

Volumen 12



Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics

Respirando con AANMA

800.878.4403
WWW.AANMA.ORG

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares



Claves para controlar su asma

El asma es una enfermedad seria y crónica que incluso puede ser mortal si no se mantiene bajo control. Sin embargo, con el cuidado personal necesario, atención médica periódica y los medicamentos adecuados, una persona con asma puede vivir una vida normal y productiva. Lo importante es que comience su tratamiento lo antes posible para que mantenga sus síntomas bajo control.

Debe tener en cuenta los siguientes consejos:

Evaluación inicial y diagnóstico

Para saber realmente si tiene asma, su doctor debe evaluarlo y hacerle una serie de exámenes. Esta evaluación debe incluir su historia clínica detallada; examen físico focalizado en el tracto respiratorio superior, tórax, y piel; además de una prueba de espirometría que medirá el funcionamiento de sus pulmones. También debe confirmar que los síntomas responden a las medicinas de alivio rápido (albuterol y levalbuterol), ya que si los síntomas no desaparecen, puede que se trate de otra enfermedad. En lo posible, solicite una prueba de alergia para saber si su asma es causada por algún alérgeno, y otros exámenes para saber si tiene sinusitis o reflujo gastroesofágico. Si piensa que su asma es causada por ejercicio, indíquelo a su médico. El deberá hacerle los exámenes correspondientes, como pruebas respiratorias pre y post esfuerzo.

Atención:

Recuerde, aunque el médico le diga que su asma "no es severa", debe tomar sus medicamentos y seguir su plan de acción. Sabemos de muchas personas que han muerto por un ataque de asma después de haber sido diagnosticados con "asma leve".

Plan de acción para el asma

Si Ud. es diagnosticado con asma, su proveedor de salud DEBE darle un plan de acción para el asma adecuado a su persona, y usted debe seguirlo tal como el doctor se lo indica. Este plan incluirá una lista de sus desencadenantes, las medicinas que debe tomar y su frecuencia, cómo reconocer cuando su asma está bajo control o cuando los síntomas se hacen más severos, debe pedir ayuda médica de urgencia. Con un plan de acción adecuado, la mayoría de las personas con asma pueden controlar exitosamente sus síntomas.

Corticoesteroides inhalados

Son los medicamentos más efectivos para tratar a largo plazo el asma persistente. Estos tratan la inflamación de las vías respiratorias, que es la causa oculta de los síntomas del asma. Como parte de su plan de control del asma, su proveedor de salud puede prescribirle el uso de alguno de estos anti-inflamatorios, ya sea para uso oral o inhalado. Su doctor determinará el tiempo que deberá utilizarlos.

Visitas de seguimiento con su proveedor de salud

Es muy importante que visite a su médico en forma regular para que determine si su asma está bien controlada o si es necesario modificar el tratamiento. Recuerde que usted es quien debe aprender a controlar su asma, y también debe llevar un registro de sus síntomas, de cada vez que debe usar su medicina de alivio rápido (inhalador), de cómo está controlando sus desencadenantes y en general, de la calidad de vida que tiene (si puede hacer su vida normal, si puede dormir bien por las noches, si no tiene que perder días de trabajo o escuela debido al asma).



Agentes medioambientales

¿Sabía que la contaminación en el interior de casas y edificios es de 2 a 3 veces más alta que la que existe al aire libre? Si su asma es producida por alergia al polvo, a los ácaros del polvo, al moho, a la caspa de animales (perro, gato, etc), a los residuos de cucarachas y/o ratones y a otros alérgenos que se pueden encontrar en espacios cerrados, debe poner especial atención en mantener su hogar libre de estos causantes. Si sus vías respiratorias son sensibles a factores irritantes como desodorantes ambientales, limpiadores con aroma, cloro o perfumes, debe evitar utilizarlos y buscar alternativas. Si necesita material informativo para limpiar su casa de alérgenos e irritantes, llame al 800.878.44.03 (diga “en Español”) y solicite gratis su informativo: “Reparar el Aire en el Hogar, la Escuela y los Lugares de Diversión”.



Use bien su inhalador

Un inhalador (también conocido como pompita, pompa etc.) es un dispositivo que contiene medicina y que suministra una cantidad específica de medicamento a sus pulmones. También se conocen como “medicinas de alivio rápido”, ya que permiten —en la mayoría de los casos— que los síntomas más inmediatos desaparezcan y la persona recobre el aliento.

Un inhalador de alivio rápido va a funcionar bien, en la medida en que se utilice de la manera correcta. Lea cuidadosamente las instrucciones que vienen en el envase, y ponga especial énfasis en la preparación previa a su uso y su limpieza.

A pesar de que hay algunas diferencias entre ellos, hay consideraciones comunes que debe tener en cuenta al momento de utilizarlos:

- (1) Póngase de pie o siéntese con la espalda recta
- (2) Agite el inhalador con fuerza por un par de segundos
- (3) Retire la tapa
- (4) Respire lo más profundo que pueda, bote el aire, ponga el inhalador en su boca y cierre los labios alrededor de él, inhale lentamente mientras al mismo tiempo activa el inhalador.
- (5) Continúe inhalando lentamente por 3 a 4 segundos
- (6) Mantenga su respiración por unos 10 segundos (cuenta mentalmente del 1 al 10), retire el inhalador de su boca y bote el aire lentamente.
- (7) Espere algunos minutos antes de iniciar el proceso nuevamente, en caso de que necesite una segunda dosis.

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.



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). 8201 Greensboro Dr., Suite 300, McLean, VA 22102. 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® 2010. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción sin el consentimiento 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.

Otras medicinas

- **Broncodilatador:** es una medicina que relaja los músculos que están alrededor de las vías respiratorias ayudando a que se respire con más facilidad. Hay unos de corta duración – trabajan alrededor de 4 horas – y hay otros de larga duración (12 horas).
- **Anti-inflamatorios:** tratan la inflamación de las vías respiratorias, que es la causa oculta (no la podemos ver) de los síntomas del asma. Los corticosteroides son los medicamentos anti-inflamatorios más efectivos disponibles para el asma.
- **Medidor de flujo máximo:** es un aparato que mide cómo el aire sale de sus pulmones. Puede detectar problemas respiratorios horas e incluso días antes de que aparezcan los síntomas.
- **Cámara de retención o Aerocámara:** es un aparato que se conecta al inhalador dando a la persona un poco más de tiempo para inhalar el medicamento.
- **Nebulizador:** transforma la medicina líquida en vapor que puede ser inhalado a través de las vías respiratorias.



AANMA Recomienda

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA)
www.aanma.org/category/espanol/

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
www.cdc.gov/spanish/enfermedades/asma.html

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

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. Le atenderemos en español. O si prefiere, escríbanos a info@aanma.org y le contestaremos a la brevedad.



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 _____

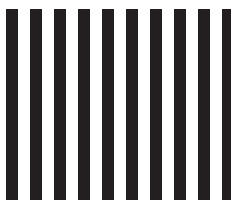
E-mail _____

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