



Respirando con AANMA

800.878.4403
WWW.AANMA.ORG

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares



¿Qué hago si me diagnostican asma?

Cuando a una persona le diagnostican asma muchos miedos y preguntas vienen a la cabeza. ¿Qué hago si no puedo respirar? ¿Podré hacer mi vida normal? ¿Podré hacer deportes? ¿Tendré que tomar medicinas por el resto de mi vida? Antes de buscar respuestas, lo importante es saber que con un buen tratamiento es posible manejar el asma, evitar los síntomas y

vivir una vida normal y productiva.

Para lograr esto recuerde que el manejo del asma implica mucho más que sólo tomar medicamentos: deberá tratar de reconocer cuáles son los factores que desencadenan sus síntomas, deberá tomar medicinas a diario si su médico se las indica y deberá saber cuándo y cómo utilizar un inhalador de alivio rápido.



Es importante reconocer si sus síntomas están fuera de control y saber en qué momento buscar ayuda médica. Esta información es esencial para poder manejar su enfermedad. Le sugerimos que converse con su médico para obtener un plan de acción una vez se haya hecho el diagnóstico de asma.

El diagnóstico

Para diagnosticar asma se requieren una serie de exámenes, que pueden incluir:

- Historia clínica y antecedentes familiares de asma y alergias.
- Auscultación en el pecho para reconocer si hay sibilancias (existencia de silbido).
- Prueba de función pulmonar (espirometría) para medir cuánto aire entra y sale de sus pulmones.
- Prueba de provocación bronquial. Esta prueba busca conocer su sensibilidad respiratoria y se realiza mediante espirometría, midiendo repetidamente el funcionamiento de los pulmones durante actividad física o después de recibir dosis crecientes de aire frío o de inhalar una sustancia química especial.
- Pruebas de alergia para saber si las

Si ha sido diagnosticado con asma, su médico deberá darle un plan de acción para controlar la enfermedad (si no se lo da, pídale).

alergias afectan su asma (ej. polvo, caspa de animal, polen, etc.)

- Exámenes para descartar otras enfermedades que pueden confundirse con asma, como reflujo, disfunción de las cuerdas vocales o apnea del sueño.

Después del diagnóstico

Si ha sido diagnosticado con asma, su médico deberá darle un plan

de acción para controlar la enfermedad (si no se lo da, pídale). Este plan incluirá una lista de los desencadenantes que provocan su asma, sus medicinas, cuándo tomarlas y qué hacer cuando los síntomas se hacen más severos y es necesario pedir ayuda médica urgente. Con un plan de acción adecuado la mayoría de las personas con asma pueden controlar exitosamente sus síntomas. Sin embargo, aunque el asma esté controlada, es importante hacerse chequeos médicos periódicos para evaluar si el tratamiento está funcionando.

Conozca sus desencadenantes

Son varios los factores o desencadenantes que pueden provocar síntomas de asma y estos pueden ser diferentes en cada persona. Lo importante es saber qué es lo que provoca el asma en su caso particular para poder tomar medidas de control, por lo que es conveniente que ponga atención a sus síntomas y las circunstancias en que estos aparecen.

Para muchas personas los síntomas de asma son desencadenados por reacciones

Respirando con AANMA

| | |
|---------------------------|----------------------|
| Presidenta: | Nancy Sander |
| Editora General: | Marcela Gieminiani |
| Editores Médicos: | Dr. Jaime Alvarez |
| | Dr. Antonio Castillo |
| | Dr. Emilio Saturno |
| Director Creativo: | 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.



alérgicas. Los alérgenos más comunes son el moho, la caspa de pelo de animales, los desechos de ratones y cucarachas, los ácaros del polvo y el polen. Para otras, los irritantes como el humo del cigarrillo, limpiadores químicos, desodorantes ambientales o productos de belleza (fijadores para el

cabello, por ejemplo) desencadenan los síntomas. El ejercicio físico, los cambios bruscos de temperatura, las infecciones respiratorias o la contaminación ambiental también pueden provocar asma.

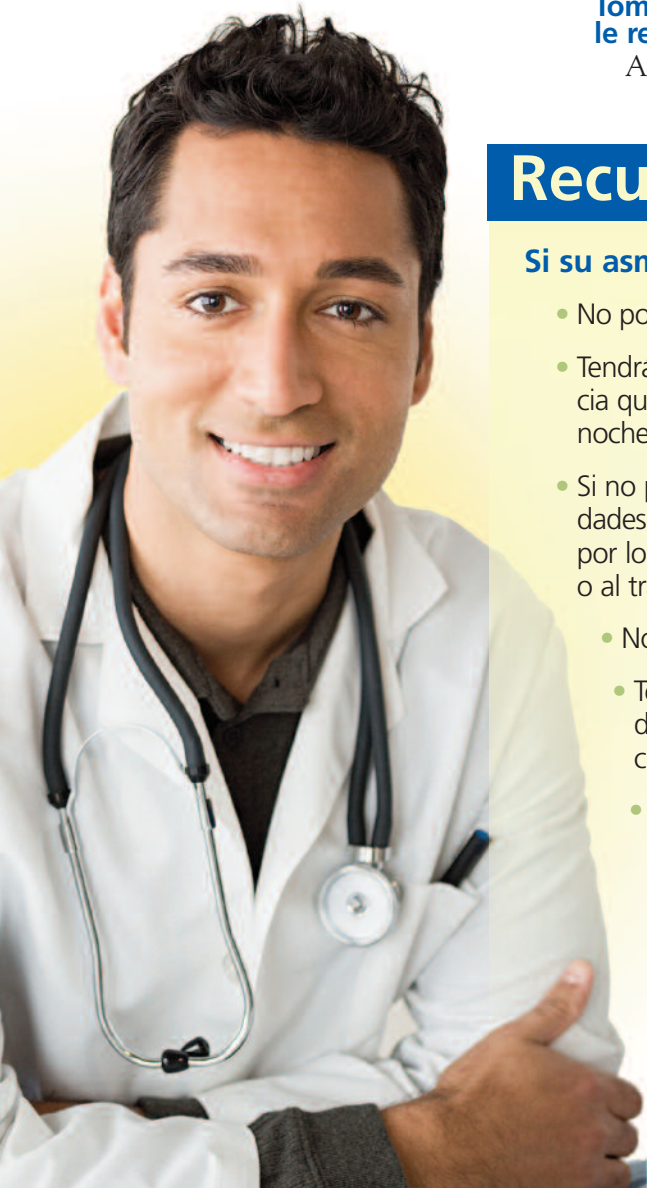
Es importante que discuta con su médico cuáles son sus desencadenantes. De esa forma sabrá cómo evitarlos para que no le afecten las vías respiratorias.

Tome las medicinas que le recete el médico

Además de aprender a controlar sus

desencadenantes, el asma debe ser tratada con dos tipos de medicamentos: medicinas de control a largo plazo y medicinas de alivio rápido. Las medicinas de control a largo plazo se deben tomar a diario y por el tiempo que el médico prescriba. Estas sirven para disminuir la inflamación de las vías respiratorias y prevenir los síntomas del asma. Las más utilizadas son los corticosteroides inhalados (muy diferentes de los esteroides anabólicos

(continúa)



Recuerde:

Si su asma no está controlada:

- No podrá respirar bien.
- Tendrá síntomas con más frecuencia que se intensificarán durante la noche, interrumpiendo el sueño.
- Si no puede respirar bien, sus actividades normales estarán limitadas por lo que podría faltar a la escuela o al trabajo.
- No podrá hacer ejercicio.
- Tendrá que usar su inhalador de alivio rápido con más frecuencia.
- Deberá ir al servicio de urgencias o al médico porque ha tenido un ataque de asma.
- Si su asma no está bajo control, usted podría estar en riesgo de muerte.

Si su asma está bien controlada:

- Podrá prevenir los síntomas crónicos, como la tos y dificultad para respirar.
- Disminuirá o hasta podría dejar de usar medicinas de alivio rápido.
- Podrá dormir toda la noche sin sufrir de síntomas.
- No perderá días de estudio o trabajo.
- Podrá hacer sus actividades diarias sin problemas e, incluso, hacer deporte.
- Gastará menos dinero en medicinas.
- No tendrá que ir a la sala de emergencias o al hospital para recibir tratamiento.
- Tendrá una mejor calidad de vida.

ilegales que algunos atletas usan). Los corticosteroides son considerados como los agentes más eficaces para aliviar la inflamación e hinchazón de las vías respiratorias. Como muchas medicinas, los corticoesteroides también tienen efectos secundarios. Pregúntele a su médico cuáles son los más comunes.

Los inhaladores de dosis medida (IDM) como el albuterol o levalbuterol, son de alivio rápido y relajan los músculos tensos que rodean las vías respiratorias permitiendo que el aire pase por ellas. El inhalador de alivio rápido se usa en cuanto aparecen los primeros síntomas de asma. Asegúrese de preguntar cómo se utiliza y cómo se limpia antes de salir de la consulta médica. Pídale al médico o a la enfermera que le indiquen cómo usarlo. Así estará seguro de que sabrá utilizarlo correctamente cuando lo necesite.

Si su asma está bajo control no debería sentir síntomas y por lo tanto no debería usar su inhalador de alivio rápido. Si necesita usar esta medicina

Es recomendable que visite a su médico en forma periódica para que él determine si su asma está o no bajo control.

más de dos o tres veces por semana, debe consultar con su médico.

Controles de seguimiento

Es recomendable que visite a su médico en forma periódica para que él determine si su asma está o no bajo control. Es conveniente que usted lleve un registro de sus síntomas y del uso de su medicina de alivio rápido. Si es posible solicite a su médico un medidor de flujo máximo (peak flow) que lo ayudará a medir y vigilar su función pulmonar. Estos pasos le servirán para manejar su enfermedad y prevenir algún episodio de asma severo.

Recuerde que aunque su asma esté controlada, la enfermedad va a estar siempre latente. Por eso, aunque no tenga síntomas, es recomendable que chequee periódicamente con su doctor para que él evalúe y ajuste su tratamiento y medicinas. Si los síntomas están bien controlados, los medicamentos se podrían disminuir.

AANMA **Recomienda**

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología
www.acaai.org

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
www.cdc.gov/ASTHMA/

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología
www.aaaai.org/espanol/

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics
www.aanma.org

Asociación Americana del Pulmón
www.lungusa.org

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 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



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics

AANMA

**Ayudando a que
América respire mejor,
una familia a la vez.**

Doble aquí

¡Gracias! Su participación es muy importante para nosotros.

Por favor llene esta tarjeta y regrésela a AANMA luego de haber leído el contenido de *Respirando con AANMA*. Sólo retire esta parte del boletín, dóblela por la mitad y ponga un pedacito de cinta adhesiva para juntar las dos mitades.

Servicios de AANMA

¿Le gustó "Respirando con AANMA?"

- Sí
- No

¿Le interesaría ser miembro de AANMA?

- Sí
- No

El asma y usted

¿Quién tiene asma en su familia?

- Usted
- Su hijo/a
- Otro _____

¿Con quién trata su asma?

- Médico de familia
- Pediatra
- Alergista
- Neumólogo
- Otro _____

Sí, quiero recibir información actualizada sobre alergias y asma. Sólo llene la siguiente información:

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____

Estado _____ Código Postal _____

Número de teléfono _____

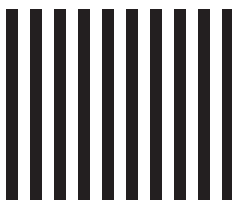
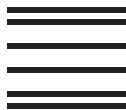
E-mail _____

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA) es una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Su donación a la organización es deducible de sus impuestos.

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 9640 FAIRFAX VA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics
2751 Prosperity Avenue, Suite 150
Fairfax VA 22031-9723



NO POSTAGE
NECESSARY IF
MAILED IN THE
UNITED STATES