



Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics



Respirando por dos

Una guía para el asma durante el embarazo



Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics

800.878.4403

www.breatherville.org

Autores:

James P. Kemp, MD
Profesor Clínico de Pediatría
División de Inmunología y Alergias
Universidad de California en San Diego

Michael Schatz, MD
Jefe del Departamento de Alergias
Centro Medico Kaiser-Permanente, San Diego, CA

Nancy Sander
Presidenta y Fundadora
Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics

Christy Olson, RN
Ask Nurse Christy
Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics
www.breatherville.org,
Libre de Cargos 866.227.2934



Patrocinado por
una donación educativa de Astra Zeneca.



[www.aaaai.org/patients/allergic_conditions/
pregnancy_asthma.stm](http://www.aaaai.org/patients/allergic_conditions/pregnancy_asthma.stm)



www.asthmaeducators.org

Endosado por la Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología
y la Asociación de educadores de asma.

Respirando por dos: una guía para el asma durante el embarazo es publicado por
Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA) Derechos reservados 2003. Todos los derechos son reservados.



Respirando por dos

Una pequeña nueva vida está creciendo dentro de ti. Estás llena de sueños y esperanzas por tu futuro bebé. Velas lo que tu comes y bebes. Tomas tu tiempo para descansar, todo con el objetivo de que tu niño nazca saludable y también haces ejercicios.

Sin embargo para muchas madres que esperan bebés, el asma es una de las complicaciones más comunes durante el embarazo y presenta desafíos especiales.

Aunque el asma es seria, ya que potencialmente es una condición que amenaza la vida, tú puedes disfrutar de un embarazo y parto saludable. La llave para lograrlo es recordar que tu estás respirando por dos.

¿Cómo afecta el asma al embarazo?,
¿Cómo el embarazo afecta el asma?
¿Cómo podrán el asma y los medicamentos del asma afectar al bebé por nacer?

Respirando por dos: una guía para el asma durante el embarazo ayuda a contestar estas preguntas importantes.



Compartiendo el aire

La respiración es vital para un embarazo saludable. Su bebé depende de usted para recibir aire fresco constantemente. Sus síntomas del asma, tales como la tos, silbido en el pecho, sentirse corta de respiración, o respirar por la boca son signos seguros de que el abastecimiento de aire de su bebé no es tan bueno como se requiere.

Aún cuando usted no tenga síntomas, es posible tener niveles de respiración que no son saludables. Verifique sus niveles de respiración en su hogar diariamente, para ello use un medidor de flujo máximo y en sus citas médicas para el cuidado del asma, use un espirómetro. Busque un experto obstétrico y del asma durante su embarazo.

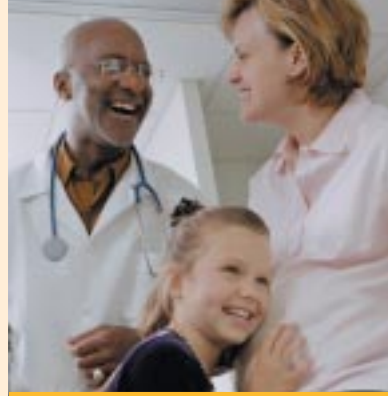
¿Qué es el asma?

El asma es una condición que reduce la capacidad de las vías respiratorias en los pulmones de dos maneras importantes.

Un bronco espasmo ocurre cuando los músculos que rodean las vías respiratorias se sienten comprimidas. Usted tendrá síntomas como tos, silbido en el pecho, y sentirse corta de respiración.

La inflamación de las vías respiratorias es la parte silenciosa del asma que usted no siente, no escucha y no se puede ver. Las vías respiratorias están irritadas, inflamadas, se hinchan, derraman fluidos y se estrechan.

El asma puede disminuir los niveles de oxígeno en la sangre tanto para la madre como para el bebé.



Verifique sus niveles de respiración en su hogar diariamente usando un medidor de flujo máximo y en sus citas para el cuidado del asma use un espirómetro.

Usted y su bebé en desarrollo requieren un abastecimiento de aire fresco constante para un embarazo saludable.

Proponte metas para tu bebé y para ti

- Tener niveles de respiración saludables en todo momento.
- No tener tos, ni silbidos en el pecho durante la noche.
- No tener visitas al hospital o sala de emergencia debido a síntomas del asma.
- La habilidad para hacer ejercicios, trabajar, disfrutar pasatiempos, y poder cuidar su hogar y su familia sin tener síntomas de asma.
- Crear un ambiente de aire interior saludable.
- Usar la cantidad mínima de medicamentos (según recetados) para prevenir síntomas de asma.
- Tener un bebé feliz y saludable.

Mientras más usted aprenda acerca del asma y las alergias, podrá controlar mejor sus síntomas.

Usted y su bebé requieren aire fresco constantemente para un embarazo saludable. La única manera que se suple oxígeno al cuerpo es respirando profundamente a través de las vías respiratorias, donde es distribuido a los órganos vitales y a su bebé.

El asma a menudo se hereda. Los síntomas del asma son frecuentemente propagados por irritantes (como el humo de cigarrillo, productos de limpieza, vapores), alérgenos (escamas de la piel del animal, moho, ácaros de polvo, y entre otros), así como por infecciones virales o bacteriales.

La buena noticia es que los síntomas del asma pueden ser tratados y en muchos casos prevenidos durante el embarazo. Usted necesitará un Plan de Manejo del Asma por escrito. Evite o remueva alérgenos e irritantes de su hogar y lugar de trabajo. Use los medicamentos como hayan sido recetados.

Cómo el asma afecta al embarazo

Los síntomas del asma causados por bronco espasmos e inflamación muestran bajos niveles de oxígeno en la sangre tanto para la madre como para el bebé.

Cuando los síntomas del asma se ignoran o se dejan sin tratamiento, las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de sufrir pre-eclampsia (un grupo de síntomas incluyendo presión alta, tobillos hinchados, problemas de los riñones que podrían comprometer el crecimiento y la salud del bebé y que empeora con convulsiones y otras consecuencias serias), vómitos excesivos, hemorragia vaginal y parto prematuro.

Para el niño por nacer, el control pobre de los síntomas del asma puede causar retraso en el crecimiento, parto prematuro, bajo peso al nacer, niveles de oxígeno bajos al nacer, y hasta la pérdida de vida.



La buena nueva es que los síntomas del asma pueden ser tratados y en la mayoría de los casos prevenidos durante el embarazo.



Tu habilidad para controlar el Asma es mayor que la habilidad para contolarte a ti **Misma!**



Aprenda la diferencia entre los cambios respiratorios debido al embarazo y los síntomas del asma.

Cómo el embarazo afecta al asma

No hay manera de predecir cómo el embarazo puede afectar sus síntomas del asma. Las mujeres embarazadas encuentran que los síntomas del asma mejoran, empeoran, o no cambian durante el embarazo. Según progresa el embarazo, hay menos lugar en su cuerpo para poder respirar profundamente. Actividades normales como subir escaleras, pueden dejarle corta de respiración, pero no deben hacer que usted tosa, el pecho silbe, o experimente niveles bajos de respiración. (Para verificar use un medidor de flujo máximo)

Aprenda a diferenciar entre cambios de respiración debidos al embarazo y los síntomas del asma. Si los síntomas del asma mejoran luego de usar su inhalador *broncodilatador*, entonces los síntomas probablemente se deben al asma y deben ser reportados inmediatamente a su médico o proveedor de servicios médicos.

Medicamentos para el asma durante el embarazo

Muchas mujeres embarazadas se alejan de todos los medicamentos para el asma o las alergias, por temor a que éstos puedan causarle daño al bebé por nacer.

Sin embargo los riesgos para la madre y el bebé asociados con el asma pobremente controlada son mayores que los riesgos de tomar los medicamentos para el asma según se hayan recetado.

La meta es usar medicamentos para prevenir la inflamación y tratar el bronco espasmo cuando los síntomas comienzan. El hacer esto minimiza los riesgos y maximiza los beneficios tanto para la madre como para el niño.

La meta es usar los medicamentos para prevenir la inflamación y para tratar el bronco espasmo cuando comienza el primer síntoma.

Sobre la seguridad de los medicamentos

La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration) clasifica a los medicamentos para uso durante el embarazo dentro de las categorías A-D y X. La mayoría de los medicamentos para el asma caen en la categoría C y pueden ser usados durante el embarazo siempre y cuando los beneficios sobrepasan los riesgos potenciales.

El budesonide inhalado como polvo seco es el único corticoide inhalado que se clasifica en la categoría B, significando que no hay evidencia de daño al feto.

Muchos medicamentos vendidos con o sin prescripción pueden ser usados durante el embarazo bajo *supervisión de un médico*, aunque se sabe que otros medicamentos son peligrosos.

Los suplementos herbales y dietéticos no han sido bien estudiados en mujeres embarazadas y no deben ser usados sin la supervisión de un médico u otro proveedor del cuidado de la salud.

Antes de usar cualquier medicamento o suplementos, discuta los beneficios y riesgos con su médico u otro proveedor del cuidado de la salud.



Broncodilatadores inhalados

(albuterol, formoterol, levalbuterol, pirbuterol y salmeterol)

Los broncodilatadores inhalados tratan la parte del asma que usted puede sentir, oír y ver. Los broncodilatadores no tratan la inflamación de las vías respiratorias. Usted debe sentir que sus niveles de respiración mejoran cuando utiliza un broncodilatador.

Si usted necesita usar un broncodilatador para tratar síntomas ruidosos más de dos veces a la semana (que no sea para prevenir el asma inducida por el ejercicio), puede que su asma no esté bajo un control óptimo. Llame a su especialista del asma para ajustar su tratamiento rutinario.

El usar menos medicamento de lo prescrito puede prolongar los síntomas. Usar más medicamento puede producir efectos secundarios indeseables.

Los expertos del asma recomiendan usar inhaladores antes que medicamentos orales durante el embarazo.

Los medicamentos inhalados van directamente a las vías respiratorias, por lo tanto los pacientes pueden tomar pequeñas dosis para aliviar o prevenir los síntomas

Nombre de la marca del medicamento _____

Dosis _____ Cuándo tomarlo _____

Debe sentir que los síntomas responden a los _____ minutos

Espera el control del síntoma por _____ horas

Efectos secundarios potenciales incluyen _____

Llame a su obstetra/ginecólogo si _____

Llame al especialista del asma si _____

Corticoides inhalados

(*beclomethasone, budesonide, flunisonide, fluticasone, y triamcinolone*)

Los corticoides inhalados tratan la inflamación, la parte del asma que usted no puede sentir, oír o ver. Usted no sentirá que sus niveles de respiración mejoren inmediatamente. Sin embargo, de la misma forma que el cepillar los dientes previene las caries, el usar corticoides inhalados previene la inflamación de las vías respiratorias.

Las dos clases más comunes de medicamentos inhalados recetados usados en el embarazo son los broncodilatadores y los corticoides.

Nombre de la marca del medicamento _____

Dosis _____ **Cuándo tomarla** _____

Qué se espera _____

Efectos secundarios potenciales _____

Estudios demuestran que el uso diario de corticoides inhalados reduce el número de días de síntomas, hospitalizaciones, y visitas a la sala de emergencias.

Los efectos secundarios de los corticoides inhalados normalmente se limitan a una leve irritación de la garganta o ronquera. El enjuagar su boca luego de cada uso puede reducir estos síntomas.

El usar menos medicamento de lo prescrito puede prolongar los síntomas. Usar más medicamento puede producir efectos secundarios indeseables.



Cómo inhalar sus medicamentos correctamente



*Inhalador de dosis
medida con un
espaciador*

¡Los medicamentos inhalados no funcionarán si no son inhalados correctamente!

Pregúntele a su médico u otro proveedor de servicios de salud y a su enfermera educadora para que verifique si su técnica de inhalación es correcta en cada visita.

Inhalador de dosis medida:

Comience con un respiro lento y profundo, un segundo antes de oprimir el inhalador. Cuando no le sea posible respirar más profundo, aguante su respiración, cuente hasta 10, y lentamente suelte su respiro. Repita el proceso por cada dosis de inhalación prescrita.

Si usted siente el medicamento en su lengua, mejilla o garganta, use una recámara o espaciador para mejorar la cantidad de medicamento que llega sus vías respiratorias.

¡No se quede sin medicamento! Use solamente el número de dosis indicado en el envase aunque no esté vacío. El contenido del envase que sobre después de este punto puede contener gases de aerosol, pero poco o ningún medicamento. Si no ha usado su inhalador por un largo período de tiempo y no sabe la cantidad de medicamento que queda, obtenga una nueva receta y tire el envase.

Conozca sus opciones

Inhaladores de polvo seco:

Los inhaladores de polvo seco son activados por su respiración; la fuerza de su respiración activa el mecanismo, lo cual libera el polvo seco y lleva las partículas microscópicas a sus vías respiratorias.

Algunos inhaladores de polvo seco usan sólo unos pocos granos microscópicos, que harán que usted no sienta sensación alguna al inhalar el medicamento. Esto es normal.

Siempre guarde el medicamento en un área seca o manténgalo cerrado en una bolsa plástica para prevenir la humedad y condensación.

Observe el contador o indicador de dosis; vuelva a llenar la receta antes de que se le acabe el medicamento.

Medicamentos nebulizados:

Los nebulizadores son usados cuando un vapor húmedo se prefiere antes que los medicamentos de aerosol o polvo.

Las unidades de los nebulizadores y sus partes de reemplazo vienen en una variedad de estilos, tamaños, y precios con características que afectan su portabilidad, niveles de ruido y mantenimiento.

Siempre limpie y reemplace los accesorios y filtros del nebulizador siguiendo las recomendaciones del fabricante, para asegurar la aplicación eficiente del medicamento a sus vías respiratorias.



Un ejemplo de inhaladores de polvo seco.



Respuestas a sus preguntas

Otras condiciones

P: Cuando tengo problemas del asma, usualmente también tengo problemas de sinusitis. Prefiero no usar antibióticos u otros medicamentos, pero tampoco puedo seguir con los síntomas. ¿Qué debo hacer?

R: Los síntomas del asma pueden ser causados por otras condiciones de su salud que también requieren medicamentos durante el embarazo. Estos incluyen:

- Rinitis
- Sinusitis
- Infecciones respiratorias virales o bacteriales
- Reflujo (comúnmente conocido como acidez)

Su médico u otro proveedor de servicios de salud podrá recetar el uso de corticoides intra nasales, antihistamínicos, antibióticos, u otros medicamentos con el propósito de prevenir el progreso de los síntomas de asma. Nunca use medicamentos o preparaciones prescritas, no prescritas o herbales sin primero discutir su uso con su médico.

Usted puede reducir el número y la dosificación necesaria de su medicamento esquivando o eliminando su exposición a irritantes y alérgenos conocidos, usando irrigación nasal con soluciones salinas (agua con sal) para remover la congestión, infección, alérgenos, e irritantes de su nariz, y usando aerosoles salinos libres de preservativos en su nariz.

El ejercicio y el asma durante el embarazo

P: La única vez que tengo problemas del asma es cuando me río muy duro o hago ejercicios. Puedo hacer yoga en vez de aeróbicos, pero me gusta reír sin tener que usar medicamentos. ¿Qué puedo hacer?

R: El ejercicio es un componente importante del cuidado propio durante y después del embarazo. Si el reír y el ejercicio le provocan síntomas del asma, sus vías respiratorias están inflamadas e irritadas y el funcionamiento de sus pulmones podría no estar en su nivel óptimo. Su médico del asma u otro proveedor de servicios de salud podría recetarle el uso de uno o más medicamentos.

Comience con un corto programa de ejercicios aprobados por su obstetra, y poco a poco suba hasta llegar al nivel que sea correcto para usted y su bebé. Su rutina de ejercicios debe incluir períodos de calentamiento y enfriamiento.

Cómo manejar el asma durante la labor del parto y el parto

P: Tengo síntomas de asma con el ejercicio, ¿Qué sucederá durante el parto?

R: La mayoría de las embarazadas que padecen de asma no tienen problemas de respiración durante el parto. A menos que su médico u otro proveedor de servicios de salud lo ordene, no descontinúe el uso de medicamentos prescritos cuando comience el parto. Su médico podría pedirle que traiga un broncodilatador con usted a la sala de partos.

Dependiendo del estado de su salud cuando comience su labor de parto, su médico u otro proveedor de servicios de salud podría proveerle un abastecimiento externo de oxígeno a través de una máscara y fluidos intravenosos para mantenerla bien hidratada. Su médico estará pendiente de sus contracciones, su respiración y las palpitaciones de su corazón, las palpitaciones del corazón del bebé, y otros signos vitales.

Si usted comienza a tener problemas de respiración durante el parto, su médico u otro proveedor de servicios de salud le podrá suministrar medicamentos inhalados por la misma máscara utilizada para el oxígeno, y medicamentos intravenosos con los fluidos intravenosos.



Dándole el pecho a su bebé

P: ¿No es peligroso para el bebé si uso medicamentos mientras le doy el pecho?

R: Los mismos medicamentos usados durante el embarazo son considerados no peligrosos para usarse mientras se alimenta al bebé con la leche materna.

Respiración después del parto

P: ¿Una vez que haya nacido mi bebé, volveré a padecer de los síntomas del asma de la misma manera que padecía antes de estar embarazada?

R: Los síntomas del asma probablemente cambiarán, según se reajusten su sistema inmunológico y sus hormonas. No hay forma de predecir el futuro. Su cuerpo ha cargado y nutrido una nueva vida por nueve meses. Cuídese a sí misma, descanse, coma comida fresca, cree momentos especiales para usted misma, y no se olvide de ver a su obstetra y médico del asma para que tenga un seguimiento en su tratamiento médico.

Terapia de inmunidad y vacunas

P: ¿Puedo continuar tomando mis inyecciones para la alergia durante mi embarazo?

R: Los alergistas recomiendan terapia de inmunidad (inyecciones para la alergia) frecuentemente para pacientes que no pueden evitar o eliminar la exposición a los alérgenos y no hayan podido controlar los síntomas con medicamentos. Provisto a los adultos y niños en un itinerario programado de inyecciones, la terapia de inmunidad puede prevenir el desarrollo de los síntomas de las alergias.



Las mujeres que quedan embarazadas mientras participan en un programa de terapia de inmunidad, pueden continuar recibiendo inyecciones durante el embarazo y mientras alimentan a su bebé con la leche materna. Sin embargo, no es recomendable iniciar una terapia de inmunidad durante el embarazo.

El embarazo y la vacuna de la influenza

P: Tengo asma y estoy embarazada. Normalmente me vacuno contra la influenza todos los años, pero ahora que estoy embarazada no estoy segura de lo que debo hacer.

R: Se recomienda una vacuna anual contra la influenza para niños y adultos con asma, incluyendo mujeres embarazadas. Durante el embarazo, la influenza puede ser particularmente severa y es un reto a su tratamiento, así que la inmunización es muy importante.

Consejos importantes que debe recordar:

- Aprenda los nombres de sus medicamentos.
- Use los medicamentos sólo bajo receta médica.
- Nunca tome más o menos del medicamento prescrito.
- Hable con su médico u otro proveedor de servicios de salud sobre cualquier preocupación sobre su medicamento o cualquier efecto secundario indeseado que usted experimente.



AANMA Para generaciones por venir

Durante y después de su embarazo, Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA) se convierte en un recurso donde puedes encontrar noticias exactas y puntuales sobre alergias y asma. El personal de AANMA es altamente calificado y provee servicios prácticos de apoyo en inglés y también en español.

¡Aprenda más! Respire mejor

Apoye los esfuerzos educativos y de acercamiento a la comunidad de AANMA, ofreciendo una donación hoy. Nosotros le mantendremos informados y crearemos conciencia en nuestros boletines informativos *The MA Report*, y nuestra revista *Allergy & Asthma Today*. Usted podrá recibir correo al día en la internet, noticias, descuentos en recursos, equipo médico y una línea de apoyo libre de cargos asistida por el personal de AANMA.

Con su aporte nosotros ayudamos a miles de familias a respirar mejor, todos los días. Aprenda más acerca de AANMA.

Inglés y Español

800.878.44.03

www.breatherville.org

Ask Nurse Christy

866.277.2934

Esta es una enfermera certificada que contesta preguntas en inglés de Lunes a Viernes, desde las 10:00 a.m. hasta la 1:00 p.m. en este número libre de cargos. Visite nuestra enfermera Christy en: www.breatherville.org/medicalcenter.

AsthmaTracker®

Seguimiento de medicamentos, síntomas y propagadores del asma con su sistema de un diario –en AANMA exclusivamente. Aprenda más en www.breatherville.org/general/store



AANMA Recomienda

*La Academia
Americana de Alergia,
Asma e Inmunología*
414.272.6071
www.aaaai.org

*El Colegio Americano
de Alergia, Asma e
Inmunología*
847.427.1200
www.acaai.org

*El Colegio Americano
de Médicos del Pecho*
847.498.1400

*La Organización de
Servicios de Información
de Teratogen*
888.523.4847
www.otispregnancy.org



2751 Prosperity Avenue, Suite 150
Fairfax, Virginia 22031-4397

800.878.4403
www.breatherville.org

Respirando por dos

Obtenga en inglés y en español
www.breatherville.org/medicalcenter

Copias en inglés gratis
800.878.4403

Con agradecimiento especial a

Dr. Moises Zebede
Lic. Mitzi Macias Dance

AANMA es una organización sin fines de lucro 501(c)(3)
exenta de contribuciones. Su donativo es deducible de impuestos.