



# Respirando con AANMA

800.878.4403  
WWW.AANMA.ORG

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares



**Cuide su salud y  
la de su familia:**

## **protéjase de los resfríos y la gripe**

**N**ariz tapada, dolor de garganta o tos. Estos síntomas, originados por un resfrío común o una gripe (flu), son para la mayoría sólo algo incómodo y molesto. Sin embargo, para el que padece de asma incluso una infección respiratoria leve puede significar mayores problemas y provocar síntomas como silbido en el pecho, falta de aire o aliento y serias dificultades para respirar. Los síntomas del asma son generalmente más severos cuando se sufre de una infección respiratoria.

Y es que si se tiene asma, los conductos de aire en los pulmones son más sensibles y sobreaccionan al exponerse a alérgenos, irritantes e infecciones, incluyendo los virus. Con asma, cualquier

infección respiratoria puede afectar directamente los pulmones causando inflamación, lo que conllevaría a la aparición de síntomas. Asimismo, el riesgo de desarrollar complicaciones como neumonía, bronquitis o infección de oídos es mayor, ya que las defensas del organismo son más bajas.

Cuando alguien tiene un resfrío, la secreción nasal (moco) se llena de virus. Cada vez que la persona estornuda o se limpia la nariz los virus se propagan. Un resfriado se puede adquirir inhalando los virus (por estar sentado cerca de alguien que estornuda) o al tocarse la nariz, los ojos o la boca después de haber tocado algo contaminado (si la persona resfriada usó el teléfono y usted lo usa inmediatamente después).

Aunque no existe una forma segura de prevenir los resfríos o la gripe ya que los virus pueden estar en todas partes, si sigue los consejos que le damos a continuación quizás pueda protegerse de ellos más fácilmente.

- Manténgase al menos a un metro de distancia de una persona resfriada: los virus del resfrío viajan en las gotas de saliva que pueden salir

de la boca de una persona cuando tose o estornuda. Si esas gotas caen en sus ojos o nariz, es muy probable que usted amanezca resfriado. Si no puede evitar estar al lado de una persona resfriada, use una bufanda para taparse la boca, o una máscara respiratoria.

- Evite los espacios cerrados: si está en casa, intente abrir las ventanas al menos una vez al día para que circule el aire y se renueve. El aire acondicionado reduce la humedad del ambiente y puede reseca las mucosas nasales, cuya función es atrapar a los virus y expulsarlos. Se

recomienda, en estos casos, tomar un vaso de agua cada dos horas.

- Lávese las manos con frecuencia: las manos limpias previenen infecciones. Lavarse las manos es una de las medidas más simples, pero la más importante, a la hora de prevenir el contagio de enfermedades, especialmente las enfermedades infecciosas como el resfrío y la gripe. Evite tocarse los ojos, nariz y boca, pues estos son los puntos de entrada de los gérmenes al cuerpo.

(continúa)

## ¡No olvide lavarse las manos!

- Después de ir al baño
- Después de taparse la nariz o la boca al estornudar
- Después de tocar cualquier elemento que pueda estar contaminado
- Antes de tocar o preparar alimentos
- Antes de comer o beber
- Antes de cepillarse los dientes



## ¿Cómo lavarse las manos?

- Mójese las manos con agua tibia
- Échese abundante jabón en las manos
- Frótese las manos durante 15-20 segundos (el tiempo que dura en cantar dos veces el Cumpleaños Feliz), prestando especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas
- Enjuáguese cuidadosamente las manos con agua tibia
- Séquese las manos con una toalla desechable
- Utilice la toalla desechable para cerrar el grifo del agua y abrir la puerta

\*Si no tiene agua o jabón a mano, use desinfectante o antiséptico instantáneo

Aunque es importante recibir la vacuna contra la gripe, recuerde que si tiene asma no debe utilizar FluMist®. Las vacunas contra la gripe o flu contienen el virus inactivo o muerto, sin embargo en FluMist® los virus están vivos, lo que puede provocar serios síntomas respiratorios en las personas asmáticas.

## Respirando con AANMA

<b>Presidenta:</b>	Nancy Sander
<b>Editora General:</b>	Marcela Gieminiani
<b>Editores Médicos:</b>	Dr. Jaime Alvarez
	Dr. Antonio Castillo
	Dr. Emilio Saturno
<b>Director Creativo:</b>	Paul Tury

Respirando con AANMA es una publicación cuatrimestral de Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA). 2751 Prosperity Ave., Suite 150, Fairfax, VA 22031. 800.878.4403. Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA) y sus colaboradores asociados no se responsabilizan de cualquier acción tomada por los lectores a raíz de su propia interpretación del contenido de este boletín. AANMA les solicita a los lectores que consulten con su médico acerca de su propio tratamiento.

AANMA® 2009. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción sin el consen-

timiento escrito del editor. Respirando con AANMA no permite la publicidad o el endoso de productos específicos en sus páginas. La información sobre los productos se incluye sólo como un servicio para los lectores, para el beneficio de la comunidad hispana.

Respirando con AANMA se publica gracias a un acuerdo de cooperación con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los contenidos que aparecen en esta publicación son de responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la visión oficial de CDC.

# ¿Es un resfrío o es alergia?

Muchas veces las personas atribuyen la congestión y las secreciones nasales o moco a los resfríos, pero no se dan cuenta de que en realidad lo que tienen es alergia. Si no se las trata, las alergias pueden causar enfermedades más graves como sinusitis, inflamación de uno o más orificios nasales o infecciones de oído. Es importante aprender a reconocer las diferencias.

Síntomas	Resfrío	Alergias
Tos	Con frecuencia	A veces
Malestar general, dolor	Leve	Nunca
Fatiga, debilidad	A veces	A veces
Picazón en los ojos	Rara vez o nunca	Con frecuencia
Estornudos	Con frecuencia	Con frecuencia
Dolor de garganta	Con frecuencia	Rara vez
Moquea la nariz	Con frecuencia	Con frecuencia
Nariz tapada	Con frecuencia	Con frecuencia
Fiebre	Rara vez	Nunca
Duración	Entre 3 a 14 días	Los síntomas duran mientras se está expuesto a un alérgeno y luego de la exposición. Si el alérgeno está todo el año, los síntomas pueden ser crónicos
Tratamiento	-Medicinas antihistamínicas -Descongestionantes -Líquido -Descanso	-Medicinas antihistamínicas -Esteroides nasales -Descongestionantes
Prevención	-Lávese las manos frecuentemente -Evite el contacto con alguien enfermo	-Evite las cosas que le causan alergia (alérgenos) como el polen, polvo, ácaros, moho, pelo de mascotas, cucarachas
Complicaciones	-Sinusitis (infección causada por la congestión nasal) -Infección del oído medio -Infección respiratoria - Asma	-Sinusitis (infección causada por la congestión nasal) -Asma



- Limpie los objetos contaminados: recuerde que los gérmenes del resfrío pueden sobrevivir hasta tres horas sobre cualquier objeto. Si alguien en su familia está enfermo hay que tener cuidado con los objetos que toca, como el teléfono, manijas de puertas, grifos, etc. Desinfectelos con spray o toallas desinfectantes para evitar que los virus se esparzan.
- Haga ejercicio regularmente: se ha comprobado que ejercitar el cuerpo contribuye a aumentar la resistencia del organismo a las infecciones. Si tiene asma, pregunte a su médico cuál sería el mejor ejercicio para usted. El ejercicio regular fortalece su sistema cardiovascular y puede disminuir su sensibilidad a los desencadenantes del asma.
- Coma bien: una alimentación nutritiva mantendrá su sistema inmunológico en buenas

condiciones. Recuerde comer frutas y verduras frescas diariamente.

- Duerma bien: descansar y dormir lo necesario hará que su sistema inmunológico se mantenga en buen estado.
- No fume: el tabaco daña sus pulmones y su corazón. El humo del tabaco puede además enfermar a los que están alrededor suyo y causar síntomas de asma en quienes padecen la enfermedad.

Si bien la temporada de gripe comienza en octubre y se recomienda vacunarse entre octubre y diciembre, si no se ha vacunado aún es tiempo de hacerlo, pues la temporada de gripe puede durar incluso hasta mayo. Consulte con su médico la mejor opción.

- entre el 5% y el 20% de la población estadounidense contrae gripe
- más de 200.000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la gripe
- unas 36.000 personas mueren a causa de la gripe
- La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a otras personas 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 días después de contraer la enfermedad

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

## AANMA Recomienda

Para más información:

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología  
[www.aaaai.org/espanol/totm/1207/](http://www.aaaai.org/espanol/totm/1207/)

Salud infantil para padres  
[kidshealth.org/parent/en\\_espanol/](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/)

Administración de Drogas y Salud de Estados Unidos (FDA)  
[www.fda.gov/opacom/lowlit/scldsflu.html](http://www.fda.gov/opacom/lowlit/scldsflu.html)

### Llame gratis a nuestra línea Hispana

Si tiene alguna pregunta sobre lo que leyó en este boletín, o del asma o las alergias en general, llámenos gratis al 800.878.4403 ext. 109. Le atenderemos en español. O si prefiere, escríbanos a [info@aanma.org](mailto:info@aanma.org) y le contestaremos a la brevedad.

## Acerca de AANMA

Fundada en 1985, AANMA es una organización nacional sin fines de lucro que se dedica a entregar apoyo e información a las familias afectadas por alergias, asma y condiciones respiratorias relacionadas. A través de sus publicaciones, materiales educativos y servicios de alcance comunitario, AANMA se esfuerza por ayudar a que todos respiremos mejor, una familia a la vez.



Allergy & Asthma Network  
 Mothers of Asthmatics