces más.



7. Anote el número más alto de los 3 en su tabla de registro de flujo máximo.

### Su número ideal de flujo máximo

- Pida a su proveedor de atención médica que le ayude a determinar cuál es su número ideal de flujo máximo.
- Su número ideal de flujo máximo se puede utilizar para establecer sus zonas.

### Zonas:

- Su número de flujo máximo determina en qué “zona” está usted.
- Usamos un “sistema de semáforos” con zonas verdes, amarillas y rojas.
- A medida que cambia su flujo máximo, usted puede encontrar en qué zona está y saber qué hacer.

*Mi mejor número de flujo máximo:*

---

### Registro diario del asma

MES \_\_\_\_\_

Cuelgue este registro en su refrigerador. Rellénelo todos los días.

Marque **S** para indicar “sí”, si tiene síntomas de asma. Marque **N** para indicar “no”, si no tiene síntomas de asma.

FECHA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tos durante el día																															
Tos durante la noche																															
Sibilancia durante el día																															
Sibilancia durante la noche																															
Se queda sin aliento cuando hace deporte, ejercicio o corre																															
Faltó a la escuela o al trabajo debido al asma																															
Tomó medicamento adicional para los síntomas del asma																															

Lecturas de flujo máximo:

Mi flujo máximo normal es: _____	En la mañana																													
	Al acostarse																													

Revise su flujo máximo cada mañana y al acostarse. Escriba el número en el casillero.

**Lleve este registro con usted cuando vaya al médico.**

## Cómo controlar el asma

### ¿Qué es el plan de acción para controlar el asma?

El plan de acción para controlar el asma es una guía escrita que le indica cómo manejar su asma en su casa, en la escuela o en el trabajo. Usted y su proveedor de atención médica elaborarán un plan en conjunto. Una manera de pensar en su plan es en la forma de un semáforo, con zonas verde, amarilla y roja.

Cada zona tiene un número de flujo máximo y señales y síntomas de asma que muestran en qué zona está usted. Su plan del asma le dará a conocer qué medicamentos debe tomar cuando esté en cada una de las zonas. Siga su plan cada día, aun cuando se sienta bien.

MUESTRA  
Plan de Acción  
para el asma

### Mi Plan de Acción contra el Asma

Mi Severidad del asma: \_\_\_\_\_

Mi número de flujo máximo: \_\_\_\_\_

Evite sus activadores del asma: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Siga**

Me siento bien

- Sin tos o resuello
- Puedo trabajar, dormir y jugar sin los síntomas del asma

Mi número de flujo máximo está: por encima de \_\_\_\_\_

**Zona Verde: asma con un buen control**

1. Tome su medicina de control para el asma todos los días:
  - \_\_\_\_\_
2. Si el ejercicio le provoca asma, tome:
  - 15 minutos antes de hacer ejercicio o deportes
  - Durante ejercicio si tu tienes síntomas del asma.
3. Espaciador para usar con el inhalador: \_\_\_\_\_

**Lento**

Tengo alguno de estos síntomas:

- No me siento bien
- Tos o resuello
- Despierto en la noche
- Siento mi pecho apretado

Mi número de flujo máximo está: entre \_\_\_\_\_

**Zona Amarilla: el asma empeora**

1. Siga tomando medicinas para la zona verde.
2. Comience a tomar la medicina de rescate:
  - \_\_\_\_\_ cada 20 minutos hasta por 1 hora. Luego cada 4 horas por 1-2 días.
3. Si no regresa a la Zona Verde en 12 a 24 horas, o si usted empeora, comience a tomar medicina esteroide oral:
  - \_\_\_\_\_
4. Si permanece en la Zona Amarilla por más de 12 a 24 horas, llame a su doctor.

**Alto**

Tengo alguno de estos síntomas:

- Me siento muy mal
- Respiración más dificultosa
- La medicina no me ayuda
- Dificultad al caminar y hablar
- La nariz se abre para respirar

Mi número de flujo máximo está: por debajo de \_\_\_\_\_

**Zona Roja – Alerta Médica – Pida ayuda**

1. Tome YA su medicina de rescate AHORA:
  - \_\_\_\_\_
2. Tome YA su medicina esteroide oral AHORA:
  - \_\_\_\_\_
3. Llame a su doctor AHORA.
4. Si permanece en la zona roja después de 20 minutos y no se ha comunicado con su doctor:
  - Tome su medicina de rescate y
  - llame al 911 o vaya a la sala de emergencia lo más pronto posible.

Nombre y firma del doctor \_\_\_\_\_

Número de la clínica y de teléfono para la carta recordativa \_\_\_\_\_ Cuando \_\_\_\_\_

Nombre de la persona que esta dando el plan de acción contra el asma: \_\_\_\_\_

26

Hennepin County **Medical Center**

## Cómo controlar el asma

### Qué hacer si tiene un ataque de asma

Qué está sucediendo	Zonas	Lo que usted puede hacer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respira fácilmente.</li> <li>• Puede jugar, trabajar y dormir sin los síntomas del asma.</li> </ul>	<p align="center"><b>“¡Proceda! Todo está bien”</b></p> <p align="center"><b>Mi zona verde es:</b> _____ a _____</p> <p align="center"><i>(80 a 100% de su mejor medición personal)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siga usando su plan de acción para el asma.</li> <li>2. Siga tomando sus medicamentos de control diariamente. Mi medicamento de control es _____.</li> <li>3. Evite los desencadenantes que le provocan el asma.</li> </ol>
<p>Comienza a tener las primeras señales o síntomas de advertencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su número de flujo máximo disminuye.</li> <li>• Tose, asibila o se despierta en la noche.</li> <li>• Se siente cansado o sin aliento.</li> <li>• Respira más rápido de lo normal.</li> <li>• Los ojos y la nariz le pican y le gotean.</li> </ul>	<p align="center"><b>“Precaución”</b></p> <p align="center"><b>Mi zona amarilla es:</b> _____ a _____</p> <p align="center"><i>(50 a 80% de su mejor medición personal)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siga tomando sus medicamentos de la zona verde (a diario).</li> <li>2. Tome su medicamento de rescate ahora. Mi medicamento de rescate es _____.</li> <li>3. Si permanece en la zona amarilla de 12 a 24 horas o si sus síntomas respiratorios empeoran, llame a su médico.</li> <li>4. Asegúrese de beber líquidos en cantidades suficientes.</li> </ol>
<p>Sus señales o síntomas empeoran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le resulta difícil respirar y su respiración es rápida.</li> <li>• No puede caminar ni hablar sin hacer una pausa para respirar.</li> <li>• Sus costillas son visibles cuando respira.</li> <li>• Se tiene que encorvar para respirar.</li> <li>• Su medicamento de rescate no está funcionando.</li> <li>• Ha estado en la zona amarilla por más de 12 horas.</li> </ul>	<p align="center"><b>“¡Alto! ¡Alerta médica!”</b></p> <p align="center"><b>Mi zona roja es:</b> _____ a _____</p> <p align="center"><i>(menos del 50% de su mejor medición personal)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tome sus medicamentos de la zona roja. Mis medicamentos de la zona roja son: _____.</li> <li>2. ¡Llame a su médico o a la clínica ahora!</li> <li>3. Si sus señales o síntomas empeoran o no puede comunicarse con su médico, acuda a la sala de emergencias o llame al “911” inmediatamente.</li> </ol>

## La vida con asma

### Planee mantenerse activo

El asma no debe ser un impedimento para que usted se mantenga activo. El ejercicio y la actividad son importantes para la salud. Al utilizar su plan de acción para el asma, debe ser capaz de tomar parte en una actividad física sin tener síntomas de asma. Antes de hacer ejercicio, hable con su médico acerca de su medicamento para el asma. Recuerde, muchos atletas tienen asma.

Cuando haga ejercicio recuerde:

- Usar su inhalador de alivio rápido 20 a 30 minutos antes de iniciar la actividad.
- Haga calentamiento antes y enfriamiento después de una actividad.
- Revise el flujo máximo antes y después de una actividad para saber si ha cambiado.
- Tome un descanso si siente que comienzan los síntomas.

### Hable acerca de su asma

Es importante que hable con otros que padece asma. Comunique a su familia, amigos, compañeros de trabajo y maestros que usted tiene asma.

- Explíqueles que cuando su asma está bajo control puede hacer cosas igual que otras personas.
- Explíqueles que sabe cómo hacerse cargo de sus ataques de asma.
- Explíqueles que en caso de tener un ataque de asma tendrían que llamar al 911 si el ataque es severo.



### Para padres o tutores de niños con asma

- Informe a las personas que tienen contacto frecuente con su hijo (maestros, enfermeros escolares, entrenadores, niñeras) que su hijo tiene asma.
- Indíqueles cuáles son los desencadenantes que provocan el ataque de asma en su hijo.
- Hágales saber si su hijo lleva consigo un inhalador.
- Comuníquese con el personal de enfermería de la escuela para saber qué formularios debe firmar para que su hijo obtenga o se le administre su medicamento.
- Entregue una copia del plan de acción para el asma a la enfermera escolar y al proveedor de servicios de guardería. Haga esto cada vez que cambie el plan.

## La vida con asma

### Cuándo asistir o ausentarse de la escuela o el trabajo



#### Puede ir a la escuela o al trabajo si:

- Tiene una congestión nasal sin sibilancia.
- Tiene sibilancia leve que desaparece después que toma su medicamento de rescate.
- Puede hacer sus actividades diarias comunes.
- No necesita hacer un esfuerzo adicional para respirar.
- Su número de flujo máximo está en la zona verde.

#### Debe quedarse en casa si:

- Tiene una infección, dolor de garganta o si tiene las glándulas del cuello inflamadas y siente dolor.
- Tiene más de 100°F de fiebre.
- La sibilancia y la tos persisten una hora después de haber tomado sus medicamentos de rescate.
- No tiene alivio de los síntomas después de tomar los medicamentos de rescate.
- Tiene dificultad para respirar.
- Respira más rápido de lo normal.
- Su número de flujo máximo está en la zona roja.

### Cuando tiene otros problemas médicos



- Hable con su médico acerca de todos sus problemas médicos, como presión arterial alta, enfisema, glaucoma, problemas de la vista o del oído.
- Los medicamentos para el asma pueden interferir con o afectar otros medicamentos que esté tomando.

- Asegúrese de que su médico tiene conocimiento de todos los medicamentos que toma. Incluya los medicamentos sin receta, los productos naturistas, las vitaminas y los minerales.
- Si tiene artritis, existen ciertos productos que pueden facilitarle el uso del inhalador.

### Cuando hay cambios en su vida



Los cambios importantes en la vida ocasionan estrés y depresión, éstos pueden ser desencadenantes del asma.

- Cuídese.
- Siga tomando su medicamento.
- Únase a un grupo de apoyo.

## La vida con asma

### Cuando viaje



- Hable con su médico para saber si necesita medicamentos adicionales.
- Asegúrese de tener suficiente medicamento para que le dure por un periodo mayor del que planea estar fuera.
- Mantenga el medicamento en su envase original.
- Mantenga sus medicamentos con usted, en su cartera o bolso de mano, no en el equipaje registrado.
- Si viaja al extranjero, lleve un adaptador eléctrico para su máquina nebulizadora.
- Sepa cómo obtener cuidado médico de emergencia donde quiera que vaya.
- Lleve su tarjeta del seguro médico con usted.

### Otras cosas que puede hacer



- Cuídese; coma alimentos saludables, duerma lo suficiente, y itome sus medicamentos!
- Hable con su médico, sus familiares y amigos.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Busque asesoría psicológica si se siente deprimido o abrumado.



## La vida con asma

### El bebé con asma



- Los pulmones de su bebé no están completamente desarrollados. Sus vías respiratorias son más pequeñas y cualquier inflamación puede convertirse rápidamente en una emergencia de asma.
- No exponga a sus hijos a lugares llenos de humo.
- Es importante que su hijo visite a su médico regularmente aun cuando no hayan señales de problemas de asma.

#### ¿Qué hacer si su bebé presenta síntomas de un ataque de asma?

- Puede ubicar en qué zona está por su apariencia y por la manera como se conduce.
- Tiene que actuar rápidamente. Siga el plan de acción para el asma de su bebé.
- Observe muy de cerca a su bebé para detectar problemas respiratorios, como respiración sibilante o rápida.

#### Llame al 911 si:

- El ritmo de respiración de su bebé es más rápido de 40 respiraciones por minuto mientras duerme.
- Su bebé deja de succionar o alimentarse.
- La piel entre las costillas del bebé se contrae (retracta) con firmeza.
- La piel del bebé cambia de color (rostro pálido, gris o rojo; labios o uñas de color azul).
- La respiración del bebé suena como un “gruñido”.

#### Prepárese para actuar:

- No espere hasta el último minuto para aprender a manejar una emergencia.
- Tenga un plan de acción para ir al médico o al hospital que incluya:
  1. Instrucciones para llegar, ya sea en automóvil o en taxi.
  2. Costo del viaje en taxi o para parquímetros.
  3. Saber quién cuidará de sus otros hijos mientras usted esté ausente.

## La vida con asma

### El embarazo y el asma



#### Lo que debe saber si está embarazada:

- El asma entre la tercera parte de las mujeres embarazadas empeora. Esto es más probable si usted tuvo un asma severa antes del embarazo.
- Una tercera parte de las mujeres embarazadas muestra mejoría en sus síntomas.
- Otra tercera parte de mujeres embarazadas con asma no tendrán ningún cambio en sus síntomas de asma.
- **Recuerde: Si el asma no está bajo control, sus pulmones no pueden obtener oxígeno suficiente para su bebé.**

No proveer al bebé con oxígeno suficiente es un riesgo mayor que tomar medicamentos para el asma. Si sigue su plan de acción para el asma desde el comienzo de su embarazo, tendrá menos ataques de asma.

#### Trabaje con su equipo de atención médica

- Informe a su médico o enfermera obstetra que tiene asma y al alergista que trata su asma infórmele que está embarazada.
- Visite regularmente a su médico o enfermera obstetra.
- Si tiene un resfriado o principios de un episodio de asma, llame a su médico.

- Evite el contacto con los desencadenantes del asma.
- Siga su plan de acción para el asma.
- **No fume. No permita que nadie fume cerca de usted.**

#### Tome sus medicamentos

- La mayoría de los medicamentos para el asma son seguros de tomar durante el embarazo. Informe a su doctor acerca de los medicamentos que está tomando.
- Confirme con su doctor o farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento sin receta o producto naturista.
- Si las alergias desencadenan sus síntomas de asma, pida a su médico o farmacéutico medicamentos antialérgicos que sean seguros durante el embarazo.
- Puede continuar sus vacunas para la alergia si las estaba recibiendo antes del embarazo. No inicie las vacunas mientras está embarazada.
- Espere hasta el tercer mes de su embarazo para ponerse la vacuna contra la gripe.
- La mayoría de los medicamentos para el asma no ocasionan problemas durante la lactancia.

## Recursos locales para los pacientes con asma y sus familias

### Centro Médico del Condado de Hennepin

612-873-3000  
www.hcmc.org

### Asthma Home Visiting/Public Health Nurse (Programa de Visitas a Hogares para personas asmáticas/enfermeras de salud pública)

612-617-4700  
www.mvna.org

### Minnesota Department of Health (Departamento de Salud de Minnesota)

651-201-5000  
www.health.state.mn.us

### Pediatric Home Services (Servicios pediátricos a domicilio)

651-642-1825  
www.pediatrichomeservice.com



## Recursos nacionales para los pacientes que sufren de asma y sus familias

### American Lung Association of Minnesota (Asociación Americana de Enfermedades pulmonares de Minnesota)

651-227-8014  
www.lung.org/associations/states/minnesota

### Asthma and Allergy Foundation of America (Fundación Americana para el Asma y las Alergias)

1-800-727-8462  
www.aafa.org

### Allergy and Asthma Network/ Mothers of Asthmatics (Red para el Asma y las alergias/ Madres de asmáticos)

1-800-878-4403  
www.aanma.org

### American Academy of Allergy, Asthma and Immunology (Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología)

414-272-6071  
www.aaaai.org

### National Jewish Medical and Research Center (Centro Médico y de Investigación Nacional Judío)

1-800-222-5864  
www.njc.org

### National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional para enfermedades del Corazón, Pulmones y Hematología)

1-301-592-8573  
www.nhlbi.nih.gov

## Glosario

**Ácaro** – insectos pequeños, parecidos a los ácaros del polvo que pueden desencadenar una reacción alérgica o síntomas de asma.

**Aerosol (pulverizador)** – medicamento que se administra en la forma de un rocío fino que se inhala.

**Agudo** – ataque de asma corto y bastante severo.

**Alérgeno** – sustancias que pueden causar una reacción alérgica en el cuerpo a ciertas personas, como el polen, la caspa y el moho.

**Ataque** – también llamado episodios de asma; periodo de tiempo en el que los síntomas del asma se presentan y empeoran.

**Broncodilatador** – medicamentos para relajar los músculos que se han estrechado alrededor de las vías respiratorias.

**Candidiasis** – infección que produce manchas blancas en la boca y la garganta.

**Condiciones crónica** – enfermedad que alguien tiene por un periodo largo de tiempo, a veces de por vida.

**Corticosteroides** – medicamentos que reducen la cantidad de mucosa y la inflamación de las vías respiratorias.

**Desencadenante** – factores que causan los síntomas del asma.

**Efectos secundarios** – síntomas que se pueden presentar o resultar de tomar un medicamento. Por ejemplo, el albuterol puede aumentar el ritmo cardíaco y provocar agitación.

**Episodio** – también llamado ataques de asma, periodo de tiempo en que los síntomas de asma se presentan y empeoran.

**Espaciador** – dispositivo para ayudar a dirigir el medicamento dentro de los pulmones en vez de a la parte posterior de la boca.

**Espirometría** – medición del aire inhalado y exhalado desde los pulmones.

**Exhalar** – expeler el aire de los pulmones.

**Filtro HEPA** – filtro High Efficiency Particle Air (filtro de alta eficiencia para partículas en el aire) que elimina muchas de las partículas de polvo más pequeñas, los ácaros del polvo, polen, humo y muchos otros irritantes o alérgenos.

**Gripe** – también llamada influenza; infección de la vía respiratoria superior causada por una bacteria.

**Infección viral** – infección provocada por un virus; es la causante más común de los episodios de asma.

**Inflamación** – hinchazón de las paredes de las vías respiratorias.

**Inhalar** – aspirar aire.

**Mascarilla facial** – la mascarilla que se coloca sobre la nariz y la boca que pasa el medicamento del asma desde un nebulizador.

**MDI (inhalador de dosis medida)** – un envase que usa para rociar dosis de medicamentos que se inhalan.

## Glosario

**Medicamento antiinflamatorio** – se utilizan para prevenir los ataques de asma; ayudan a que las vías respiratorias sea menos propensa a reaccionar a los desencadenantes; disminuye la inflamación de las vías respiratorias que ocasionan los síntomas de asma.

**Medicamento de control** – medicamentos que disminuyen la inflamación de las vías respiratorias; estos medicamentos se usan diariamente para ayudar a prevenir los ataques de asma.

**Medicamento de rescate** – un medicamento de acción rápida que se usa a la primera señal de un ataque de asma; relaja los músculos alrededor de las vías respiratorias.

**Medicamento genérico** – un medicamento que es igual a uno de marca; los medicamentos genéricos son más baratos que los de marca, por ejemplo: Cromoly (genérico) es lo mismo que Intal (nombre de marca).

**Medicamento oral** – medicamento que se administra por la boca; puede ser una píldora o un líquido.

**Medidor de flujo máximo** – un dispositivo que mide qué tan bien sale el aire de los pulmones.

**Medio ambiente** – el área o entorno que le rodea; donde vive, trabaja, juega y va a la escuela.

**Mucosidad** – sustancia espesa de las membranas mucosas que obstruyen las vías respiratorias.

**Nebulizador** – máquina que pasa medicamento para el asma en forma de rocío.

**Planes de acción para el asma** – un plan escrito para ayudarle a controlar y tratar su asma.

**Polen** – material de polvo fino que producen las plantas y árboles con flores y que pueden ocasionar síntomas alérgicos.

**Proveedor de atención médica** – generalmente se refiere a los médicos y enfermeros especialistas; también se refiere al personal de enfermería, terapeutas respiratorios, farmacéuticos y otros involucrados en su cuidado.

**Proveedor de atención primaria** – el médico o enfermero que se hace cargo de sus necesidades de salud regulares.

**Prueba de función pulmonar** – determina el flujo de aire de los pulmones.

**Registro diario del asma** – un formulario para anotar diariamente su información del asma, como los números de flujo máximo y señales y síntomas.

**Respiratoria(o)** – se refiere a la respiración.

**Tráquea** – garganta o tubo que lleva el aire a los pulmones.

**Tubos bronquiales** – vías respiratorias grandes y pequeñas en los pulmones.

**Vía(s) respiratoria(s)** – el camino que sigue el aire para entrar y salir de los pulmones.







Hennepin County **Medical Center**

701 Park Avenue, Minneapolis, MN 55415

El Centro Médico del Condado de Hennepin presta servicios sin tomar en cuenta raza, color, credo, religión, edad, sexo, discapacidades, estado civil, orientación sexual, identidad sexual, condición de beneficiario de asistencia pública o nacionalidad.