

Respire Bien, Viva Bien

Cómo Entender y Controlar Su Asma



Al final del día...

Usted podrá:

- Explicar que es el asma y de qué manera el asma afecta las vías respiratorias
- Identificar 4 síntomas comunes y al menos 2 desencadenantes que se pueden evitar para prevenir un ataque de asma.
- Planear cómo reducir los factores que desencadenan el asma
- Explicar la diferencia entre las herramientas de control del asma y los medicamentos de rescate para el asma.

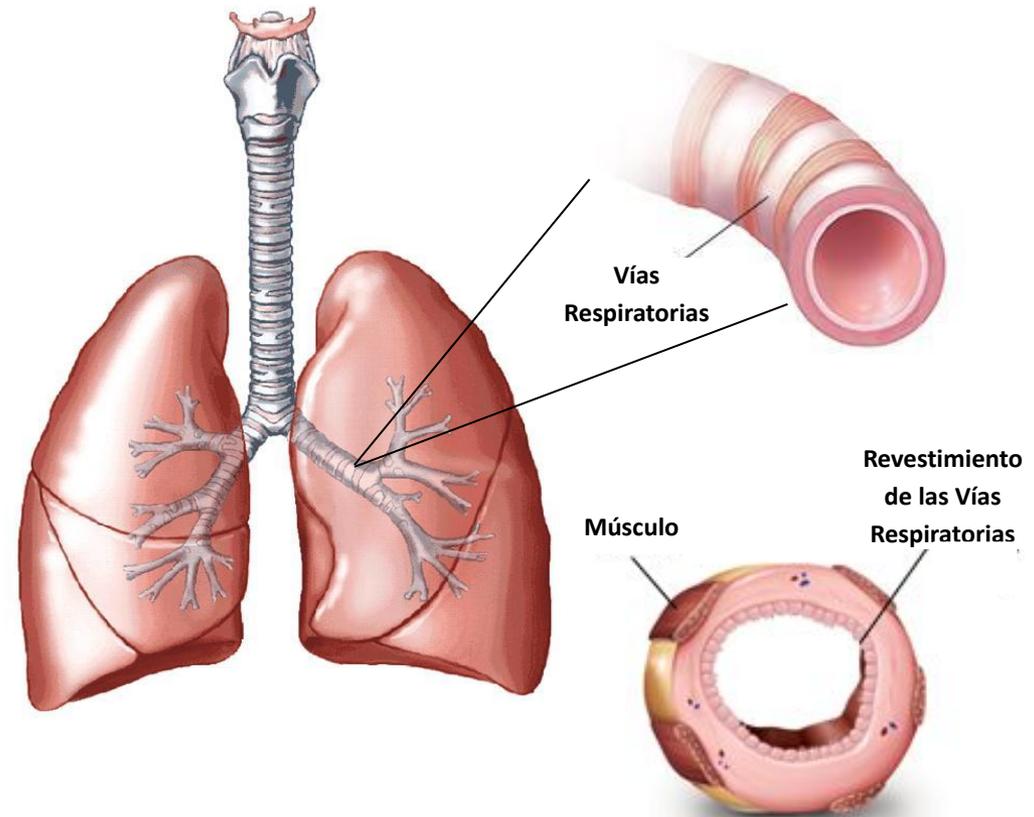
Las “Rules of Two/Reglas de Dos”

Si cualquiera de las siguientes afirmaciones se aplica a un caso, es posible que el asma esté fuera de control:

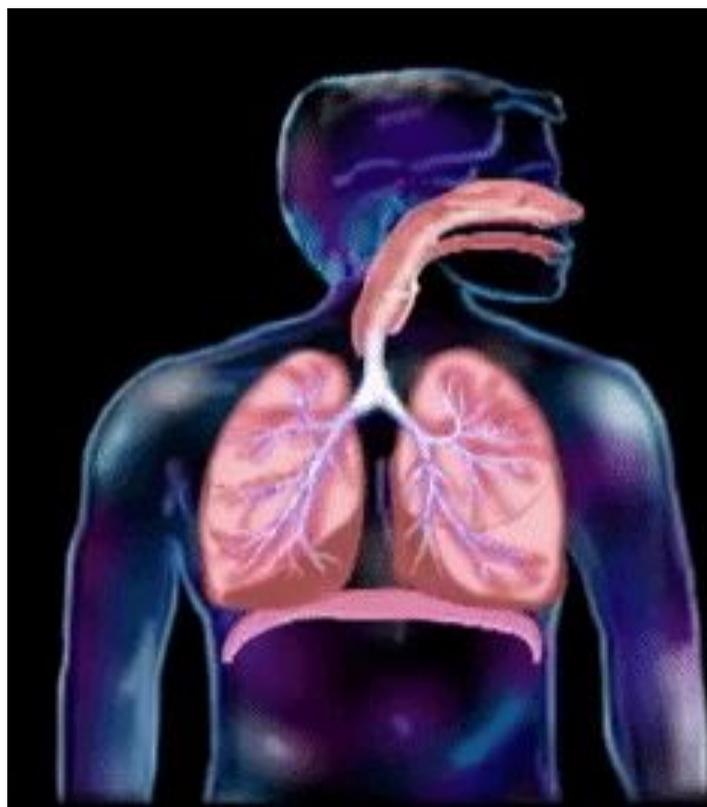
- “Uso mi inhalador de alivio rápido más de **DOS** veces por semana.”
- “Me despierto por la noche con síntomas de asma más de **DOS** veces por mes.”
- “Solicito resurtir mi inhalador de alivio rápido más de **DOS** veces por año.”

¿Qué es el Asma?

- Una enfermedad **LARGA** de los pulmones que afecta las **VÍAS RESPIRATORIAS**.
- Las vías respiratorias son pequeños conductos que llevan el aire hacia **ADENTRO** y hacia **AFUERA** de los pulmones.
- Cuando una persona tiene asma, las paredes internas de las vías respiratorias **REACCIONAN** con fuerza a las cosas que se inhalan.

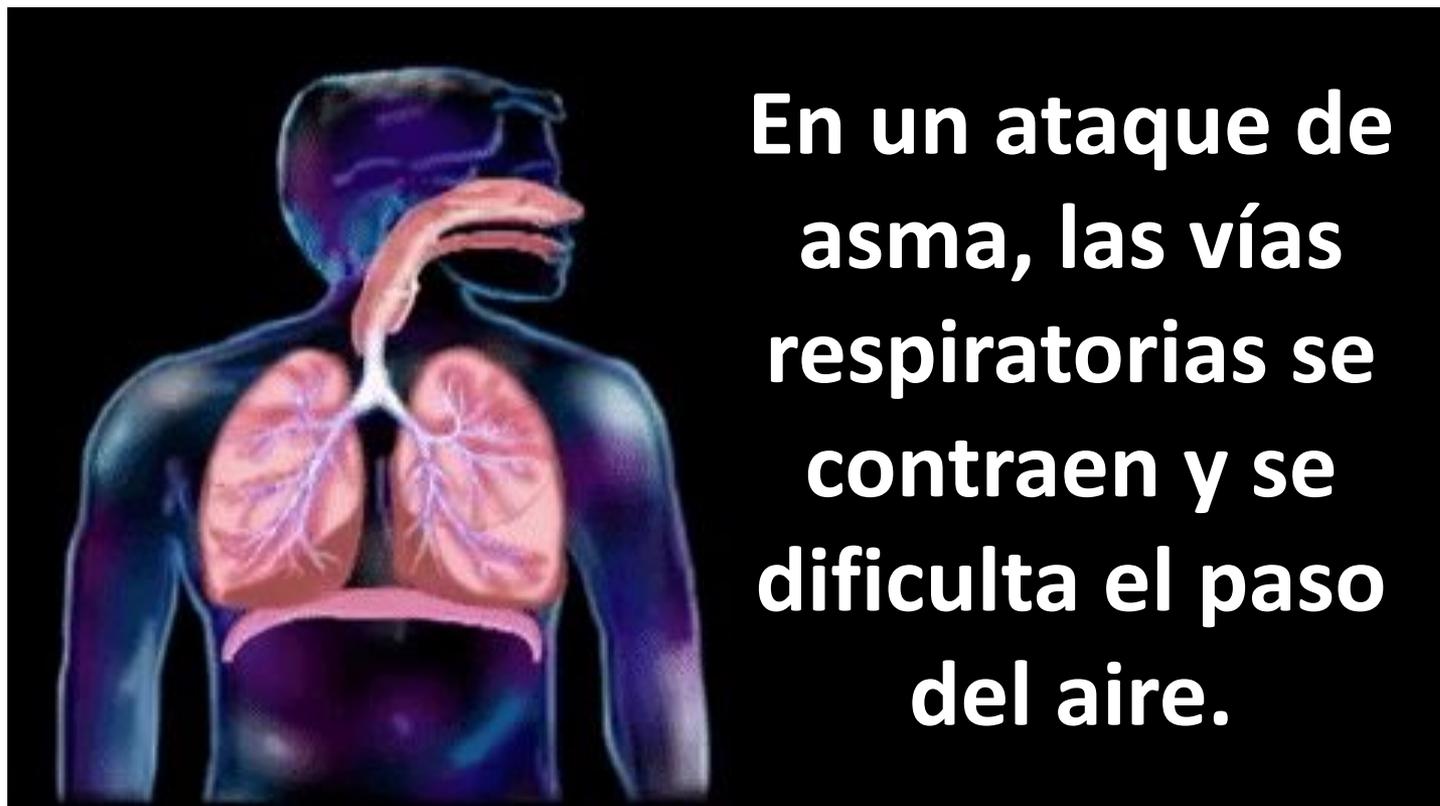


Resumen del Asma



Durante la respiración normal, el aire entra por la nariz y la boca. Luego, se desplaza por las vías respiratorias hacia los pulmones hasta que entra en los sacos de aire .

Resumen del Asma

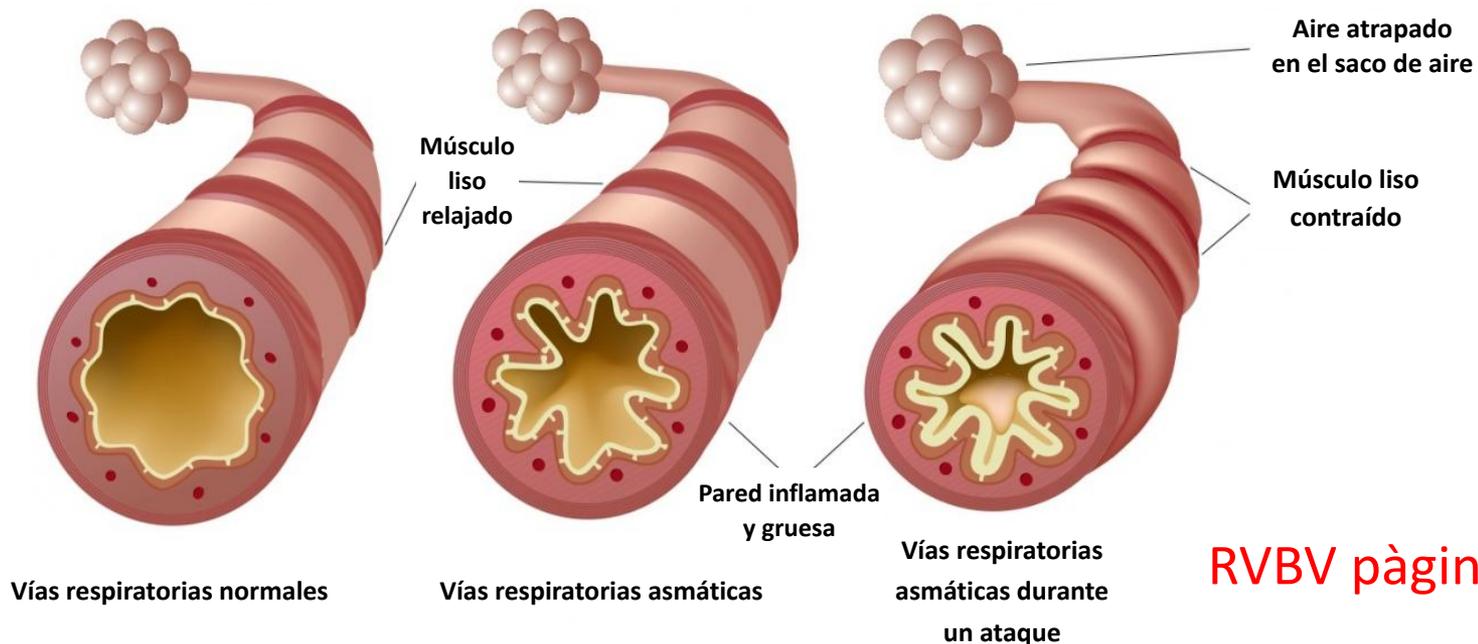


En un ataque de asma, las vías respiratorias se contraen y se dificulta el paso del aire.

Resumen del Asma

El asma provoca los siguientes cambios en los pulmones:

1. **INFLAMACIÓN y MUCOSIDAD**, un líquido pegajoso y espeso que se forma en las vías respiratorias.
2. **OPRESIÓN** del músculo liso que rodea la parte externa de las vías respiratorias.



Vamos a Charlar

Síntomas comunes del asma

?

Resumen del Asma



La tos suele
aparecer a la
NOCHE o a la
mañana
TEMPRANO.

Resumen del Asma



SIBILANCIAS:
silbido cuando
respira.

Resumen del Asma



Opresión en el pecho: sensación de que algo aplasta o comprime el pecho.

Resumen del Asma



Dificultad para respirar: sensación de que no entra suficiente **AIRE** y necesidad de respirar más rápido.

Factores Desencadenantes y Exteriores

- Un desencadenante puede ser cualquier cosa que se respira y que causa la contracción de las vías respiratorias.
- El desencadenante del asma se inspira por la **NARIZ** o la **BOCA** y se desplaza por las vías respiratorias.
- El organismo se protege produciendo **MUCOSIDAD, INFLAMACIÓN** y **CONTRACCIÓN** de los músculos que rodean las **VÍAS RESPIRATORIAS**. El fin es obstruir el paso del desencadenante.



Factores comunes que desencadenan el asma:

- Alérgenos: ocasionan una respuesta del sistema inmunológico del cuerpo. Por ejemplo: la caspa de animales, el polen, los ácaros del polvo, las plagas y el moho
- Factores irritantes: humo, sustancias químicas y olores fuertes
- Emociones fuertes: reír a carcajadas, llorar o estresarse
- Infecciones: una gripe, un resfriado, etc.
- Actividad física o ejercicio
- Aire frío o calor extremo



Factores Desencadenantes y Exteriores

En el Hogar

- No permita que se fume
- Use el aire acondicionado (no olvide cambiar los filtros)
- Haga limpieza al menos una vez a la semana para reducir el moho y el polvo
- Deshágase de las alfombras, si es posible
- Elimine los olores fuertes
- Use productos de limpieza que tengan menos probabilidad de desencadenar el asma

Factores Desencadenantes y Exteriores

En el dormitorio

- Use un colchón y una funda para almohada hipoalergénicos
- Reduzca el polvo y los ácaros del polvo
- Si las mascotas son factores desencadenantes, manténganlos afuera



Factores Desencadenantes y Exteriores

Control de Plagas

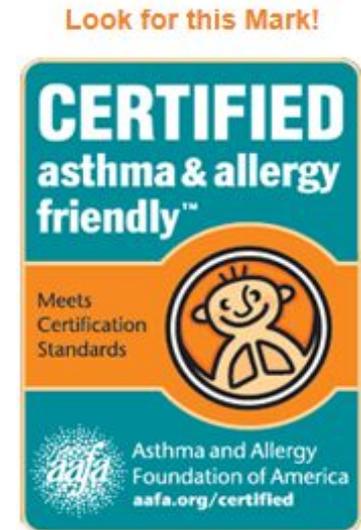
- Guardar los alimentos
- Vaciar el bote de basura con frecuencia
- Reducir el desorden
- Reparar las goteras
- Usar trampas o cebos en lugar de pesticidas



Factores Desencadenantes y Exteriores

Productos de Limpieza Aptos para Asmáticos

- Bicarbonato de Sodio
- Vinagre
- Limón
- Alcohol
- Agua Oxigenada



Recursos

Respire Bien, Viva Bien: Cómo Controlar Su Asma

www.iehp.org/about/upcoming-events

Encuentre Su Tranquilidad

www.iehp.org/about/upcoming-events

Kick it CA

<https://kickitca.org/>

American Lung Association

www.lung.org

Arrowhead Regional Medical Center

Breathmobile Asthma Clinic Program

Llame al 909-498-6277 o al 909-213-3341

Situaciones

- 1) **Esperanza:** “Ahora mientras mi hijo jugaba futbol no paraba de toser.”
- 2) **Laura:** “Noto que el niño tiene dificultad para respirar por la noche.” (Su esposo fuma adentro de la casa todas las tardes)
- 3) **Ernesto:** “Acabo de perder mi trabajo y ando tan estresado que siento presión en el pecho.”
- 4) **David:** “Yo tengo un gato en casa que amo tanto y siento que me causa alergia pero no puedo deshacerme de él”.
- 5) **Estela:** “Me acabo de mudar pero mi cocina esta llena de cucarachas.”
- 6) **Olga:** “Cada vez que limpio mi baño noto un silbido al respirar.”

Respirar Es Vida



Situación #1

Cynthia: “Ahora mientras mi hijo jugaba futbol no paraba de toser.”



Situación #2

Laura: “Noto que el niño tiene dificultad para respirar por la noche.” (Su esposo fuma adentro de la casa todas las tardes)



Situación #4

Ernesto: “Acabo de perder mi trabajo y ando tan estresado que siento presión en el pecho.”



Situaciones

- 4.) David: “Yo tengo un gato en casa que amo tanto y siento que me causa alergia pero no puedo deshacerme de él”.
- 5.) Estela: “Me acabo de mudar pero mi cocina esta llena de cucarachas.”
- 6.) Olga: “Cada vez que limpio mi baño noto un silbido al respirar.”

Tratamientos y Herramientas

Medicamentos de Control

- Su función es **PREVENIR** los síntomas del asma
- Su función es controlar la inflamación y la mucosidad en las vías respiratorias
- Tardan de **4 a 6** semanas en surtir un efecto completo
- Quizás no sienta que surten efecto
- Se toman todos los días aun cuando no haya **SÍNTOMAS DE ASMA**



Medicamentos de Control

- Su función es **PREVENIR** los síntomas del asma
- Su función es controlar la inflamación y la mucosidad en las vías respiratorias
- Tardan de **4 a 6** semanas en surtir un efecto completo
- Quizás no sienta que surten efecto
- Se toman todos los días aun cuando no haya **SÍNTOMAS DE ASMA**



Medicamentos de Rescate

- Se usan para **TRATAR** los síntomas del asma
- Se usan **SEGÚN SEA NECESARIO**
- Relajan los músculos que rodean las vías respiratorias
- Por lo general, dan alivio en unos pocos **MINUTOS**
- El efecto solamente dura un período breve (de 4 a 6 **HORAS**)



Los Medicamentos de Control:

- Hacen efecto en un periodo de tiempo.
- Previenen los síntomas del asma.
- Tienen efectos a largo plazo.
- Se toman a diario.

Los Medicamentos de Rescate:

- Se consideran de acción rápida.
- Tratan los síntomas del asma.
- Tienen efectos a corto plazo.
- Se usan cuando es necesario.

Actividad!

John presenta silbidos al respirar, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos. ¿Qué medicamento debe tomar? ¿Ninguno, un medicamento de control o un medicamento de rescate?

Un medicamento de rescate

Hoy es un buen día para John. Respira sin dificultad y no presenta síntomas de asma. En caso de ser necesario, ¿qué medicamento debe tomar? ¿Ninguno, un medicamento de control o un medicamento de rescate?

Un medicamento de control

El fútbol es la actividad preferida de Jane. Justo acaba de terminar un juego, cuando comienza a sentir una opresión en el pecho y no puede dejar de toser. ¿Qué medicamento debe tomar Jane? ¿Ninguno, un medicamento de control o un medicamento de rescate?

Un medicamento de rescate

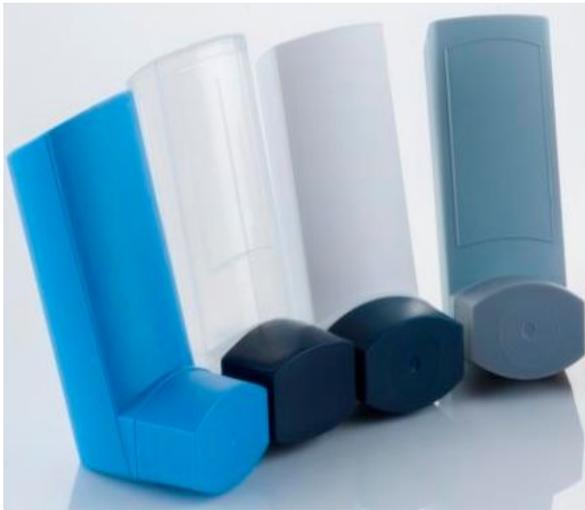
¿Los Esteroides son Seguros?

Los esteroides en los medicamentos para el asma se conocen como **Corticoesteroides**.

Los corticoesteroides ayudan a **reducir la inflamación**.

Los **corticoesteroides inhalados** tienen cantidades muy pequeñas de esteroides. Su uso a largo plazo es seguro para mantener los síntomas del asma bajo **control**.





- Los Inhaladores de Dosis Medidas (MDI) tienen dos ingredientes, ***MEDICAMENTO*** y ***PROPELENTE***.
- Antes de cada uso, se debe ***AGITAR*** bien el inhalador para mezclar el medicamento y el propelente.
- Se debe cebar el inhalador antes del primer uso y cuando no se usó durante un tiempo.
- Se sugiere usar un Espaciador con un Inhalador de Dosis Medida.

- Con un Inhalador de Dosis Medida, se sugiere usar una Cámara de Retención con Válvula o Espaciador.
- Una Cámara o un Espaciador retienen la descarga del inhalador para permitir que ingrese más medicamento hacia los pulmones.

Uso de un Espaciador con un Inhalador de Dosis Medida





- Los Inhaladores de Polvo Seco (DPI) no necesitan un Espaciador.
- **NO** es necesario agitar un Inhalador de Polvo Seco antes de usarlo.
- Los Inhaladores de Polvo Seco deben mantenerse en un lugar **FRESCO** y **SECO**.
- Al usar un Inhalador de Polvo Seco, se debe hacer una inspiración profunda y con fuerza.

Tratamiento y Dispositivos



- El Nebulizador tiene cinco partes: un recipiente para el medicamento, una boquilla (con o sin mascarilla), un tubo de plástico y un **COMPRESOR**.
- El Nebulizador se usa para tomar los medicamentos en forma de **VAPOR**.
- Por lo general, los Nebulizadores son preferidos por las personas que les cuesta usar un **INHALADOR** por problemas de salud.
- Los Nebulizadores también se usan para... **REVISAR página 41**

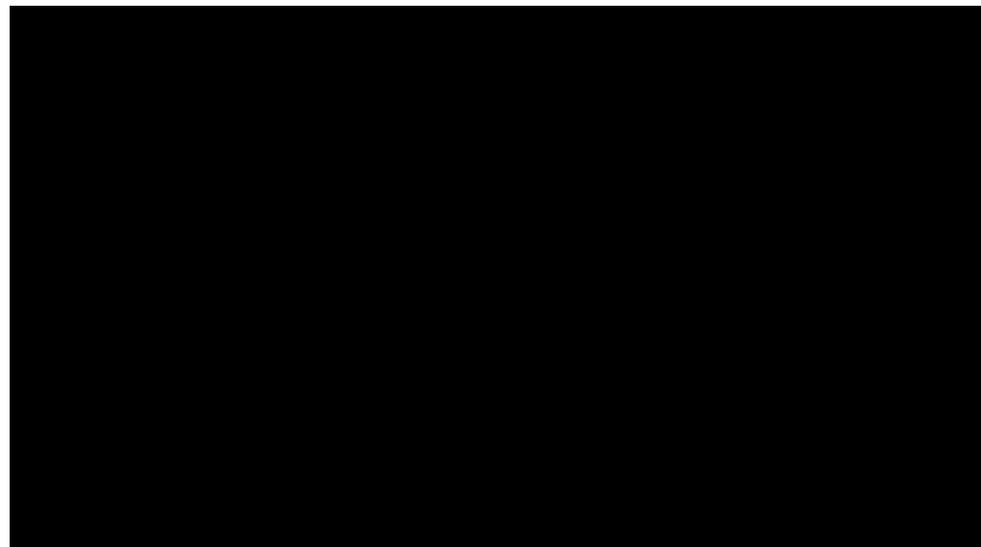


- Los esteroides orales son medicamentos fuertes que reducen la inflamación en las vías respiratorias durante un ataque de asma. Estos medicamentos pueden venir en forma de pastilla o líquido.
- Por lo general, se usan con medicamentos de **RESCATE** para tratar los ataques de asma moderada a grave.
- Se administran durante períodos breves. Si su Doctor se los receta, asegúrese de hacer el tratamiento **COMPLETO**.

Herramientas para Controlar el Asma



Un **Medidor de Flujo Respiratorio Máximo** mide el aire que sale de los pulmones. Los valores de flujo respiratorio máximo pueden indicarles cuando los desencadenantes empeoran el asma y si las vías respiratorias se están contrayendo antes de tener síntomas de asma.



RVBV página 50

Herramientas para Controlar el Asma

- Un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma es un plan **ESCRITO** que elaboran usted y su Doctor juntos.
- Cuando se tiene un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma, se puede tomar el **CONTROL** del asma.
- Un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma puede ayudar a **DISMINUIR** el ausentismo por enfermedad y los viajes a su Doctor o a la sala de emergencias.
- Su plan enumerará los **MEDICAMENTOS** que toman, sus **SÍNTOMAS** del asma y sus mediciones de **FLUJO RESPIRATORIO MÁXIMO**.

RVBV pàgina 51-53

Plan de tratamiento contra el asma

ENGLISH / SPANISH

Patient Name: _____
Medical Record #: _____
Nombre del proveedor: _____ DOB: _____
N.º de teléfono del proveedor: _____ Completado por: _____ Fecha: _____

Medicamentos de control	Cantidad que se debe tomar	Con qué frecuencia se deben tomar	Otras instrucciones
		_____ veces por día TODOS LOS DÍAS	<input type="checkbox"/> Hacerse gárgaras o enjuagarse la boca después de tomar el medicamento
		_____ veces por día TODOS LOS DÍAS	
		_____ veces por día TODOS LOS DÍAS	
		_____ veces por día TODOS LOS DÍAS	
Medicamentos de alivio rápido	Cantidad que se debe tomar	Con qué frecuencia se deben tomar	Otras instrucciones
<input type="checkbox"/> Albuterol (ProAir, Ventolin, Proventil) <input type="checkbox"/> Levalbuterol (Xopenex)	<input type="checkbox"/> 2 inhalaciones <input type="checkbox"/> 4 inhalaciones <input type="checkbox"/> 1 tratamiento con nebulizador	Deben tomarse SÓLO en caso de ser necesario (ver dibujo); comenzar en la Zona amarilla o antes de hacer ejercicio)	NOTA: Si necesita tomar este medicamento más de dos días a la semana, llame a su médico para consultar sobre la necesidad de un aumento de dosis para los medicamentos de control, y para conversar sobre su plan de tratamiento.

Instrucciones especiales en caso de que ● Se sienta bien, ● empeore o, ● tenga una emergencia médica.

Se siente bien.

Debe PREVENIR los síntomas del asma todos los días:

- Tome los medicamentos de control (mencionados arriba) todos los días.
- Antes de hacer ejercicio, adminístrese _____ dosis de _____
- Evite aquello que pueda empeorar el asma. (Ver el reverso del formulario)

PRECAUCIÓN. Continúe tomando los medicamentos de control todos los días, Y:

- Reciba _____ inhalaciones o _____ el medicamento de alivio rápido por medio de nebulizador. Si no vuelve a la **Zona verde** en el plazo de 20 o 30 minutos, debe tomar _____ inhalaciones o tratamientos con nebulizador más. Si no vuelve a la **Zona verde** en una hora, entonces debe:
 - Aumentar _____
 - Agregar _____
 - Llamar _____
 - Continúe usando los medicamentos de alivio rápido cada 4 horas según sea necesario. Llame al proveedor si no mejora en _____ días.

Emergencia médica

ALERTA MÉDICA ¡Pida ayuda!

- Tome medicamentos de alivio rápido: _____ inhalaciones cada _____ minuto y pida ayuda de inmediato.
- Tome _____
- Llame _____

Peligro. ¡Pida ayuda de inmediato! Llame al 911 si tiene problemas para caminar o hablar debido a la dificultad para respirar, o si tiene los labios o las uñas grises o morados. Si se trata de un niño, llame al 911 en caso de que se le hunda la piel de alrededor del cuello y las costillas durante la respiración, o si el niño no responde normalmente.

Health Care Provider: My signature provides authorization for the above written orders. I understand that all procedures will be implemented in accordance with state laws and regulations. Student may self carry asthma medications: Yes No self administer asthma medications: Yes No (This authorization is for a maximum of one year from signature date.)

Healthcare Provider Signature _____

Date _____

Establecer Metas



Actividad!

Tanto los medicamentos de rescate como los medicamentos de control son importantes para mantener el asma bajo control.

VERDADERO. Tanto los medicamentos de rescate como los medicamentos de control son importantes para mantener el asma bajo control.

Actividad!

Los medicamentos de control se usan todos los días. Incluso si la persona se siente bien.

VERDADERO. Los medicamentos de control deben usarse con regularidad.

Actividad!

Un espaciador no ayuda cuando se usa con un inhalador de dosis medidas.

FALSO. Los espaciadores ayudan a que funcione mejor el medicamento de nuestro inhalador de dosis medidas (Meter Dose Inhaler, MDI).

Actividad!

Debemos esperar a que se nos terminen los medicamentos para pedir más.

FALSO. Nunca debemos esperar a que se nos terminen los medicamentos para pedir más.

Actividad!

Es importante informarle a nuestro Doctor si observamos que nuestro medicamento no nos está funcionando.

VERDADERO. Hablar con nuestro Doctor es muy importante para que podamos tener un plan de tratamiento para controlar el asma y los medicamentos que nos ayuden.

Actividad!

El asma está bajo control si tenemos que usar nuestro medicamento de rescate de asma todos los días.

FALSO. Los medicamentos de rescate no deben usarse todos los días. No deben usarse más de dos veces por semana. Usarlos con demasiada frecuencia puede afectar su eficacia.

Actividad!

Los medicamentos para el asma pueden presentarse en diferentes dispositivos de suministro (aplicación), como un inhalador de dosis medidas, un nebulizador, una pastilla, etc.

VERDADERO. Los medicamentos para el asma pueden presentarse de muchas diferentes formas.

Actividad!

Un plan de tratamiento para controlar el asma es un documento que nos indica cómo controlar el asma.

VERDADERO. Un plan de tratamiento para controlar el asma es muy importante para ayudarnos a controlar el asma y saber qué hacer en caso de un ataque de asma.

¡Muchas gracias!



¿Tienen alguna pregunta?