



¿Que es el Asma? =

What Is Asthma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que dura un largo tiempo. No puede ser curada - solamente controlada.

- Las vías aéreas están inflamadas. Es decir, que el revestimiento de las vías aéreas esta hinchado.
- Las vías aéreas se estrechan y la respiración se vuelve difícil. Este estrechamiento a veces se mejora por sí mismo, en algunos pacientes no del todo, algunas veces se requiere tratamiento.
- Las vías aéreas son muy sensibles. Reaccionan a muchas cosas, tales como humo de cigarrillo, polen o aire frío. Puede resultar tos, sibilancias, sentir el pecho apretado, respiración difícil o un episodio de asma.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas principales de asma son:

- Dificultad para respirar.
- Sibilancias.
- Sentir el pecho apretado.
- Tos que dura más que una semana.

No todas las personas con sibilancias tienen asma. Para algunas, toser puede ser el único síntoma de asma. La tos ocurre a menudo durante la noche o después del ejercicio.

Es importante saber que el tratamiento puede mejorar los síntomas de asma. Y es importante tratar incluso síntomas leves del asma para evitar que los síntomas se empeoren.

Respiración normal

Cuando usted inspira, el aire se toma a través de la nariz y boca. El aire va a través de las vías aéreas y dentro de sacos del aire. Cuando expira, el aire deja los pulmones en orden inverso.

¿Qué sucede durante un episodio de asma?

El asma afecta las vías aéreas de sus pulmones. Durante un episodio del asma:

- El revestimiento de las vías aéreas se inflama.
- Las vías aéreas producen un moco grueso.
- Los músculos alrededor de las vías aéreas se contraen y hace que las vías aéreas se estrechen.

Estos cambios en las vías aéreas bloquean el flujo del aire, haciendo que respirar sea difícil.

Usted necesita saber las formas en que el asma afecta las vías aéreas de modo que pueda entender porqué a menudo se necesita más de una medicina para tratar la enfermedad. Simplemente, algunas medicinas relajan los músculos de las vías aéreas y otras reducen (e incluso previenen) la inflamación y la producción de moco.

¿Qué causa Asma?

La causa básica del asma todavía no se sabe. Sabemos que el asma no es causado por factores emocionales, como una relación problemática padre/hijo. Es decir que el asma no está "en su cabeza". Es una enfermedad pulmonar crónica.

¿Qué causa los episodios de Asma?

La gente con asma tiene vías aéreas muy sensibles a cosas que usualmente no incomodan a personas sin asma. Estas cosas se llaman disparadores ("*triggers*") porque cuando usted esta cerca o entra en contacto con ellos, pueden producir un episodio de asma. Sus vías aéreas pueden inflamarse, producir demasiado moco y contraerse. Dentro de los disparadores ("*triggers*") más comunes para los episodios de asma están incluidos los siguientes:

- Caspa (o escamas) de la piel, pelo o plumas de todos los animales domésticos de sangre caliente (incluido perros, gatos, pájaros, y roedores pequeños)
- Ácaros del polvo.
- Cucarachas.
- Polen del pasto, árboles y moho.
- Moho (de adentro y afuera de la casa)
- Humo de cigarrillo, humo de madera, productos perfumados laca para el pelo, cosméticos, productos de limpieza; olores fuertes de la pintura fresca o de la cocina; humo del automóvil y contaminación atmosférica
- Infecciones de la vía aérea superior, como gripa (es un disparador – "*trigger*"– común para niños y adultos)
- Ejercicio
- Demostración de emociones fuertes (llorar, reír)
- Cambios en el tiempo y la temperatura

¿Existe una cura para el asma?

El asma no puede ser curado, pero puede ser controlado.

¿Cómo pueden ser prevenidos los episodios de Asma?

Para prevenir los episodios de asma usted tendrá que trabajar con su doctor en:

- Desarrollar un plan de medicinas que evite que tenga síntomas.
- Planear maneras de evitar o reducir el contacto con sus "*triggers*".

¿Cómo se controlan los episodios de Asma?

Para controlar un episodio de asma una vez haya comenzado, usted deberá hacer un plan de tratamiento con su doctor que incluya:

- Tratar los síntomas tempranamente.
- Hacer correctamente las cosas si hay cualquier cambio en los síntomas.
- El saber cuando la ayuda de un doctor es necesaria y ayuda el buscar enseguida.

¿Qué puede esperar del tratamiento un paciente con asma?

Con el tratamiento apropiado la mayoría de las personas con asma podrá:

- Mantenerse activo sin tener síntomas de asma. Esto incluye participar en ejercicio y deportes.
 - Dormir toda la noche sin tener síntomas de asma.
 - Prevenir los episodios de asma (ataques).
 - Tener el mejor número posible de flujo máximo ("*peak flow*") - pulmones que funcionen bien
 - Evite los efectos secundarios de las medicinas para el asma.
-

Señales de peligro de los episodios de Asma

Los episodios de asma raramente ocurren sin una advertencia. La mayoría de las personas con asma tienen señales de peligro (cambios físicos) que ocurren las horas antes que aparezcan los síntomas. Las señales de peligro no son iguales para cada persona. Usted puede tener diversas señales en diferentes momentos. Sabiendo sus señales de peligro y actuando rápidamente, usted puede evitar un episodio serio de asma.

- Piense en su último episodio de asma. ¿Tuvo alguno de los signos de abajo?
- Revise sus signos de peligro. Muéstrelos a su doctor y familia.
- Recuerde seguir su plan de control de asma tan pronto como aparezcan estos síntomas.
 - Descenso del número en la lectura del flujo máximo. ("*peak flow*")
 - Tos crónica, especialmente en la noche.
 - Dificultad para respirar.
 - Sentir el pecho apretado o con dolor.
 - Respirar más rápido de lo normal.
 - Fácilmente sentir que le falta la respiración.
 - Cansado
 - Ojos acuosos, vidriosos o con rasquiña
 - Garganta adolorida o con rasquiña
 - Frotarse la barbilla o la garganta ligeramente
 - Estornudos

- Mantener la cabeza bien erguida
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Descarga nasal.
- Cambio en el color de la cara
- Círculos oscuros debajo de ojos
- Otros: _____

Mis señales de peligro más comunes para un episodio de asma son:

1. _____
2. _____
3. _____

Plan de control de los disparadores ("*triggers*") de Asma

Como usted tiene asma, sus vías aéreas son muy sensibles. Pueden reaccionar a unas sustancias llamadas disparadores (son estímulos que pueden causar un episodio de asma). Sus vías aéreas pueden inflamarse, estrecharse y producir exceso de moco en la presencia de uno o más de los disparadores listados abajo. Estos disparadores pueden hacer que los síntomas de asma empeoren o evitar que usted se mejore. Es importante descubrir cuáles son sus disparadores y aprender la manera de evitarlos. Si no puede evitar sus disparadores y su plan de medicinas no trabaja tan bien como usted y su doctor creen que debería trabajar, entonces deben considerar las vacunas para las alergias (inmunoterapia).

- Pregúntele a su doctor si puede ayudarle a descubrir cuales son sus disparadores.

- Pídale a su doctor ayuda para decidir qué acciones sirven mejor para reducir sus síntomas de asma.
- Enumere las acciones en orden de importancia. Realice estas acciones primero. Una vez que haya terminado de hacer esas acciones, realice las acciones de menor importancia.
- Discuta los resultados de sus esfuerzos con su doctor.

Polen y moho (aire libre)

- Permanezca dentro de la casa durante el mediodía y la tarde que es cuando la cantidad de polen es mayor.
- Utilice el aire acondicionado, si es posible.
- Mantenga las ventanas cerradas durante las estaciones en que el polen y moho están más altos.
- Evite las fuentes de moho (hojas mojadas, desechos del jardín).

Ácaros del polvo casero

Estas son acciones que usted debe hacer para controlar los ácaros del polvo:

- Recubra el colchón y la base del colchón con un forro hermético.
- Semanalmente cambie o lave el forro de su almohada.
- Evite dormir o recostarse en muebles tapizados.
- Quite las alfombras que están sobre concreto.
- Lave sus cobijas, sábanas, ropa y juguetes de peluche una vez cada semana con agua caliente (130° F).

Estas acciones también le ayudarán a controlar los ácaros del polvo - pero no son esenciales:

- Reduzca la humedad de interior de su casa a menos de 50%. Si es necesario use un deshumidificador.
- Quite las alfombras de su dormitorio.
- Use agentes químicos para matar los ácaros.
- Evite usar la aspiradora, puede seguir uno o más de los siguientes consejos para reducir la cantidad de polvo que respira.
 - Usar una máscara para polvo.
 - Usar una aspiradora central con la bolsa de recolección fuera de la casa.
 - Usar una aspiradora que tenga succión fuerte.

La caspa de los animales (o escamas de la piel, pelo o plumas de todos los animales domésticos de sangre caliente incluido perros, gatos, pájaros y roedores). No hay tales cosas como un perro "hipoalérgico". No importa la longitud del pelo del animal. Las sustancias alergénicas están en la saliva, orina y caspa.

- No debe haber animales en la casa o en el salón de clase de la escuela.
- Si usted tiene que tener una mascota, manténgala siempre fuera de su dormitorio.
- Si en su casa tiene una calefacción de "*forced-air*" y tiene mascotas, cierre los tubos de aire en su dormitorio.
- Lave semanalmente el animal doméstico.
- Evite visitar amigos o parientes que tengan animales domésticos.
- Tome su medicina del asma (cromolyn o agonistas beta₂; a menudo el cromolyn es preferido) antes de visitar casas o lugares donde hay animales.

- Elija una mascota sin pelo ni plumas (como un pescado o una serpiente).
- Evite productos hechos con plumas, como almohadas, mantas y cubrelechos. También evite las almohadas, mantas, cubrelechos y muebles rellenos con kapok (fibras sedosas de las vainas de la semilla del árbol del algodón).
- Utilice una aspiradora con filtro HEPA ("*High-efficiency particulate air*").

Alérgenos de las cucarachas

- Utilice "*sprays*" para los insectos; pero pídale a otra persona que lo rocíe cuando usted está fuera de la casa.
- Ventile la casa durante algunas horas después de rociar.
- Use trampas para cucarachas.

Moho dentro de la casa

- Mantenga los baños, cocina y sótano bien ventilados.
- Limpie los baños, cocina y sótano regularmente.
- No utilice humidificadores.
- Utilice deshumidificadores para las áreas húmedas del sótano. Fije el nivel de humedad menos de 50% pero sobre 25%. Vacíe y limpie los deshumidificadores regularmente.

Humo de tabaco

- No fume
- No permita que fumen en su casa.
- Haga que las personas fumen afuera de la casa.

- No permita que nadie fume en su dormitorio. Anime a los miembros de su familia para que dejen de fumar. Su doctor puede ayudarles a dejar el cigarrillo.
- Utilice un dispositivo para purificar el aire su casa (para humo, moho y caspa de los animales).

Humo de madera

- Evite usar una estufa que queme madera para calentar su casa. El humo aumenta los síntomas respiratorios bajos.
- Evite usar calentadores de queroseno.

Olores fuertes y "sprays"

- No permanezca en su casa cuando esta siendo pintada. Permita que pase suficiente tiempo para que la pintura se seque.
- Evite perfume y cosméticos perfumados como polvos y "sprays" para el pelo.
- No utilice desodorizadores de ambiente.
- Siempre que sea posible, use productos de limpieza no perfumados para la casa.
- Reduzca los olores fuertes al cocinar (especialmente al freír) usando un ventilador y abriendo las ventanas.
- Evite la contaminación atmosférica. Permanezca dentro de la casa los días en los que la contaminación es alta.

Infecciones y gripas

- Evite la gente con gripa o el flu.
- Descanse, siga una dieta balanceada y haga ejercicio regularmente.
- Hable con su doctor sobre las vacunas contra el flu.

- No tome las medicinas para la gripa que se pueden conseguir sin receta medica, tales como antihistamínicos y jarabes para la tos, a menos que su doctor indique lo contrario.

Ejercicio

- Haga un plan de medicinas con su doctor que le permita hacer ejercicio sin síntomas.
- Use inhalador de beta₂ agonista o cromolyn antes de hacer ejercicio.
- Haga calentamiento antes de hacer ejercicio y enfriamiento después.

Tiempo

- Use una bufanda sobre su boca y nariz cuando el tiempo es frío.
- Estire el cuello de su camisa "cuello tortuga" ("*turtleneck*") y póngalo sobre su nariz en los días fríos o con mucho viento.
- Vístase con ropa caliente en el invierno o durante días con mucho viento.

RECUERDE: Hacer estos cambios le ayudará a impedir que los episodios de asma comiencen. Un plan de control de los disparadores ("*triggers*") es una parte importante del control del asma.

Resumen de los pasos para Manejar los Episodios de Asma

- **Conozca sus signos de advertencia** y las zonas de flujo máximo ("*peak flow*"); así usted puede comenzar el tratamiento rápidamente.
- **Tome la cantidad correcta de medicina** en el horario que el doctor le indicó. Si el plan de control del asma incluye una dosis mayor o una medicina adicional para ser tomada durante los episodios, tómelas como fue prescrito por su doctor. Siempre llame a su doctor si usted tuvo que tomar más medicina de lo

prescrito.

- **Aléjese o aleje el niño del disparador ("trigger").** El tratamiento no trabaja bien si el paciente se queda alrededor del disparador.
- **Mantenga la calma y relájese.** Los miembros de familia también deben mantener la calma.
- **Descanse.**
- **Obsérvese usted mismo u observe el niño.** Busque signos o cambios como sibilancias, tos, dificultad para respirar y cambios en la postura. Si usted tiene un medidor de "*peak flow*", mídalo 5 a 10 minutos después de cada tratamiento para ver si el flujo máximo ("*peak flow*") va mejorando.
- **Revise la lista de abajo. En ella se explican los signos de alarma,** cuando se debe buscar tratamiento médico de emergencia para el asma:
 - **Las sibilancias, tos o dificultad para respirar empeora, aun después de tomar la medicina y de dejar un tiempo prudente para que trabaje.** Las medicinas más inhaladas broncodilator producen un efecto dentro de 5 a 10 minutos. Hable del tiempo que sus medicinas toman para trabajar con su doctor.
 - **La respiración se hace difícil.** Los signos de esto son:
 - Los musculos del pecho y cuello se ven "tirados" concada respiracion
 - Usted se encorva
 - Tiene una respiracion dificultosa
 - **Tiene problemas caminando o hablando**
 - **Deja de jugar o trabajar y no puede comenzar otra vez.**

- **Sus labios o uñas están grises o azules. ¡Si esto pasa, **Vaya a la sala de urgencias ahora!****
- **Tenga a mano la información importante que necesita para buscar cuidado medico de urgencias.**
- **Llame a un familiar, amigo o vecino para ayudarle de ser necesario.**
- **Inmediatamente llame por ayuda al consultorio de su doctor, una clínica u hospital de ser necesario.**

No Haga lo Siguiente:

- No beba mucha agua. Beba solamente cantidades normales.
- No inhale el aire caliente y húmedo de una ducha.
- No coloque una bolsa de papel sobre su nariz y boca para respirar en ella.
- No use medicinas para la gripa sin receta médica. Primero llame a su doctor.

Tomado de:

Teach Your Patients About Asthma: A Clinician's Guide
National Asthma Education Program
National Institutes of Health
1992

Centro Médico de la Universidad de Mississippi
Departamento de Pediatría. División de Alergias
2500 North State St. Jackson, MS 39216-4505
c.2005

La Universidad de Mississippi ofrece igualdad de oportunidades en educación y empleo, M/F/D/V.