



Respirando con AANMA

800.878.4403
AANMA.ORG

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares

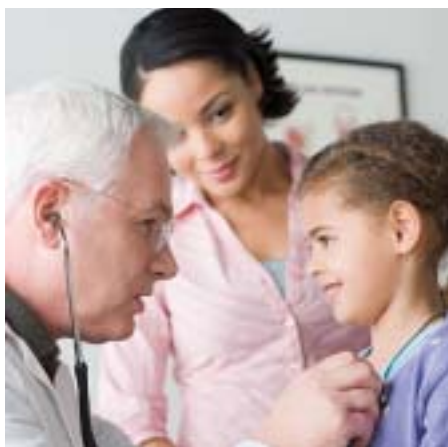


Hablando de asma

¿Alguna vez se ha encontrado en un consultorio médico sin tener idea alguna de lo que el doctor le está diciendo?

No importa qué tanto nos guste nuestro médico, puede ser muy difícil para nosotros comunicarnos porque no hablamos el mismo idioma. Ya sea porque a veces los doctores usan términos o frases que sólo se entienden con un título médico, o porque hablamos lenguajes diferentes. Esta es la primera barrera en nuestro manejo del asma: la comunicación.

El asma es una enfermedad que siempre está presente, pero que no siempre se siente. Tiene síntomas silenciosos que reflejan inflamación (hinchazón e irritación) en las vías respiratorias. También posee síntomas ruidosos como tos, silbido en el pecho y/o respiración entrecortada, producto de los músculos alrededor de las vías respiratorias que se aprietan y no permiten que el aire pase por ellas. Esto se llama bronco constricción.



Para que esté preparada, acá le enseñamos algunas palabras clave que usted debe saber antes de visitar a su médico:

Asma	
Asthma	Asma
Lungs	Pulmones
Inflammation	Inflamación
Bronchoconstriction	Bronco constricción
Asthma Episode	Episodio asmático
Respiratory Airways	Vías respiratorias
Breathe	Respirar
Inhale	Inhalar, respirar hacia dentro

Síntomas (Symptoms)	
Cough	Tos
Wheezing	Silbido en el pecho
Shortness of Breath	Falta de aire, respiración entrecortada
Chest Tightness	Pecho apretado

Desencadenantes del asma – hay muchos factores que pueden causar un ataque de asma, incluyendo lo que respira y las actividades que hace.

Desencadenantes del asma	
Pets	Animales domésticos (mascotas)
Pet Dander	Caspa de animales
Dust	Polvo
Dust Mites	Ácaros de polvo
Mold	Moho (hongos)
Cockroach	Cucarachas
Moisture	Humedad
Spray	Aerosoles
Strong Odors	Olores fuertes
Smoke	Humo
Environmental Tobacco Smoke (ETS)	Exposición ambiental al humo de cigarrillo
Exercise	Ejercicio
Strong Emotions	Emociones fuertes
Infections/Colds	Infecciones/resfriados

Conociendo el asma

Bronchodilator/Broncodilatador – relaja los músculos alrededor de las vías respiratorias ayudando a que respire con más facilidad. Los broncodilatadores de corta duración trabajan rápidamente y duran alrededor de 4 horas; los broncodilatadores de larga duración (12 horas) se toman diariamente para prevenir síntomas y nunca se deben usar durante emergencias.

Anti-inflammatory/Anti-inflamatorio – trata la inflamación de las vías respiratorias, que es la causa oculta de los síntomas del asma. **Corticosteroids/Corticoides** son los medicamentos anti-inflamatorios más efectivos disponibles para el asma.

Peak Flow Meter/Medidor de flujo máximo pulmonar – mide cómo el aire sale de sus pulmones. Se puede utilizar para detectar problemas, horas e incluso días antes de que usted tenga cualquier síntoma de asma.

Holding Chamber/Cámara de retención – se conecta a su inhalador permitiéndole que usted se tome unos cuantos segundos en inhalar su medicina.

Nebulizer/Nebulizador – transforma la medicina líquida en una niebla fina que puede ser inhalada a través de las vías respiratorias.

Inhaler/Inhalador – un inhalador de dosis medida (MDI, por sus siglas en inglés) es un dispositivo que ayuda a entregar una cantidad específica de medicina a sus pulmones.

Practique aprendiendo las palabras en inglés y prepárese para su próxima cita con su médico. Lleve este artículo a su próxima cita con su doctor. Déle una copia a su médico o enfermera educadora para lo utilice con otros pacientes. ¡No permita que el idioma impida que su tratamiento para el asma sea exitoso!

AANMA Recomienda

Para más información en español sobre el asma, las alergias y otras condiciones relacionadas, a continuación encontrará recursos gratuitos que le pueden ayudar.

Líneas telefónicas hispanas:

De protección ambiental para su casa866.662.8822
De inmunización e información general (CDC)800.232.0233
Para la salud de la familia hispana866.783.2645

En el Internet:

CDC en español: Asma y alergiaswww.cdc.gov/spanish/alergias.htm
Para información sobre el asma infantilwww.noattacks.org/spanish
Oficina de Salud Globalwww.cdc.gov/nceh/spanish/spanish.htm
EPA en español.....www.epa.gov/espanol/saludhispana/asma.htm
AAAAI en españolwww.aaaai.org/espanol

Nuestra línea hispana

Si tiene alguna pregunta sobre algo que leyó en este boletín o del asma y las alergias en general, llámenos al 800.878.4403. Nuestra línea hispana ofrece atención personalizada en español. Si prefiere usar el Internet, escribanos a info@aanma.org.

¿Por qué el médico le da “esteroides” a mi hijo?

No pasa una semana sin que reciba una llamada de algún padre preocupado debido a que el médico de su hijo le recetó un inhalador con corticosteroides. Estos padres han oído comentarios negativos sobre los “esteroides” y no quieren darle a su hijo una “droga peligrosa”. Sin embargo, los corticosteroides para el asma no son como los que algunos atletas o fisiculturistas utilizan.

Los corticosteroides inhalados tratan la causa principal del asma: el edema y la inflamación de las vías respiratorias. Esto es importante ya que previene los síntomas y mantiene el asma bajo control. A la vez, hay que evitar aquellos elementos que irritan los pulmones del niño (como el humo del cigarrillo) o los que lo hacen estornudar (como las mascotas a las cuales tiene alergia o los ácaros del polvo).

Su hijo no sentirá un alivio inmediato al utilizar los corticosteroides inhalados, por eso no se deben utilizar para tratar una emergencia. En su lugar, mantenga un broncodilatador inhalado y úselo a la primera señal de síntomas de asma y también antes de hacer ejercicios.

Los corticosteroides inhalados aprobados por la FDA más comúnmente utilizados son:

- Aerobid® (flunisolida)
- Asmanex® Twisthaler (mometasona)
- Azmacort® (triamcinolona)
- Flovent® HFA (fluticasona, HFA)
- Pulmicort Turbuhaler® y Flexhaler™ (budesonida)
- QVAR® (beclometasona, HFA)
- Advair Diskus® (una combinación de fluticasona y salmeterol, un broncodilatador de acción prolongada)
- Symbicort® (una combinación de budesonida y formoterol, un broncodilatador de acción prolongada)

Si su hijo usa un aparato nebulizador, Pulmicort Respules® (budesonida) es el único corticoesteroide para nebulización aprobado por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA) para ser usado en nebulizadores.

Es frecuente que los niños que usan corticosteroides inhalados desarrollen lesiones en la boca, irritación de garganta y tos. Para evitarlo, haga que su hijo se

enjuague la boca con agua después de usar el inhalador, para que de esta forma se deshaga de las partículas de medicina que queden en su boca. Con algunos inhaladores se pueden reducir estos efectos indeseados, si se utiliza un espaciador de cámara: esto ayudará a que su hijo inspire el medicamento hasta lo más profundo de las vías respiratorias, que es donde más se necesita. (Esta cámara se adosa al inhalador para dispersar la medicación hasta que el niño pueda inspirarla. Pregúntele a su médico si su hijo debería utilizar una de éstas.)

Las personas con asma también pueden usar otro tipo de corticosteroides. Los corticosteroides orales (tales como la prednisona y la prednisolona) reducen la inflamación de las vías respiratorias y el edema más rápidamente que las medicinas inhaladas, por lo que su médico podría recomendárselos si los síntomas de asma no mejoran. Desafortunadamente, los corticosteroides orales pueden tener serios efectos colaterales, por lo cual no se recomienda un uso prolongado de ellos. Los corticosteroides nasales, que se aplican en la nariz del niño, reducen la inflamación, los estornudos y la secreción nasal producida por las alergias. En otros casos, se utilizan corticosteroides en crema para tratar enfermedades de la piel. Mantenga una lista de todos los medicamentos que usa su hijo y llévesela al médico cuando tenga cita o cuando vaya a un servicio de urgencias.

Los corticosteroides inhalados son en general muy seguros e importantes en el plan de control de asma de su hijo. Ayudan a reducir los episodios de asma, las visitas a la sala de emergencias, las hospitalizaciones y el uso de broncodilatadores. Si usted tiene preguntas e inquietudes referentes a las medicaciones de su hijo y el plan de control, haga una cita con su equipo de cuidados médicos para hablar de ello.

NOTA: Los corticosteroides inhalados no se usan sólo en niños. También se usan a cualquier edad para controlar y prevenir los síntomas. Sin embargo, hay diferentes medicaciones aprobadas para diferentes edades. Hable con su médico para encontrar el medicamento más adecuado para cada miembro de su familia.

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 otras condiciones relacionadas. A través de sus publicaciones, materiales educativos y servicios de acercamiento, AANMA es el principal abogado de América para los que sufren de alergias y asma. AANMA se esfuerza por ayudar a que todos respiremos mejor, una familia a la vez.

Respirando con AANMA

Respirando con AANMA se publica gracias a una concesión de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Respirando con AANMA

Editora General: Desirée Diez

Editora de Contenido: Dolores Libera

Editoras Asociadas: Laurie Ross y Dawn Merritt

Editor Médico: Dr. Antonio Castillo

Editor Médico: Dr. Emilio Saturno

Editor Médico: Dr. Jaime Alvarez

Director Creativo: Paul Tury

Respirando con AANMA es publicada cada cuatro meses por el Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), 2751 Prosperity Ave., Suite 150, Fairfax, VA 22031; Nancy Sander, Presidente; 800.878.4403. Para el beneficio de la comunidad hispana.

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), incluyendo todos los colaboradores asociados a Respirando con AANMA, no se hace responsable de cualquier acción tomada por nuestros lectores a raíz de su interpretación del contenido de este boletín. AANMA les ruega a sus lectores que consulten con su doctor sobre su tratamiento médico personal. Todos los derechos reservados. Este material no se puede reproducir 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 nuestros lectores.

Básicos del nebulizador

Si su hijo ha sido diagnosticado con asma y le han recetado un medicamento para administrar con un nebulizador, usted se podría estar preguntando: ¿Qué hace un nebulizador? ¿Serán todos los nebulizadores iguales?

Un nebulizador es un aparato que convierte la medicina líquida en un vapor para ser inhalado y pueda llegar fácilmente a sus vías respiratorias. Se receta a menudo a niños pequeños y a personas de edad avanzada que no pueden usar de forma efectiva los inhaladores de dosis medida.

Los broncodilatadores tratan la parte ruidosa y obvia del asma: la tos, silbido en el pecho, ahogo, respiración entrecortada y pecho apretado causado por los espasmos musculares en los tubos respiratorios. Las medicinas que tratan la inflamación -la causa subyacente del asma- funcionan silenciosamente tras bastidores.

El médico de su hijo puede recetar medicinas “ruidosas” y “silenciosas” por diferentes razones, y a veces su hijo puede necesitar ambas. Pídale a su médico instrucciones específicas sobre cuándo usar su medicina. “Cuando se necesite”, no es lo suficientemente específico!

Escogiendo un nebulizador

• **¿Está el nebulizador aprobado para la medicina de su hijo?** Los diferentes medicamentos para nebulizar requieren distintos tipos o marcas de nebulizadores. Por ejemplo, Pulmicort Respules® no

se puede administrar en un nebulizador ultrasónico.

• ¿Quién va usar el nebulizador?

Necesitará más tazas de nebulizador y boquillas si lo utiliza más de una persona. Los bebés y niños pequeños requieren máscaras faciales.

• **¿Qué tan cara es la unidad?** Los nebulizadores cuestan entre \$45 y \$300 dólares por unidad. Verifique con su compañía aseguradora sobre el reembolso por la máquina y los accesorios de reemplazo.

• **¿Dónde usará el nebulizador?** Hay unidades que utilizan baterías (pilas) y pueden ser llevados a cualquier parte; ¡Algunos son tan pequeños que caben en una mochila!

Dosis pequeñas

Muy a menudo los padres preguntan si un bebé necesita la misma dosis de medicina para nebulizador que un adulto. No la necesitan. Actualmente hay opciones de dosificación que han sido especialmente aprobadas para uso en bebés y niños. Vea la tabla a continuación.

¿Cómo aprenden los bebés? ¡Viéndose unos a otros! Ordene “Baby Breaths” de AANMA para su pequeño. Durante 10 minutos su hijo verá a otros bebés dormir, comer, jugar – y usar un nebulizador. Pronto, su hijo querrá usar su nebulizador como las estrellas de “Baby Breaths.” Llame al 1.800.878.4403 para pedir su cinta VHS (\$5 más costos de envío).

Broncodilatadores inhalados: Medicinas ruidosas

Nombre	Dosis disponibles	Frecuencia de uso	Edades aprobadas	Distribuidor o fabricante
AccuNeb® (sulfato de albuterol)	1.25 ó 0.63 mg en frascos con una dosis de 3 mL	3–4 veces al día	2–12 años	Dey, L.P
sulfato de albuterol (genérico)	2.5 mg en frascos con una dosis de 3 mL	3–4 veces al día	12 años en adelante	fabricantes varios
bromuro de ipratropio (genérico)	500 mcg en frascos con una dosis de 2.5 mL	3–4 veces al día	12 años en adelante	fabricantes varios
Xopenex® (tartrato de levalbuterol HCl)	0.31, 0.63 ó 1.25 mg en frascos con una dosis de 3 mL	3 veces al día	6 años en adelante	Sepracor Inc.

NOTA: No hay un genérico equivalente aprobado por la FDA.

Corticoides inhalados: Medicinas silenciosas

Pulmicort Respules® (budesonida)	25 ó 50 en ampollas con una dosis de 2 mL	1–2 veces al día	12 meses – 8 años	AstraZeneca
-------------------------------------	---	------------------	-------------------	-------------

NOTA: Pulmicort Respules es el único corticoide inhalado aprobado por la FDA para uso en nebulizadores. No hay un genérico equivalente aprobado por la FDA.

Agentes anti-inflamatorios no esteroideos: Medicinas silenciosas

cromolyn sodium (cromoglicato de sodio) (genérico)	20 mg en frascos con una dosis de 2 mL	4 veces al día	2 años en adelante	fabricantes varios
Intal® (cromoglicato de sodio)	20 mg en ampollas con una dosis de 2 mL	4 veces al día	2 años en adelante	King Pharmaceuticals



Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics

AANMA

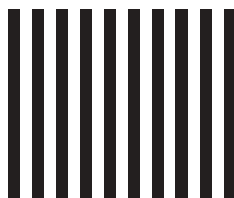
Ayudando a que
América respire mejor,
una familia a la vez.

Doble aquí

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

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

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



NO POSTAGE
NECESSARY IF
MAILED IN THE
UNITED STATES

¡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, doble por la mitad y ponga un pedacito de cinta pegante 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.