



**Programa
Siempre Sano**
para enfermedades crónicas

Conociendo más del Asma Bronquial

Lleva el control de tu enfermedad y
vive sin preocupaciones.



¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias. Las vías respiratorias son los conductos que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones. Cuando padeces de asma las paredes internas de las vías respiratorias se inflaman, los conductos se estrechan y los pulmones reciben menos aire.

El asma no tiene cura, pero sus síntomas pueden controlarse. Debido a que el asma cambia con el paso del tiempo, es importante que acudas al médico para controlar tus síntomas y ajustar el tratamiento según sea necesario.

Para algunas personas el asma es una molestia menor, pero para otras puede ser un problema considerable que interfiere en las actividades cotidianas y que puede producir ataques que pongan en riesgo la vida.

Factores de riesgo

No está claro por qué algunas personas contraen asma y otras no; sin embargo, es probable que se deba a una combinación de factores ambientales y genéticos (hereditarios). Algunos de ellos son los siguientes:

- ▶ Tener un pariente consanguíneo (como padre o hermano) con asma.
- ▶ Tener una afección alérgica como dermatitis atópica o rinitis alérgica (fiebre del heno).
- ▶ Tener sobrepeso.
- ▶ Ser fumador.
- ▶ Exposición al tabaquismo pasivo.
- ▶ Exposición a gases de escape o a otros tipos de contaminación.
- ▶ Exposición a desencadenantes en el ámbito laboral, como los productos químicos utilizados en las industrias de la agricultura, la peluquería y la fabricación.

Síntomas

Los síntomas del asma varían según la persona. Es posible que tengas síntomas solamente en ciertos momentos, como cuando haces ejercicio, o los presentes en todo momento.

Los signos y síntomas del asma comprenden:



Un pitido o silbido al respirar que puede oírse al exhalar (el silbido al respirar es un signo frecuente de asma en los niños).



Tos, especialmente temprano por la mañana o por la noche.



Dificultad para respirar o falta de aire.



Dolor u opresión en el pecho.



Problemas para dormir causados por falta de aire, tos o silbido al respirar.

Los signos que indican que probablemente el asma esté empeorando comprenden:



Signos y síntomas del asma más frecuentes y molestos.



Aumento de la dificultad para respirar.



Necesidad de usar un inhalador de alivio rápido con mayor frecuencia.

Desencadenantes del asma

La exposición a varios irritantes y sustancias que desencadenan alergias (alérgenos) puede provocar síntomas de asma. Los desencadenantes del asma varían de una persona a otra y pueden comprender los siguientes:

- Sustancias que se encuentran en el aire como polen, ácaros del polvo, esporas de moho o partículas de residuos.
- Infecciones respiratorias como un resfriado.
- Actividad física (asma provocada por el ejercicio).
- Aire frío.
- Contaminantes del aire e irritantes como el humo.
- Ciertos medicamentos, aspirina, ibuprofeno (consulta con tu médico sobre otros medicamentos que estés usando).
- Emociones fuertes y estrés.
- Conservantes añadidos a algunos tipos de alimentos y bebidas, entre ellos camarones, frutas deshidratadas, papas procesadas, cerveza, dulces y vino.
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (trastorno en el que los ácidos estomacales se acumulan en la garganta).

Consulta con tu médico

Es recomendable que consultes con tu médico en los siguientes casos:

- **Para controlar el asma después del diagnóstico.** Si sabes que tienes asma, acude regularmente con tu médico para controlarla. Un buen control a largo plazo ayuda a que te sientas mejor en el día a día y puede prevenir ataques de asma que ponen en riesgo la vida.
- **Para ajustar tu tratamiento.** Con frecuencia, el asma cambia con el paso del tiempo. Siempre cuéntale a tu médico sobre tus síntomas y que registre en la libreta de control cualquier ajuste necesario al tratamiento.
- **Si empeoran tus síntomas del asma.** Comunícate con tu médico del programa o enfermera gestora de inmediato si te parece que los medicamentos no están aliviando los síntomas o si necesitas usar el inhalador de alivio rápido con mayor frecuencia. No intentes resolver el problema tomando más medicamentos sin antes consultar con el médico. El abuso de los medicamentos para el asma puede producirte efectos secundarios y empeorar la enfermedad.



Busca tratamiento de urgencia

Los ataques de asma graves pueden poner en riesgo tu vida. Conversa con tu médico para determinar qué hacer cuando los signos y síntomas empeoran, y cuándo necesitarás tratamiento de urgencia. Los signos de urgencia por asma son principalmente:



Rápido empeoramiento de la falta de aire o del silbido al respirar.



Falta de mejora, incluso después de usar un inhalador de alivio rápido como salbutamol.



Falta de aire cuando haces la mínima actividad física.

Recuerda llevar siempre contigo tu **inhalador** para evitar oportunamente una crisis de asma.

Complicaciones

Las complicaciones del asma son:

- ▶ Signos y síntomas que interfieren en el sueño, el trabajo o las actividades recreativas.
- ▶ Días de ausencia al trabajo o a la escuela por enfermedad durante los ataques de asma.
- ▶ Estrechamiento permanente de los tubos bronquiales (remodelación de las vías respiratorias) que afecta la forma en que puedes respirar.
- ▶ Visitas a la sala de urgencias y hospitalizaciones por ataques intensos de asma.
- ▶ Efectos secundarios del consumo a largo plazo de algunos medicamentos que se utilizan para estabilizar el asma grave.
- ▶ Un tratamiento adecuado marca una gran diferencia a la hora de prevenir complicaciones a corto y a largo plazo producidas por el asma.



Prevención

Aunque no exista forma de prevenir el asma, tú y tu médico pueden colaborar para diseñar un plan detallado a fin de controlar tu enfermedad y evitar que ocurran ataques de asma.

Sigue un plan de acción para el asma.



Con la ayuda de tu médico, redacta un plan detallado para tomar medicamentos y para controlar un ataque de asma. Luego asegúrate de seguir ese plan y completarlo con tu médico.

Mantén el control de tu tratamiento.



El asma es una enfermedad permanente que requiere control y tratamiento regulares.

Registra tus eventos (crisis) de asma, así tú y tu médico podrán llevar un mejor control.

Toma tus medicamentos según las indicaciones.



No importa si parece que el asma está mejorando, nunca modifiques nada sin antes haber hablado con el médico. Es una buena idea llevar los medicamentos contigo a cada consulta para que el médico pueda volver a revisar que estés tomando correctamente los medicamentos y que estés tomando la dosis que corresponde.



Identifica y evita los desencadenantes del asma.

Muchos alérgenos e irritantes del exterior (desde el polen y el moho hasta el aire frío y la contaminación atmosférica) pueden desencadenar ataques de asma. Descubre qué causa y empeora el asma y toma las medidas para evitar esos desencadenantes.



Vacúinate contra la influenza.

Estar al día con las vacunas puede evitar que la influenza desencadene ataques de asma.



Identifica y trata los ataques a tiempo.

Si actúas con rapidez es menos probable que tengas un ataque grave. Tampoco necesitarás muchos medicamentos para controlar los síntomas.



Presta atención al incremento en el uso del inhalador de alivio rápido.

Si dependes del inhalador de alivio rápido, como salbutamol, esto significa que el asma no está bajo control. Consulta con el médico acerca del ajuste del tratamiento.



Mantente saludable



Haz ejercicio en forma regular. Tener asma no significa tener una vida menos activa. Un tratamiento puede prevenir ataques de asma y controlar los síntomas durante la actividad.

Si haces ejercicio en temperaturas frías, usa una mascarilla para calentar el aire que respiras.



Mantén un peso saludable. Tener sobrepeso puede empeorar los síntomas del asma y aumentar el riesgo de tener otros problemas de salud.



Controla el ardor de estómago y la enfermedad por reflujo gastroesofágico. Es posible que el reflujo ácido que causa ardor de estómago pueda dañar las vías respiratorias de los pulmones y empeorar los síntomas del asma. Si tienes ardor de estómago constante o frecuente, habla con el médico acerca de las opciones de tratamiento.

Alimentación para el asma

No existe una dieta específica para personas asmáticas que elimine los síntomas. Sin embargo, estas medidas pueden ser de ayuda:

Come muchas frutas y vegetales



Son una buena fuente de antioxidantes como el betacaroteno y las vitaminas C y E, las cuales pueden ayudar a reducir la hinchazón y la irritación pulmonar (inflamación). Ejemplos de verduras y frutas que puedes consumir: espinaca, lechuga y albahaca, entre otras, así como frutas de color amarillo o anaranjado como el plátano, papaya, mandarina y naranja.

Evita los alimentos que desencadenan alergias



El hecho de tener asma hace que corras un mayor riesgo de tener alergias alimentarias, y las reacciones alérgicas a los alimentos pueden provocar síntomas de asma. En algunas personas, hacer ejercicio después de consumir alimentos que provocan alergia provoca síntomas de asma.

Ejemplos de alimentos que desencadenan alergias: maní, limón, pescados crudos, mariscos, etc.

Consume vitamina D



Las personas que presentan un cuadro de asma más grave pueden tener niveles bajos de vitamina D. La leche, los huevos y los pescados como el salmón contienen vitamina D. Incluso pasar unos minutos al sol puede aumentar los niveles de vitamina D.

Evita los conservantes



Los sulfitos pueden desencadenar los síntomas del asma en algunas personas. Estos conservantes se emplean como conservantes y pueden encontrarse en vinos, frutas secas, pepinillos, camarón fresco y congelado, y en algunos otros alimentos.

Tomar decisiones informadas acerca de qué alimentos comer y cuáles evitar no curará el asma, pero seguir una dieta equilibrada y evitar los alimentos que se sabe son desencadenantes pueden mejorar tus síntomas y tu salud en general.

Uso correcto del inhalador



Un inhalador dosificador es un dispositivo pequeño de mano que contiene un medicamento. Ayuda a administrar cierta cantidad de medicamento a los pulmones a través de la boca.

Cada inhalador consiste en un pequeño aerosol de medicamento conectado a una boquilla. El recipiente está presurizado. A medida que presionas el inhalador, liberas un poco de medicamento. Respira esa sustancia nebulizada y así llega a los pulmones. Es importante usar tu inhalador correctamente. De lo contrario, las vías respiratorias no recibirán la cantidad correcta de medicamento. **Recomendamos que siempre leas y sigas las instrucciones que vienen con el inhalador que usas.**



Retira la tapa y sostén el inhalador en posición vertical.



Si tu médico lo recomienda, usa una cámara espaciadora (una cámara de plástico hueca). La cámara facilita la llegada del medicamento directamente a tus pulmones.



Párate o siéntate derecho.



Agita el inhalador.



Inclina tu cabeza ligeramente hacia atrás y exhala por completo.



Coloca el inhalador en tu boca.



Presiona el inhalador hacia abajo rápidamente para liberar el medicamento a medida que comienzas a respirar lentamente.



Contén la respiración durante 10 segundos para permitir que el medicamento penetre profundamente en los pulmones.



Exhala lentamente.



Repite las inhalaciones como lo indique tu médico. Espera 1 minuto antes de tomar la segunda bocanada.



Algunos inhaladores (esteroides) también recomiendan enjuagarse la boca con agua y hacer gárgaras con agua (escupir el agua) después de su uso.



Estas instrucciones son solo para un inhalador dosificador. Los inhaladores de polvo seco se usan de manera diferente. Para usar un inhalador de polvo seco, cierra bien la boca alrededor de la boquilla y respira rápidamente.



Habla con tu médico si tienes alguna pregunta.

Contáctanos, estamos para servirte

Si presentas alguna emergencia comunícate con:

- Central de Emergencias y Asistencias en Lima y provincias al (01) 415-1515.
Atenciones las 24 horas del día, los 365 días del año.
- Si tienes alguna duda visítanos en www.pacifico.com.pe



pacifico