

Respire bien, viva bien®

La guía para controlar el asma
en su casa y en el trabajo



Acerca de la American Lung Association

La American Lung Association es una organización líder que trabaja para salvar vidas al mejorar la salud de los pulmones y prevenir las enfermedades pulmonares mediante la investigación, la educación y la promoción. El trabajo de la American Lung Association se concentra en cuatro estrategias indispensables: combatir el cáncer de pulmón, mejorar el aire que respiramos, reducir la carga de las enfermedades pulmonares en las personas y sus familias, y eliminar el uso del tabaco y las enfermedades relacionadas con este. Para obtener más información sobre la American Lung Association, titular del sello Better Business Bureau Wise Giving Guide Seal, o para apoyar el trabajo que realiza, llame al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872) o visite: **Lung.org**.



Síguenos en



También disponible en inglés | Also available in English



Respire bien, viva bien

La guía para controlar el asma
en su casa y en el trabajo

Este libro es propiedad de:

A partir de hoy, comienzo a tomar medidas para controlar mi asma.

1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)
Lung.org

Respire bien, viva bien está basado en un programa para el autocontrol del asma que demostró ser efectivo mediante un estudio realizado por el médico William C. Bailey y otros investigadores del asma de la Universidad de Alabama en Birmingham. *Respire bien, viva bien* fue desarrollado mediante un Acuerdo de préstamo/cooperativo U58/CCU222370 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Esta publicación está subvencionada por el Acuerdo Cooperativo 5UE1EH000763 de los CDC. El contenido es responsabilidad absoluta de los autores y no representa necesariamente la postura oficial de los CDC.

©2019 American Lung Association. Todos los derechos reservados. Queda terminantemente prohibido copiar, volver a imprimir, adaptar este material en inglés así como traducirlo a otro idioma sin la previa autorización por escrito.

55 W. Wacker Drive, Suite 1150, Chicago, IL 60601

Todas las ilustraciones ©2019 Krames. Todos los derechos reservados.

Formas de involucrarse y apoyar a la American Lung Association

Para obtener más información sobre cualquiera de las siguientes formas de involucrarse y apoyar a la American Lung Association, llame al 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872) o visite **Lung.org**.

Boletines electrónicos

Regístrese para recibir el boletín Novedades mensuales sobre la salud pulmonar de la American Lung Association y manténgase informado sobre los desarrollos, la investigación y los recursos educativos sobre salud pulmonar. Visite el sitio web **Lung.org/sign-up**.

Red de apoyo electrónico

La red de acción de la American Lung Association es un centro de comunicaciones dinámico que les permite a los representantes voluntarios de costa a costa comunicarse inmediatamente con los encargados de la toma de decisiones —mediante correos electrónicos o llamadas telefónicas— sobre problemas que son claves para la misión de la American Lung Association: salvar vidas para mejorar la salud de los pulmones y evitar enfermedades pulmonares. Regístrese en la red de acción de la American Lung Association en el sitio web **Lung.org/advocate**.

Monte en bicicleta, camine o suba escaleras para mantener la salud pulmonar

En comunidades como la suya, puede unirse a actividades que permiten recaudar fondos para respaldar el trabajo vital de la American Lung Association. Participe en una caminata de LUNG FORCE con su familia, amigos o colegas. Si está buscando más de un desafío, únase a Fight For Air Climb, donde podrá caminar, correr o subir cientos de escalones en algunos de los edificios más altos de nuestra nación. O bien, puede desempolvar su bicicleta y pedalear por todo el país en una Excursión en bicicleta. Para obtener más información sobre eventos, visite el sitio web **Lung.org/events**. Haga que otras personas participen; se divertirá haciendo algo verdaderamente significativo para tantas personas.

Donaciones planificadas

¿Cuál será su legado? Una donación mediante su testamento o fideicomiso en vida permitirá que su leal apoyo continúe cuando ya no pueda donar a la American Lung Association. Quizás le gustaría aumentar sus ingresos de jubilación a partir de valores con baja producción o certificados de depósito. Un fideicomiso para uso caritativo de bienes remanentes puede proporcionar ingresos adicionales en sus años dorados, ventajas impositivas y una donación a la Lung Association. Obtenga más información en el sitio web **Lung.org/planned-giving**.

Rinda homenaje a un ser querido hoy mismo

Rinda homenaje a las personas que más quiere con un obsequio en honor a un ser querido que tiene o tuvo una enfermedad pulmonar o en memoria de este. Su apoyo ayuda a proteger la salud pulmonar de las próximas generaciones. Para obtener más información, visite el sitio web **Lung.org/honor**.

Done en línea

Es fácil donar en línea. Visite el sitio web **Lung.org/donate** para realizar una donación y ayudar a todos los estadounidenses a respirar con más facilidad.

Haga que su lugar de trabajo se involucre

Las prácticas de donaciones en el lugar de trabajo, como deducciones de nómina y oportunidades de donaciones de contrapartida, implican el respaldo de su organización a las actividades filantrópicas de los empleados y duplican su apoyo a la comunidad sin fines de lucro en general. Visite el sitio web **Lung.org/corporate-wellness** para obtener más información.

Programa de donación de vehículos

Este programa innovador les permite a las personas donar sus vehículos usados o no deseados a asociaciones locales de salud pulmonar para generar fondos y financiar programas locales que ayuden a prevenir enfermedades pulmonares y promuevan la salud pulmonar. Para obtener más información sobre un programa de donación de vehículos en su área, visite **Lung.org/vehicle-donation** o llame al 1-800-586-4227 para hablar con un especialista en donación de vehículos.

Trabajo voluntario

Todos los días, voluntarios de la American Lung Association luchan por un aire puro al ayudar a adolescentes y adultos a dejar de fumar, al enseñarles a los niños a controlar mejor el asma, al ayudar a adultos a lidiar con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y con otras enfermedades pulmonares, al desempeñar puestos de liderazgo en comunidades de toda la nación. Más de 429 500 voluntarios ayudan a recaudar fondos para la investigación de enfermedades pulmonares y luchan para lograr normas más exigentes con respecto a la calidad del aire y lugares públicos libres de humo a fines de que todos los estadounidenses puedan respirar más fácilmente. Regístrese en **Lung.org/volunteer** y ofrezca su tiempo y experiencia a nuestros programas y servicios dedicados a ayudar a su comunidad.

Contenido

¿Quién tiene el control? ¿Usted o su asma? 3

- Su asma hoy
- Tomar el control mediante el manejo personal del asma
- Establecer sus objetivos

Sección 1:

Entender su asma 7

- ¿Qué es el asma?
- ¿Qué es un ataque de asma?
- Conocer los desencadenantes
- Consideraciones especiales sobre el asma
- Aprovechar lo que aprendió para tomar el control

Sección 2:

Construir su grupo de apoyo para el asma 15

- Obtener ayuda de profesionales
- Buscar el respaldo de sus contactos personales
- Abordar a su empleador con respecto al asma
- Aprovechar recursos valiosos

Sección 3:

Tomar medicamentos para el asma 25

- Medicamentos para el manejo diario del asma
- Elaborar un cronograma de medicamentos
- Preguntas frecuentes: medicamentos para el asma
- Guía práctica sobre dispositivos de administración de medicamentos

¿Quién tiene el control? ¿Usted o su asma?

Sección 4:

Usar herramientas para el manejo personal diario.....43

- Evitar y controlar los desencadenantes del asma
- Controlar sus vías respiratorias
- Escribir su plan de acción contra el asma
- Usar su plan de acción contra el asma para recuperar el control

Sección 5:

Seguir buenos hábitos de salud55

- Aprender a manejar el estrés
- Mantenerse activo mediante el ejercicio
- Evitar el humo del tabaco

Felicitaciones..... 61

Agradecimientos62

Plan de acción contra el asma (separable)63

Use esta guía si...

- Desea obtener más información acerca del asma.
- Su asma le está impidiendo hacer cosas que desea hacer.
- Considera que podría estar perdiendo el control de sus síntomas.
- Su asma está bajo control y desea mantenerla de esa forma.

no está cien por ciento seguro de que la respuesta sea “usted”, Respire bien, viva bien: la guía para manejar su asma en la casa y el trabajo, puede ayudarlo a cambiar su perspectiva.

El concepto de Respire bien, viva bien es simple. Al obtener ayuda y aprender habilidades de manejo personal, puede controlar su asma para que el asma no lo controle a usted. De hecho, muchas personas pueden manejar su asma lo suficientemente bien para poder vivir como si no tuvieran la enfermedad.

Su asma hoy

Antes de comenzar, use uno o ambos métodos para hacerse una idea del control que tiene de su asma a partir de hoy.

Cuestionario rápido > ¿Mi asma está bajo control?		
1. Tengo síntomas más de dos días por semana.	Sí	No
2. Me despierto por las noches con dificultades para respirar entre una y tres veces por semana.	Sí	No
3. Mi asma me dificulta llevar a cabo actividades diarias.	Sí	No
4. Uso mi inhalador de alivio rápido más de dos días por semana.	Sí	No
5. Tuve dos o más episodios de asma que requirieron tratamiento con corticoesteroides orales el año pasado.	Sí	No
6. Fui a la sala de emergencias o me hospitalizaron a causa del asma el año pasado.	Sí	No

Si respondió afirmativamente a una o más de las preguntas anteriores, existen cosas que puede hacer para tener un mejor control de su asma. Esta guía puede ayudarlo.

Otra revisión rápida: las “Rules of Two®”

Si cualquiera de las siguientes afirmaciones se aplica a su caso, es posible que su 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.

Adaptado de Rules of Two, una marca de servicio registrada a nivel federal de Baylor Health Care System. ©2011 Baylor Health Care System.



Tomar el control mediante el manejo personal del asma

Tener un manejo personal del asma significa hacer todo lo que esté a su alcance para controlar su asma. Esta guía divide el proceso en cinco pasos fáciles de seguir, y cada uno conforma una sección de este manual:

1. Entender su asma
2. Construir su grupo de apoyo para el asma
3. Tomar medicamentos para el asma
4. Usar herramientas para el manejo personal diario
5. Seguir buenos hábitos de salud

Tenga en cuenta que leer Respire bien, viva bien no es suficiente. También es necesario poner en práctica lo que aprende todos los días.



Establecer sus objetivos

Las personas con asma siempre se sorprenden de cuánto pueden mejorar su vida cotidiana cuando aprenden sobre el manejo personal del asma. Escriba algunas cosas que le gustaría hacer pero siente que no puede a causa del asma. Algunos objetivos comunes son pasar más tiempo al aire libre, toser menos y tomar menos medicamentos. ¿Cuáles son sus objetivos?



Mis objetivos

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Use sus objetivos como motivación para tomar el control.

Entender su asma



Usted vive con asma, y por eso sabe que puede ser difícil respirar. Pero, ¿sabe por qué? El primer paso para tomar el control de su asma es poder responder esta pregunta. Una vez que sepa cómo y por qué se desencadenan los síntomas, podrá encontrar formas de detenerlos antes

En la Sección 1, aprenderá lo siguiente:

- Qué es el asma, incluidos los síntomas comunes
- Qué sucede durante un ataque de asma
- Por qué debe conocer y evitar los desencadenantes
- Consideraciones especiales al tratar el asma
- Cómo aprovechar lo que aprendió para tomar el control

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Cuando tiene esta enfermedad, las vías respiratorias siempre están un poco inflamadas. Por este motivo, existen factores del medio ambiente que las irritan fácilmente, que se conocen como desencadenantes del asma. Los desencadenantes del asma varían de una persona a otra y pueden ser cualquier cosa, desde alergias hasta olores fuertes, e incluso estrés.

El asma...

- No puede “contagiarse” de otra persona.
- Es una afección crónica. Esto significa que siempre tendrá asma.
- Puede tratarse, pero no puede curarse.
- Puede controlarse con el manejo personal.

Es posible que transcurra mucho tiempo sin que el asma lo moleste, pero puede salirse de control en cualquier momento. Y cuando esto sucede, el asma puede ser grave e incluso poner en riesgo la vida.

Síntomas comunes del asma

- Sonido sibilante al respirar porque existe un espacio limitado en las vías respiratorias para que el aire entre y salga.
- Falta de aliento, debido a que el aire queda atrapado en los pulmones y se torna difícil inhalar y exhalar.
- Tos frecuente debido a la irritación en el recubrimiento de los pulmones.
- Opresión en el pecho que tiene lugar cuando se tensan las bandas de los músculos que rodean las vías respiratorias. Puede sentir como si tuviera una pesa encima del pecho.

El asma en el trabajo: sus síntomas

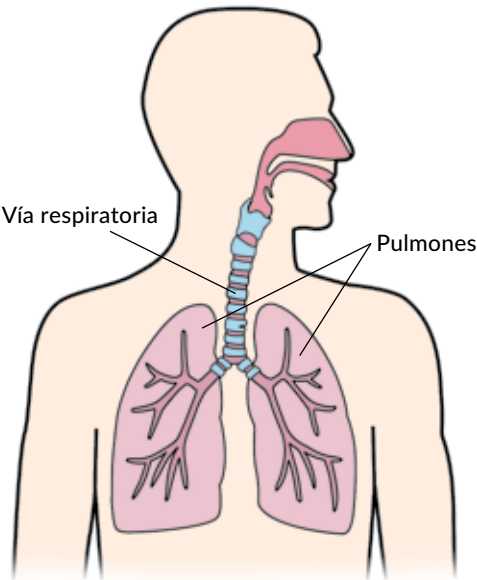
¿A veces siente como si tuviera alergia en el trabajo? Si siente una sensación de opresión en el pecho y comienza a toser apenas pasa por la puerta, esto podría ser signo de que uno de sus desencadenantes está relacionado con el trabajo, especialmente si se siente mejor después de irse. Por supuesto, nunca es fácil saber qué es. A veces, los síntomas no comienzan hasta algunas horas después estar expuesto/a. Incluso pueden causarle insomnio. Para ayudar a detectar si el problema está en su trabajo, es posible que su proveedor de atención médica le pida que registre los síntomas durante algunas semanas para buscar posibles pistas.

Cosas que detecté: _____



¿Qué es un ataque de asma?

Cuando inhala un desencadenante del asma, es posible que sienta que le falta el aire o que no puede realizar una respiración completa. Esto puede provocar un ataque de asma, también conocido como “episodio” de asma.



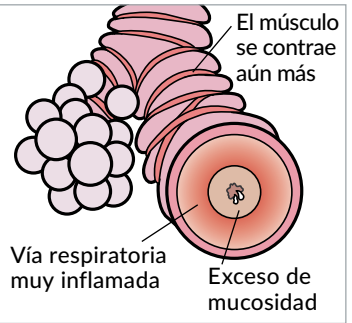
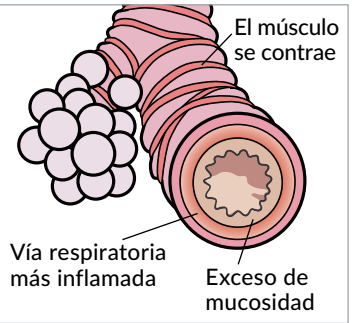
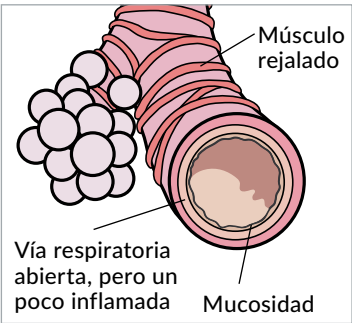
Respiración con un asma bien controlada

- Es fácil inhalar el aire.
- Los músculos que rodean las vías respiratorias están relajados.
- Existe una pequeña cantidad de mucosidad en las vías respiratorias para atrapar los elementos irritantes y poder toser y expulsarlos.

frente a

Respiración durante un ataque de asma

- Las vías respiratorias se inflaman más.
- Los músculos que las rodean se contraen.
- Se produce un exceso de mucosidad.
- Las vías respiratorias se estrechan.
- Se torna más difícil respirar.
- Se deben tomar medidas para aliviar los síntomas.



VideoConnect

Mire nuestro video animado “¿Qué es el asma?” para obtener más información. Puede verlo en línea en [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).

Conocer los desencadenantes

Los desencadenantes del asma son las cosas que causan los síntomas y los ataques de asma. ¿No está seguro de cuáles son sus desencadenantes? Piense en los ataques de asma que ha tenido en el pasado. Pregúntese lo siguiente:



- ¿Cuándo comenzó a salirse de control mi asma?
- ¿Dónde me encontraba?
- ¿Cuáles eran las condiciones o qué alérgenos estuvieron presentes?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Cuál era mi estado de ánimo?

Una vez que conozca cuáles son los desencadenantes de sus síntomas, puede tomar medidas para evitarlos. Aprenderá más sobre esto en la Sección 4.

Mis desencadenantes

- | | |
|---|---|
| ☐ Tabaquismo y tabaquismo pasivo | ☐ Infecciones respiratorias |
| ☐ Humo de leña e incendios | ☐ Actividad física/ejercicio |
| ☐ Contaminación ambiental exterior | ☐ Emociones fuertes (por ejemplo, estrés, llanto e incluso risa) |
| ☐ Polvo y ácaros del polvo | ☐ Aire frío/calor extremo |
| ☐ Cucarachas | ☐ Otros: _____ |
| ☐ Mascotas, caspa animal | _____ |
| ☐ Moho y hongos | _____ |
| ☐ Polen | ☐ No estoy seguro |
| ☐ Olores fuertes (por ejemplo, fijador para el cabello, desodorantes de ambiente, productos de limpieza) | |

Tres maneras de manejar sus desencadenantes



El asma en el trabajo: Desencadenantes comunes

Algunos desencadenantes son más comunes en el lugar de trabajo. Por ejemplo:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Productos de limpieza• Ambientes cerrados húmedos y moho• Humo del tabaco en el ambiente• Gases, humos y vapores• Plagas (por ejemplo, ácaros del polvo, cucarachas, ratones) | <ul style="list-style-type: none">• Estrés en el trabajo• Productos personales con aromas (por ejemplo, fijador para el cabello, perfume, desodorantes de ambiente)• Temperaturas extremas• Esfuerzo físico excesivo• Polvo en el lugar de trabajo |
|---|--|

Prevención

La Asociación de Clínicas Ocupacionales y Ambientales (Association of Occupational and Environmental Clinics) ha identificado que determinadas sustancias químicas o alérgenos son conocidos por causar asma. Siempre que sea posible, los empleadores deben evitar usar estas sustancias químicas o tomar medidas para proteger a los miembros del equipo de la exposición. ¡Conozca sus derechos y diga lo que piensa! Su supervisor o un representante del sindicato puede ayudar.

Los desencadenantes o las preocupaciones en mi lugar de trabajo: _____

Consideraciones especiales sobre el asma

¿Usted está en una de estas categorías? Hable con su proveedor de atención médica sobre cuál es la mejor estrategia para usted.

Tengo alergias, o creo que las tengo

El mismo polen, el polvo, la caspa animal u otros irritantes que le causan picazón en los ojos y goteo en la nariz también pueden desencadenar los síntomas del asma. Si piensa que tiene alergias pero no está seguro, pregunte a su proveedor de atención médica si debería hacerse los análisis correspondientes. Si tiene alergias conocidas, pregúntele a su proveedor de atención médica si debe recibir inyecciones como parte de su tratamiento para el asma.

Cosas que puedo intentar: _____

Tengo reflujo ácido

Los problemas crónicos de reflujo ácido (cuando el ácido del estómago y la comida suben desde el estómago hacia el esófago) pueden causar síntomas de asma, especialmente durante la noche. El reflujo también puede causar síntomas, incluso cuando está haciendo todo lo posible para controlarlos. Este es un motivo suficiente para preguntarle a su proveedor de atención médica lo que puede hacer para obtener alivio. Algunas recomendaciones incluyen evitar determinados alimentos y bebidas, esperar entre dos y tres horas después de una comida antes de acostarse o utilizar almohadas para levantar la cabeza mientras duerme.

Cosas que puedo intentar: _____

Tengo EPOC, o estoy en riesgo de tenerla

Con el tiempo, si el asma no se controla bien, las vías respiratorias de los pulmones pueden dañarse de forma permanente, lo que se denomina “remodelación de las vías respiratorias”. Esto también puede ponerlo en riesgo de padecer enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). La EPOC es parecida al asma, pero si tiene EPOC, los síntomas se presentarán la mayoría de los días. La EPOC también empeora con el tiempo, lo que requiere cada vez más esfuerzo para inhalar y exhalar aire. Es posible que necesite usar oxígeno recetado durante todo el día o parte de este. Si tiene EPOC o está en riesgo de tenerla, debe asegurarse de controlar bien su asma. Tenga mucho cuidado de evitar los desencadenantes del asma.

Cosas que puedo intentar: _____

Estoy embarazada

Si el asma se controla de forma adecuada, normalmente no tendrá problemas durante el embarazo. Incluso sus síntomas podrían mejorar. Es recomendable que le informe al médico que la atenderá en el parto que tiene asma, y que le informe a su especialista en asma que está embarazada. En la mayoría de los casos, deberá seguir tomando medicamentos para el asma durante el embarazo para asegurarse de que el bebé reciba suficiente oxígeno. Muchos medicamentos para el asma pueden usarse sin peligro durante el embarazo, pero le recomendamos que hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos específicos para usted. También es importante que tenga con usted sus medicamentos para el asma durante el trabajo de parto y el parto. Asegúrese de hablar de su condición médica con el equipo de atención médica.

Cosas que puedo intentar: _____

Tengo asma inducida por el ejercicio

Si bien el ejercicio puede ser un desencadenante del asma, eso no significa que no pueda mantenerse activo. De hecho, muchos deportistas profesionales tienen asma. Siempre y cuando maneje sus síntomas, puede participar en cualquier deporte o actividad. Sin embargo, le recomendamos que primero le pregunte a su proveedor de atención médica si hay cosas que debe evitar y si necesita tomar algún medicamento antes de hacer ejercicio. Consulte “Mantenerse activo/a mediante el ejercicio” en la Sección 5 para obtener más información sobre este tema.

Cosas que puedo intentar: _____

 **Un manejo deficiente del asma puede provocar cicatrices y daños permanentes. Esto puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades pulmonares más graves.**



Aprovechar lo que aprendió para tomar el control

Cuando sabe qué puede esperar de su asma, qué desencadenantes debe vigilar y qué estrategias especiales debe seguir, tiene más probabilidades de mantener su asma bajo control. Un asma bien controlada le permitirá avanzar un paso más para lograr los objetivos que escribió al inicio del libro.

Tener un asma bien controlada significa...

Menos problemas con el asma

- Si su asma es leve, tenerla bajo control puede significar que las molestias sean pocas.
- Si su asma es grave, tenerla bajo control significa tener menos síntomas que le están impidiendo hacer cosas que desea hacer.

Aparte de entender su asma, mantenerla bien controlada depende de varios aspectos que funcionan conjuntamente:

- Tener un grupo de apoyo para el asma
- Tomar los medicamentos para el asma de acuerdo con las indicaciones
- Conocer y evitar los desencadenantes
- Tener un plan de acción para el asma
- Cuidarse adecuadamente

Al avanzar, cada sesión de esta guía lo ayudará a aprender nuevas formas de controlar el asma. Use estas habilidades para reducir los síntomas del asma y disminuir las posibilidades de sufrir un ataque. Después logrará respirar mejor con mayor frecuencia.

Construir su grupo de apoyo para el asma



Si bien usted es la persona principal que puede controlar verdaderamente su asma, no puede hacerlo solo. En primer lugar, necesitará ayuda profesional de su proveedor o proveedores de atención médica. Y no debe subestimar el papel que puede desempeñar su familia, amigos, compañeros de trabajo y su empleador en el manejo de su asma. Solo piense en todos los demás aspectos de su vida en los que lo han ayudado.

En la Sección 2, aprenderá lo siguiente:

- Cómo explorar los diferentes tipos de ayuda profesional disponibles
- Cuándo buscar ayuda urgente
- Cómo aprovechar al máximo sus contactos personales
- Cómo hablar con su empleador con respecto al asma
- Cómo pueden ayudar la American Lung Association y otros grupos comunitarios

Obtener ayuda de profesionales

Para mantener su asma bien controlada, es importante que visite a su proveedor de atención médica con regularidad. El médico puede ayudarlo a registrar sus desencadenantes y síntomas, y a encontrar los medicamentos adecuados para usted.

Hay muchos tipos de proveedores de atención médica que dan tratamiento sobre el asma. Estos son algunos:

- Médico de cabecera o médico de atención primaria
- Enfermero profesional
- Asistente médico
- Médico especialista en medicina interna
- Especialista en pulmones
- Alergista

Normalmente, se recomienda elegir solo un proveedor de atención médica o grupo de proveedores para tratar su asma. De lo contrario, si cambia demasiado de proveedores o solo usa servicios de emergencia, será más difícil manejar su tratamiento. Debe recordar que el tratamiento del asma puede requerir tiempo para funcionar. Incluso si siente que no está viendo resultados, es posible que a la vuelta de la esquina lo esperen días mejores.



Mis principales especialistas en asma

Nombre: _____	Nombre: _____
Teléfono: _____	Teléfono: _____
Información de contacto después del horario habitual de atención: _____	Información de contacto después del horario habitual de atención: _____

¿Cuándo debo ir?



Cómo aprovechar al máximo sus visitas

Antes de cada visita al consultorio, hágase el hábito de escribir las cosas sobre las que desea hablar. Esto hará que las visitas sean más útiles tanto para usted como para su proveedor de atención médica. A continuación, se detallan algunas cosas que su proveedor querrá saber:

“ Qué síntomas está teniendo

Cuánto tiempo han durado los síntomas

“ Qué medicamentos está tomando y cuándo

Cuáles son los posibles desencadenantes de sus síntomas

“ Los medicamentos están causando efectos secundarios

Cuáles son sus lecturas de flujo máximo

“ Pienso que los medicamentos están funcionando

El asma en el trabajo: cómo conversar con su proveedor

Dígale a su proveedor de atención médica si cree que el lugar de trabajo puede estar causando los síntomas. De esta manera, se podrá determinar un plan de acción. Algunos detalles útiles para compartir:

- Si tose y tiene sibilancias durante la semana laboral, pero no en los días libres.
- Si sus compañeros de trabajo también tienen síntomas.
- Si comienza a sentir irritación en los ojos y la nariz inmediatamente después de llegar al trabajo.
- Si usted trabaja con sustancias químicas o alérgenos.

Qué tengo que informarle a mi médico: _____

RecursoConnect

Para obtener un formulario diseñado para escribir las cosas sobre las que desea conversar en su próxima cita, busque “Getting Ready for Your Next Office Visit” (Preparación para su próxima consulta) en **Lung.org** (en inglés).

Qué puede esperar durante sus visitas

Estas son algunas de las pruebas y conversaciones sobre tratamientos que puede tener durante su visita con el especialista en asma:

- Conversación sobre desencadenantes y síntomas
 - Exámenes médicos de la función pulmonar para saber cómo están funcionando los pulmones
 - Conversación sobre su nivel de actividad y calidad de vida
 - Conversación sobre los ataques de asma y lo que causó que sus síntomas empeoraran
 - Conversación sobre medicamentos para el asma, que incluyen los efectos secundarios y la técnica para usar el inhalador
 - Pruebas adicionales, como detección de alergias o análisis de sangre para verificar el papel que pueden estar teniendo las alergias en el control del asma
- Pruebas comunes de funcionamiento pulmonar**

 - **Espirometría:** mide la cantidad y la velocidad del aire que exhala.
 - **Control del flujo espiratorio máximo:** mide la cantidad máxima de aire que exhala.
 - **Volumen espiratorio forzado en un segundo (FEV1, por sus siglas en inglés):** mide la cantidad máxima de aire que puede exhalar en un segundo.
 - **Examen del óxido nítrico exhalado (FeNO):** mide la inflamación y su capacidad para hacer circular (entrar y salir) el aire por los pulmones.

Tenga en cuenta que estas conversaciones no se realizarán una sola vez. Deberá hablar con su proveedor como mínimo cada seis meses o con mayor frecuencia si está experimentando síntomas o problemas con los medicamentos para el asma.

Comunicación con su proveedor de atención médica

Las indicaciones de su proveedor de atención médica solo serán útiles si las comprende y según el manejo que usted tenga del asma. Realice las preguntas que sean necesarias para comprender lo siguiente:

- **Lo que necesita hacer para controlar el asma, cuándo hacerlo y durante cuánto tiempo.** En definitiva, usted es el responsable de manejar su asma todos los días.
- **Cuándo debe buscar atención médica de urgencia.** A veces, es difícil saber cuándo sus síntomas requieren llamar inmediatamente al médico, o incluso acudir a la sala de emergencias. Si espera demasiado, podría necesitar una atención más compleja y costosa. (A continuación aprenderá algunas pautas de acción útiles).
- **Cuáles son sus opciones.** Si no se siente cómodo con alguna parte de su plan de tratamiento, pregunte qué otras opciones podrían ser mejores para usted.

Mis preguntas

Cuándo buscar ayuda urgente

Incluso el asma bien manejada en ocasiones puede salirse de control. Estas son algunas pautas para saber cuándo buscar ayuda adicional.

Llame a un proveedor de atención médica de inmediato si...

- Tiene desmayos, mareos o aturdimiento.
- Tiene dificultad para realizar una actividad de rutina, como preparar la cena o sacar la basura.
- Tiene sibilancias cuando inhala o exhala, especialmente si es diferente a su patrón habitual de respiración.

Llame al 911 (o a su número de emergencias locales) o bien vaya de inmediato a la sala de emergencias si...

- Sus sibilancias empeoran incluso después de haber esperado a que el medicamento haga efecto (la mayoría de los medicamentos de alivio rápido funcionan en el transcurso de 15 minutos).
- Los labios y las uñas tienen una coloración azulada.
- Las fosas nasales aletean cada vez que inhala.
- Tiene la sensación de que la piel entre las costillas o de la base de la garganta se estira cada vez que inhala.
- Realiza 30 o más respiraciones por minuto.
- Le resulta difícil hablar o caminar a un ritmo normal.

NUNCA CONDUZCA USTED MISMO HASTA LA SALA DE EMERGENCIAS.

Consejos para buscar ayuda urgente

- Esté preparado con los números de teléfono que necesita (proveedor de atención médica, persona de contacto en caso de emergencias, servicios médicos de emergencia). Guarde esta información de contacto en su teléfono móvil, billetera o en lugares que estén a la vista en su casa y en su lugar de trabajo.
- Si tiene dudas sobre su estado, llame al 911 o a al número de emergencias local.
- Escriba su dirección y guárdela junto al teléfono en caso de que otra persona (aparte de usted) tenga que darle indicaciones al operador encargado de urgencias.



Cuándo consultar con un especialista en asma

Si confía en su médico de atención primaria para el tratamiento del asma, pero se pregunta si debería ver a un especialista en asma o pulmones, alergista, o bien buscar una segunda opinión, este cuestionario puede ayudarlo a decidir.

Cuestionario rápido › ¿Necesito consultar con un especialista en asma?

1. Tengo dificultades para realizar actividades cotidianas o ejercicio físico.	Sí	No
2. Los medicamentos me provocan efectos secundarios muy perjudiciales o duraderos.	Sí	No
3. Estoy siguiendo un plan de tratamiento, pero mi asma sigue fuera de control.	Sí	No

Si respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, quizás necesite buscar ayuda adicional. Recuerde pedirle a su proveedor de atención médica primaria una recomendación con un especialista, si así lo exige su compañía de seguros. Si lo rechazan, y usted cree que sus necesidades no están siendo satisfechas, no acepte un “no” como respuesta. Defienda sus derechos como paciente, o busque un nuevo médico de atención primaria en quien confiar.



Otros miembros de su equipo para el tratamiento del asma

Su médico de atención primaria o especialista en asma es solo una de las personas que pueden ayudarlo. Conozca a algunos otros:

- **Los educadores de asma** pueden ayudar a organizar su plan de manejo del asma, responder preguntas y orientarlo para que acceda a más recursos. Al elegir un centro, busque uno cuyo personal cuente con un educador de asma certificado (AE-C).
- Los **farmacéuticos** son los expertos en los medicamentos para el asma. Pregúnteles sobre la dosis, los efectos secundarios y las posibles interacciones con otros medicamentos recetados y de venta libre que esté tomando.
- Los **psicólogos y asesores familiares** pueden ayudar a manejar el estrés, especialmente si las emociones desencadenan su asma. También pueden asesorar si el asma interfiere en su vida personal.
- **Los dietistas y nutricionistas** son las personas a las que debe acudir si las alergias a ciertos alimentos constituyen un desencadenante. También pueden ayudar a controlar su peso. (Cuando se tiene sobrepeso, es posible que sea más difícil respirar).
- **Los asesores de empleo** pueden ayudar cuando su asma está relacionada con el trabajo. Pídale modificaciones en su ambiente laboral, o que ayuden a guiar cuando sea necesario cambiar de profesión.
- **Los proveedores de medicina complementaria**, como acupunturistas, homeópatas, herboristas y quiroprácticos pueden tratarlo para aliviar los síntomas. En tal caso, asegúrese de hablar primero con su proveedor de atención médica primaria. Nunca use remedios alternativos como reemplazo de los medicamentos recetados para el asma.

Buscar el respaldo de sus contactos personales

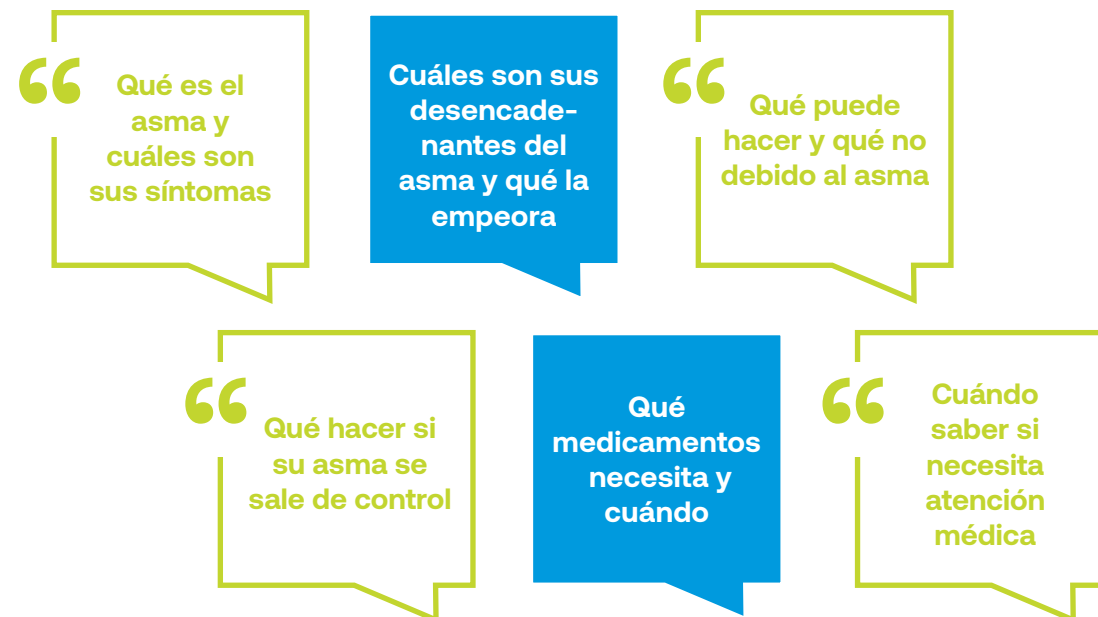
Su proveedor de atención médica puede proporcionarle los medicamentos y la información que necesita, pero su familia, amigos y compañeros de trabajo conforman la mayor parte de su vida cotidiana. Es muy importante hablar sobre su asma con las personas con las que pasa la mayor parte del tiempo.

Su familia, amigos y compañeros de trabajo pueden ayudarlo a:

- lidiar con el asma y reducir el estrés;
- evitar los desencadenantes del asma;
- volver a tener el control cuando tiene signos de un ataque.

Pídales a los miembros de su familia que lean esta guía y aprendan cómo pueden manejar el asma junto a usted.

Estas son algunas de las cosas que debe informar a las personas con las que pasa la mayor parte del tiempo:



Hablar con su empleador con respecto al asma

Ya sea que trabaje en un sector de servicios, un aula, una fábrica, un laboratorio, una oficina o al aire libre, debe estar atento a los desencadenantes que estén presentes y estar dispuesto a conversar con su empleador sobre lo que se puede hacer para evitarlos. Estas son algunas cosas que debería saber:

- Su empleador es legalmente responsable de informarle sobre peligros generales y específicos relacionados con su empleo. Su empleador también es responsable de proporcionarle un lugar de trabajo seguro y saludable.
- Usted debe ser su propio defensor. Si hay algo en su lugar de trabajo que está desencadenando los síntomas, depende de usted trabajar con la gerencia para encontrar soluciones. Es posible que la solución sea sencilla.
- Al surgir un posible problema en su ambiente de trabajo, informe al supervisor y a la administración del edificio. Siga los pasos habituales y correspondientes para notificarlos, debido a que es posible que más adelante tenga que documentar estos pasos.
- Si hay algo nuevo que de repente le causa problemas de asma, informe los síntomas a su supervisor o al encargado de salud o seguridad de la compañía, según lo dispuesto por la política del lugar de trabajo. También informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier nuevo desencadenante en su medio ambiente para verificar si su plan de acción debe ser modificado.



Aprovechar recursos valiosos

Haga que la American Lung Association y otros grupos comunitarios de apoyo también sean parte de su equipo de apoyo para el asma.

Conozca lo que ofrece la American Lung Association.

La American Lung Association puede ayudar de tres formas diferentes:

- 1. **Visítenos en el sitio web Lung.org/espanol.** Los recursos en línea provienen de expertos en asma e incluyen videos con información útil que puede usar en casa, en el trabajo y en la escuela. Muchos de estos recursos se encontrarán en esta guía.
- 2. **Llame a la línea de ayuda de salud pulmonar al 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872).** Obtendrá acceso directo a enfermeras registradas y terapeutas de la respiración que pueden responder a sus preguntas sobre el asma, las alergias, cómo dejar de fumar, sobre la calidad del aire y muchos otros temas. También puede usar este número para encontrar una sucursal local de la American Lung Association.
- 3. **Comuníquese con su sucursal local de la American Lung Association.** Tenemos oficinas en todo Estados Unidos que constituyen un gran recurso para encontrar especialistas en asma y grupos de apoyo en su área.

Únase a un grupo comunitario de apoyo.

Debido a que el asma es tan común —millones de personas en todo el mundo la padecen, al igual que usted— muchas comunidades cuentan con grupos de apoyo. En estos grupos, las personas con asma y sus familias pueden hablar sobre preocupaciones compartidas y formas de lidiar con los desencadenantes.

Únase a un Better Breathers Club (Club de Mejores Respiradores) en su área en Lung.org/better-breathers. O bien visite Living With Asthma (Viviendo con Asma), una comunidad de apoyo en línea para personas con asma y sus cuidadores. Únase a Lung.org/community y obtenga más información.

Mi red de apoyo

Tomar medicamentos para el asma



Una de las formas más importantes en que su proveedor de atención médica ayuda a controlar el asma es recetar medicamentos para el asma y controlarlos. Estos medicamentos se recetan por dos motivos principales: para evitar los síntomas del asma antes de que comiencen y para detener los síntomas una vez que hayan comenzado. Por supuesto, los medicamentos para el asma solo funcionan si los usa en el momento adecuado y de la forma correcta.

En la Sección 3, aprenderá lo siguiente:

- Tipos de medicamentos para el manejo del asma
- Preguntas que debería hacer sobre sus medicamentos
- Cómo usar sus medicamentos adecuadamente
- La importancia de elaborar un cronograma de medicamentos

Medicamentos para el manejo diario del asma

Existen dos tipos principales de medicamentos utilizados para el manejo diario del asma. Su proveedor de atención médica lo ayudará a decidir si necesita usar ambos o solo un tipo.

Medicamentos de control a largo plazo (medicamentos anti-inflamatorios, de mantenimiento o de control)

- Objetivo:** mantener controlada el asma al evitar los síntomas antes de que comiencen.
- Cómo funcionan:** controlan la inflamación y la mucosa en las vías respiratorias, lo que facilita la respiración.
- Puntos clave:**
- No ayudarán en un ataque de asma después de que haya comenzado.
 - Para que funcionen, deben tomarse de forma habitual (incluso cuando no tiene síntomas).
 - No generan adicción, incluso si se toman durante muchos años.

Medicamentos de alivio rápido (inaladores)

- Objetivo:** detener los síntomas del asma una vez que comienzan y evitar que empeoren.
- Cómo funcionan:** relajan los músculos que se contraen alrededor de las vías respiratorias para poder respirar más fácilmente.
- Puntos clave:**
- Se inhala para hacer efecto con mayor rapidez.
 - Solo deben usarse cuando sea necesario.
 - NO deberían ser necesarios más de dos veces por semana (usarlos demasiado pueden afectar su eficacia).
 - SIEMPRE debe llevarlos con usted.
 - Si bien a veces se denominan “medicamentos de rescate”, deben utilizarse antes de que los síntomas se conviertan en una emergencia.

RecursoConnect

Obtenga más información sobre los diferentes tipos de asma en [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).

Si su asma es grave

Si tiene un tipo de asma más grave que no se controla bien con un tratamiento estándar, existen otras opciones de tratamiento que puede intentar. Estos tratamientos específicos se proporcionan en el consultorio de su médico. Se administran medicamentos una vez al mes mediante una inyección o por vía intravenosa (IV).

No solo debe tomar sus medicamentos, sino también conocerlos.

Mientras mejor conozca sus medicamentos, tendrá mayores posibilidades de usarlos correctamente y obtener el máximo beneficio. Preguntas que debe hacer a su médico o farmacéutico:

- ¿Cuál es la marca y el nombre genérico de mi medicamento?
- ¿Cómo funciona para tratar mis síntomas?
- ¿Cuándo debo tomarlo? ¿Es un medicamento diario, o solo para cuando tengo síntomas?
- ¿Cuál es la forma correcta de tomar el medicamento?
- ¿Qué sucede si me salteo una dosis o dejo de tomar el medicamento?
- ¿Hay algún alimento que debo evitar? ¿Qué sucede con el alcohol u otras drogas?
- ¿A qué efectos secundarios debo estar atento y qué debería hacer si se presentan?
- ¿Cómo podría el medicamento para el asma afectar otros medicamentos que estoy tomando?
- ¿Cuál es la forma correcta de guardar mis medicamentos?



Cosas que debe hacer y que debe evitar con los medicamentos

✓ LO QUE SE DEBE HACER

- **DEBE** renovar los medicamentos con receta antes de que se le agote la provisión.
- **DEBE** informar a su proveedor de atención médica si tiene efectos secundarios o dificultades para cumplir con el cronograma. ¡Quizá existan mejores opciones!
- **DEBE** preguntarle a su proveedor de atención médica si tiene muestras que puede tomar antes de surtir su receta. Entonces, si tiene efectos secundarios y debe interrumpir el medicamento, no habrá gastado dinero.

✗ LO QUE SE DEBE EVITAR

- **NO DEBE** dejar de tomar sus medicamentos a menos que se lo indiquen.
- **NO DEBE** tomar nunca medicamentos de otras personas.
- **NO DEBE** compartir su medicamento con ninguna otra persona.



Elaborar un cronograma de medicamentos

Un cronograma de medicamentos es una excelente forma de mantener un registro de los medicamentos con receta para el asma y de cualquier otro medicamento que esté tomando. Así es como debe elaborar el suyo:

1. Elabore un cuadro.

Anote, en formato de cuadro:

- Los medicamentos o suplementos que esté tomando
- Qué días de la semana los toma
- Con qué frecuencia los toma cada día
- Su dosis

Recuerde lo siguiente: Incluya todos los medicamentos recetados y de venta libre, las hierbas medicinales, las vitaminas u otros suplementos.

2. Compártalo.

Muestre una copia a sus proveedores de atención médica (incluso si no están directamente involucrados en su tratamiento del asma) y a su farmacéutico. Estas personas podrán detectar cualquier posible problema de interacción o superposición.

3. Cuélguelo.

Cuelgue una copia en un lugar visible de la casa para ayudarlo a recordarlo cuándo tomar cada medicamento. También debe guardar una copia en su cartera o billetera para llevarlo siempre con usted.

! Si sus medicamentos se modifican, **recuerde de actualizar su cronograma.**

RecursoConnect

Busque “Medicine Schedule” (Cronograma de medicamentos) e imprima un cronograma de medicamentos listo para usar en **Lung.org** (en inglés).

Preguntas frecuentes: medicamentos para el asma

P: ¿Por qué se debe incluir todos los medicamentos que estoy tomando en mi cronograma, incluso si son de venta libre?

R: Cualquier medicamento, incluso aspirinas y antiácidos, pueden afectar el funcionamiento de los medicamentos para el asma. Algunos pueden reducir su eficacia. Otros pueden perjudicarlo cuando se combinan con sus medicamentos para el asma. Al incluirlos en su cronograma y compartirlos con su proveedor de atención médica o farmacéutico, pueden ayudarlo a detectar posibles problemas.

P: Leí sobre un suplemento natural que puede ayudarme a tratar el asma. Si todo es natural, ¿está bien que lo tome?

R: En primer lugar, no debe usar nada como reemplazo de los medicamentos recetados para el asma. Ahora bien, si desea intentar con un remedio natural además de su tratamiento recetado, solo asegúrese de informarle a su proveedor de atención médica. No se ha comprobado la seguridad de algunos medicamentos y tratamientos alternativos cuando se usan en conjunto con medicamentos recetados para el asma. Además, la calidad y la eficacia de los suplementos naturales puede ser diferente cada vez que los compra.

P: ¿Se pueden usar medicamentos de venta libre para tratar los síntomas del asma?

R: Los medicamentos de venta libre —los que se pueden comprar sin una receta— nunca deberían usarse para tratar los síntomas del asma, a menos que se lo indique específicamente su proveedor de atención médica. Si bien pareciera que proporcionan un alivio temporal, los medicamentos de venta libre también pueden aumentar su presión arterial y frecuencia cardíaca a un nivel poco saludable. Si siente que necesita algo más que su medicamento habitual para el asma, dígaselo al proveedor de atención médica. Es posible que le recete un nuevo medicamento que funcione mejor para usted.

P: ¿Qué sucede si mis medicamentos para el asma son demasiado costosos?

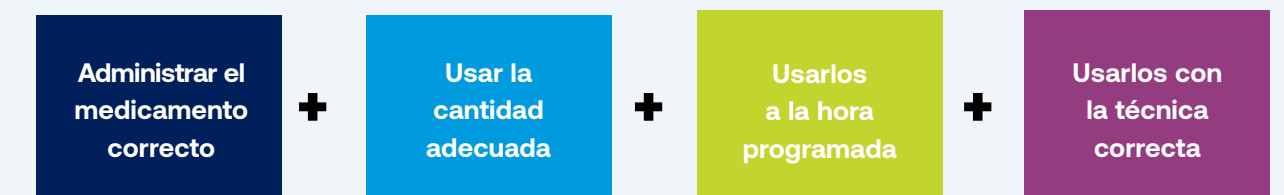
R: La mayoría de las empresas farmacéuticas tienen programas que proporcionan medicamentos a un bajo costo o incluso gratis. En la mayoría de los casos, su proveedor de atención médica deberá informarle sobre algún programa para usted.



Guía práctica sobre dispositivos de administración de medicamentos

La mayoría de los medicamentos para el asma vienen en aerosoles o talcos que se inhalan por la boca con uno de los diversos dispositivos de administración que existen. Para que estos medicamentos funcionen, deben poder llegar a la parte profunda de los pulmones. Para hacerlo bien, debe saber cómo usar correctamente su dispositivo de administración de medicamentos específico.

Administrar correctamente sus medicamentos significa:



Las siguientes páginas conforman una guía práctica para usar los dispositivos más comunes. No es necesario que sepa cómo se usan todos, pero debería saber cómo usar correctamente el tipo de dispositivo que le recetaron.

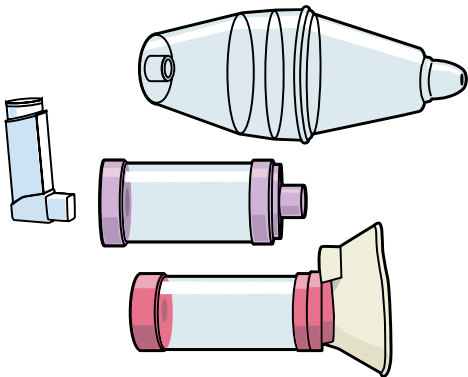
Inhaladores de dosis medida

Un inhalador de dosis medida (MDI, por sus siglas en inglés) administra una cantidad medida de medicamento en forma de vapor. Puede ser muy eficaz, pero debido a la velocidad a la que se administran las dosis, también puede resultar difícil usarlo correctamente.

Información básica, primera parte: cómo usar un espaciador

Para aumentar las posibilidades de que use su MDI correctamente, el proveedor de atención médica puede recomendar que use el inhalador junto con un dispositivo llamado espaciador. Estas son tres buenas razones para usar este dispositivo:

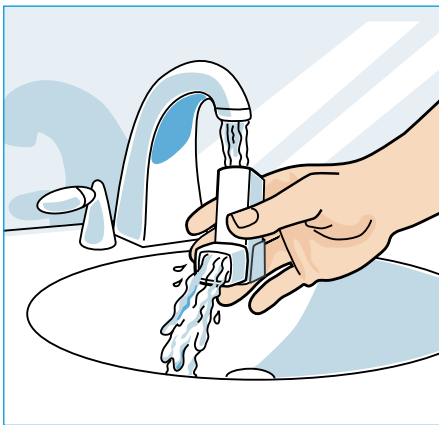
- **Los espaciadores facilitan el uso del MDI.** Un espaciador ayuda a evitar que tenga dificultades para atomizar y respirar al mismo tiempo, o por inhalar el medicamento demasiado rápido. Sin un espaciador, y si su técnica es incorrecta, la mayor parte del medicamento se atomiza en la parte posterior de la garganta en lugar de bajar directamente a los pulmones.
- **Los espaciadores llevan el medicamento a donde debe ir.** Con un espaciador, el medicamento rocía el centro del espaciador y se divide en gotas más pequeñas. Estas gotas pueden moverse con mayor facilidad a las zonas más profundas de los pulmones.
- **Los espaciadores son fáciles de conseguir.** Puede adquirirlos en la mayoría de las farmacias.



Información básica, segunda parte: cómo mantener limpio el inhalador

Para evitar que los gérmenes se multipliquen en su inhalador o para evitar que se tape, debe limpiar el inhalador una o dos veces por semana. Esto es rápido y fácil:

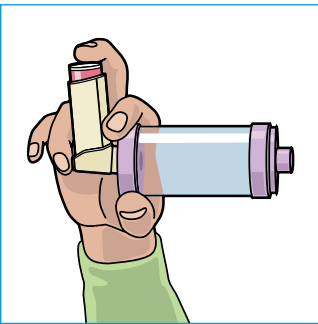
1. Quite el envase del medicamento que se encuentra en la carcasa de plástico (llamada activador).
2. Lave la carcasa de plástico con agua tibia y jabón.
3. Séquela y coloque nuevamente el envase del medicamento en su lugar.



Paso 2

! **¿No está obteniendo los resultados esperados?** Pídale a su proveedor de atención médica o educador de asma que revise su técnica y dosis para asegurarse de que está usando su dispositivo de administración de forma

Cómo usar un inhalador de dosis medida: con espaciador o cámara de retención



Paso 2



Paso 4



Paso 6

! **Siga las instrucciones para accionar y limpiar el inhalador que se encuentran en el prospecto de la caja.**

1. Asegúrese de que el inhalador y el espaciador no tengan objetos extraños. Agite el inhalador durante 10 segundos para mezclar el medicamento. Retire la tapa de la boquilla.
2. Coloque la boquilla del inhalador en el extremo del espaciador. Sostenga el inhalador entre sus dedos índice y pulgar. Póngase de pie, inhale profundo y exhale lo más que pueda.
3. Coloque el extremo del espaciador en la boca, entre los dientes y sobre la lengua. Luego, cierre la boca alrededor del espaciador.
4. Presione el inhalador para atomizar el medicamento y comience a respirar por la boca. Inhale de forma lenta y profunda (durante aproximadamente 5 segundos) para que el medicamento alcance las zonas más profundas de los pulmones. Si inhala demasiado rápido, el espaciador podría hacer un silbido.
5. Mantenga la respiración entre 5 y 10 segundos —lo más que pueda sin sentirse incómodo— con la boca cerrada.
6. Saque el aire lentamente por la boca. Si exhala demasiado rápido, el medicamento no se depositará en los pulmones.
7. Si le indican que realice una segunda inhalación de medicamento, espere 1 minuto y luego repita los pasos 1 al 6.

Más consejos para usar un MDI

- Siempre coloque la tapa protectora en el inhalador cuando no lo use.
- Guarde el inhalador en un lugar fresco y seco. Nunca lo guarde en un automóvil. A altas temperaturas, el medicamento comenzará a perder su eficacia.
- No olvide lavarlo. Enjuagarse la boca después de usar corticosteroides inhalados lo ayudará a evitar una infección causada por hongos en la garganta o la boca.

VideoConnect

Mire un video que demuestra cómo usar un inhalador de dosis medida con un espaciador o cámara de retención en [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).

Cómo usar un Respimat®

Antes de usar un nuevo Respimat

1.

Retire del envase el inhalador Respimat, el cartucho y las instrucciones.
2.

Con la tapa cerrada, quite la base transparente al presionar con firmeza el cierre de seguridad con una mano y tirar de la base transparente con la otra. El elemento punzante quedará expuesto. Tenga cuidado de no tocarlo.
3.

Escriba la fecha de desecho en la etiqueta. La fecha de desecho es 3 meses después del momento que se armó el Respimat.
4.

Inserte el extremo delgado del cartucho en el inhalador. Deberá colocar el Respimat en una superficie sólida y empujar con firmeza hasta escuchar un “clic”.
5.

Coloque la base transparente de nuevo en su posición presionando con firmeza hasta escuchar un “clic”. Una vez que armó el Respimat, no quite la base transparente o el cartucho.
6.

Con la tapa cerrada, gire la base transparente en la dirección que indiquen las flechas de la etiqueta hasta escuchar un “clic”. La base transparente se moverá media vuelta aproximadamente.
7.

Abra la tapa completamente.
8.

El Respimat debe apuntar hacia el suelo. Presione el botón de liberación de dosis hasta que vea una bruma. Presione el botón de liberación de dosis 3 veces más para preparar el dispositivo. Ahora su Respimat está listo para ser utilizado.

Más consejos para usar un inhalador Respimat

- Recuerde los pasos G.A.P., o Girar, Abrir, Presionar, para cargar una dosis y administrar el medicamento.

Cómo cargar una dosis de medicamento

1.

Con la tapa cerrada, gire la base transparente en la dirección que indiquen las flechas de la etiqueta hasta escuchar un “clic”. La base transparente se moverá media vuelta aproximadamente.
2.

Abra la tapa completamente.

Cómo inhalar el medicamento

3.

Aleje el rostro del Respimat. Inhale y luego exhale profundamente.
4.

El Respimat debe apuntar hacia la parte posterior de la garganta.
5.

Cierre los labios alrededor de la boquilla sin cubrir las válvulas de aire con la boca o los dedos.
6.

Mientras inhala lenta y profundamente por la boca, presione el botón de liberación de dosis y continúe inhalando. Retire el Respimat de la boca.
7.

Mantenga la respiración durante 10 segundos —o lo más que pueda sin sentirse incómodo— con la boca cerrada. Luego vuelva a respirar con normalidad.
8.

Cierre la tapa.



Inhaladores de polvo seco

Como lo indica su nombre, los inhaladores de polvo seco administran una cantidad exacta de medicamento en forma de polvo seco. A diferencia de otros medicamentos inhalados, es posible que no pueda distinguir el sabor, el olor ni sentir el medicamento de polvo. Siempre y cuando siga las instrucciones, recibirá la dosis completa del medicamento.

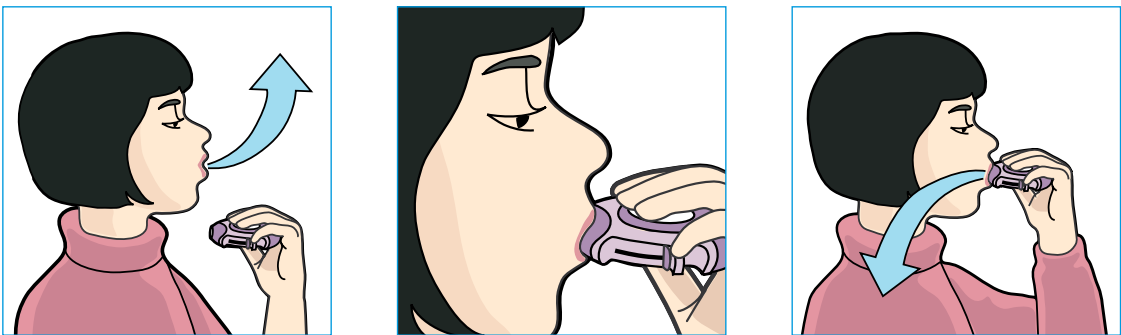
Los tipos de inhaladores de polvo seco incluyen:

- RespiClick®
 - Diskus®
 - Flexhaler®
- Twisthaler®
 - Ellipta®

Información básica

Todos los inhaladores de polvo seco tienen algunos elementos en común. Por ejemplo, independientemente del tipo que use, un inhalador de polvo seco funciona al liberar el medicamento mientras inhala rápidamente. La mayoría de los inhaladores cuentan con un indicador de dosis en algún lugar del dispositivo para ayudarlo a registrar cuánto medicamento queda después de cada tratamiento.

Para obtener los mejores resultados, siempre siga estos pasos:



1.

Antes de inhalar la dosis de medicamento, aleje el inhalador del rostro y exhale suavemente lo más que pueda. No sople dentro del inhalador.
2.

Apriete los labios alrededor de la boquilla del dispositivo para asegurarse de que todo el medicamento ingrese al cuerpo.
3.

Inhale lenta y profundamente por la boca. Mantenga la respiración durante 10 segundos o durante el tiempo que le hayan indicado.

Cómo usar un RespiClick®

Antes de usar un nuevo RespiClick

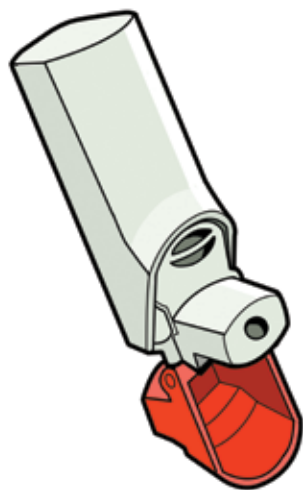
- 1. Retire el RespiClick de la envoltura de aluminio.
- 2. Observe el contador de dosis. Debería mostrar el número 200, que es el número de dosis del inhalador.
- 3. El contador de dosis debería mostrar “0” cuando el inhalador esté vacío.

Cómo cargar una dosis de medicamento

- 1. Sostenga el RespiClick en posición vertical.
- 2. Abra la tapa hacia atrás hasta escuchar un “clic”.
- 3. El RespiClick está listo para ser usado.

Cómo inhalar el medicamento

- 4. Aleje el rostro del RespiClick. Inhale y luego exhale profundamente.
- 5. Ponga la boquilla dentro de la boca y cierre los labios alrededor de la boquilla.
- 6. Inhale de forma profunda y constante por la boca. Los pulmones deberían sentirse completamente llenos de aire. Retire el RespiClick de la boca.
- 7. Mantenga la respiración durante aproximadamente 10 segundos —o lo más que pueda sin sentirse incómodo— con la boca cerrada. Luego vuelva a respirar con normalidad.
- 8. Verifique el contador de dosis en la parte posterior del RespiClick para asegurarse de que recibió una dosis del medicamento.
- 9. Vuelva a colocar la tapa en la boquilla después de cada uso del RespiClick.
- 10. Si le indican recibir otra dosis, repita los pasos del 4 al 9.



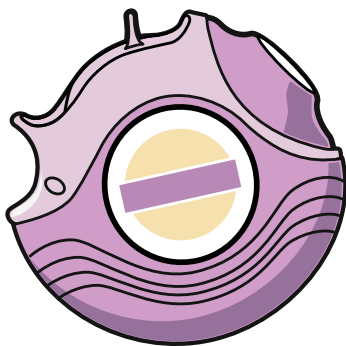
Más consejos para usar un inhalador RespiClick.

- No abra la tapa a menos que esté listo para recibir una dosis.
- Siempre cierre la tapa después de cada inhalación para que el inhalador esté listo para su próxima dosis.
- El contador de dosis solo muestra números pares en la ventana.
- El contador de dosis se pondrá rojo cuando le queden 20 dosis.
- Deseche el inhalador después de 13 meses a partir del momento en que lo sacó de la envoltura de aluminio o después de la fecha de vencimiento que se encuentra en el envase.
- No bloquee la válvula de aire alrededor de la boquilla con la boca o los dedos.

Cómo usar un Diskus®

Cómo cargar una dosis de medicamento

- 1. Sujete el Diskus de manera horizontal en una mano y coloque el pulgar derecho en el sujetador para el pulgar.
- 2. Empuje el sujetador para el pulgar hacia adelante hasta que se desprenda y escuche un “clic”. Esta acción abrirá el Diskus y descubrirá la boquilla.
- 3. Mantenga el Diskus nivelado, como si estuviera por morder una hamburguesa. Deslice la palanca hacia adelante hasta que se desprenda y escuche un “clic”. Ahora el Diskus está listo para ser utilizado. Podrá ver que el contador de dosis restará un número. Asegúrese de no inclinar el Diskus para evitar que el medicamento en polvo seco se caiga de la parte inferior del inhalador, lo que hará perder una dosis.



Cómo inhalar el medicamento

- 4. Aleje el Diskus del rostro. Inhale profundo y exhale lo más que pueda.
- 5. Apriete los labios alrededor de la boquilla del Diskus.
- 6. Inhale de forma profunda y constante por la boca. Retire el Diskus de la boca.
- 7. Mantenga la respiración entre 5 y 10 segundos —o lo más que pueda sin sentirse incómodo— con la boca cerrada. Luego vuelva a respirar con normalidad.
- 8. Cierre el Diskus: coloque su pulgar en el sujetador para el pulgar. Deslícelo hasta atrás (hacia usted) por sobre la boquilla hasta que haga “clic”. Esto reinicia el inhalador para que esté listo para su siguiente tratamiento.
- 9. Enjuáguese la boca con agua y escupa el agua.

Más consejos para usar un inhalador Diskus

- El medidor de dosis del Diskus se encuentra en la parte superior. El contador muestra en rojo las dosis entre cinco y cero para avisarle que debe resurtir su medicamento. Cuando aparezca “0” en la ventana de dosis, deseche el Diskus y comience uno nuevo.
- Mantenga cerrado el Diskus cuando no lo esté usando. Guárdelo en un lugar fresco y seco.
- Mantenga el Diskus seco. Si la boquilla se ensucia, límpiela con un trapo.

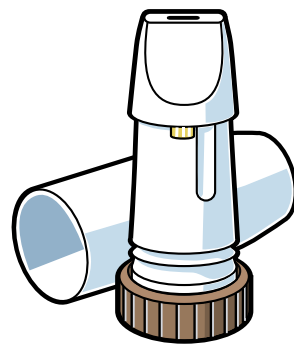
VideoConnect

Mire un video que demuestra cómo usar un Diskus® en [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).

Cómo usar un Flexhaler®

Antes de usar un nuevo Flexhaler

1. Desenrosque la tapa y quítesela. Sujete el Flexhaler con la boquilla hacia arriba.
2. Gire el aro marrón hacia la derecha lo más que pueda y luego gire hacia el lado contrario, hasta que escuche un “clic”. Ahora el dispositivo está listo para ser utilizado.



Cómo cargar una dosis de medicamento

1. Desenrosque la tapa y quítesela.
2. Sujete el Flexhaler de modo que la boquilla este hacia arriba para cargar el medicamento correctamente en la cámara.
3. Gire el aro marrón hacia la derecha lo más que pueda y luego gire hacia el lado contrario, hasta que escuche un “clic”. Ahora el dispositivo está listo para ser utilizado.

Cómo inhalar el medicamento

4. Aleje el Flexhaler del rostro. Exhale suavemente la mayor cantidad de aire posible.
5. Apriete los labios alrededor de la boquilla del Flexhaler. Asegúrese de mantener el inhalador en posición horizontal.
6. Inhale de forma profunda y constante por la boca. Retire el Flexhaler de la boca.
7. Mantenga la respiración entre 5 y 10 segundos —o lo más que pueda sin sentirse incómodo— con la boca cerrada. Luego vuelva a respirar con normalidad. Enjuáguese la boca con agua y escupa el agua.
8. Si en las indicaciones dice que se administre más de una dosis, repita los pasos 1 a 7 para cada dosis.
9. Después de terminar, coloque la tapa en el Flexhaler y gírela hasta que esté completamente cerrada.

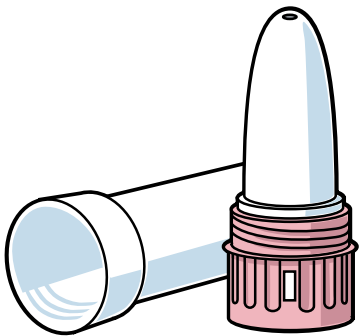
Más consejos para usar un inhalador Flexhaler

- El Flexhaler tiene un indicador de dosis en el cuerpo del inhalador. Cuando aparezca una marca roja en la ventana, indica que quedan 20 dosis. En ese momento deberá resurtir su medicamento. Cuando aparezca “0” en la ventana de dosis, tire el Flexhaler y comience uno nuevo.
- Mantenga cerrado el Flexhaler cuando no lo esté usando. Guárdelo en un lugar fresco y seco.
- Si la boquilla se ensucia, límpiela con un trapo.

Cómo usar un Twisthaler®

Antes de usar un nuevo Twisthaler

1. Retire el Twisthaler de la envoltura de aluminio.
2. Escriba la fecha en la etiqueta de la tapa. Deberá desechar el inhalador 45 días después de esta fecha o cuando el contador de dosis muestre “00”, lo que suceda primero.



Cómo cargar una dosis de medicamento

1. Mantenga el Twisthaler en posición vertical, con la base rosa hacia abajo. De esa forma, se asegurará de recibir la cantidad correcta de medicamento con cada dosis.
2. Gire la tapa del inhalador para retirarla. Podrá ver que el contador de dosis restará un número. Si se carga de manera adecuada, el contador de dosis y la flecha de la tapa se encontrarán alineados.

Cómo inhalar el medicamento

3. Aleje el Twisthaler del rostro. Exhale suavemente la mayor cantidad de aire posible.
4. Apriete los labios alrededor de la boquilla del Twisthaler. Asegúrese de mantener el inhalador en posición horizontal.
5. Inhale de forma profunda y constante por la boca. Retire el Twisthaler de la boca.
6. Mantenga la respiración entre 5 y 10 segundos —o lo más que pueda sin sentirse incómodo— con la boca cerrada. Luego vuelva a respirar con normalidad.
7. Si le indican que se administre más de una dosis, repita los pasos 1 a 6 para cada dosis.
8. Enjuáguese la boca con agua y escupe el agua.
9. Después de terminar la administración del tratamiento, coloque la tapa en el Twisthaler y gírela hasta que esté cerrada. Cuando escuche un “clic”, sabrá que está completamente cerrada. Esto mantendrá el producto limpio y seco.

Más consejos para usar un inhalador Twisthaler

- El Twisthaler tiene un indicador de dosis en la base rosa del inhalador. Cuando aparezca “01” en la ventana, sabrá que solo queda una dosis. Cuando el contador indique “00”, la base rosa se bloqueará. Deberá comenzar a usar un nuevo Twisthaler.
- La única forma de cargar correctamente el medicamento es girando la tapa, por lo que siempre debe mantenerla en el inhalador cuando no lo use.
- Mantenga seco el Twisthaler. Si la boquilla se ensucia, límpiela con un trapo.

VideoConnect

Mire un video que demuestra cómo usar un Flexhaler® en [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).

VideoConnect

Mire un video que demuestra cómo usar un Twisthaler® en [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).

Cómo usar un Ellipta®

Antes de usar un nuevo Ellipta

1. Saque el Ellipta del envase y retire la tapa para abrir la bandeja. Saque el dispositivo y las instrucciones, y deseche la bandeja y el resto del contenido.
2. Escriba la fecha de “apertura de la bandeja” y de “desecho” en la etiqueta del inhalador. La fecha de “desecho” es 6 semanas a partir de la fecha de apertura de la bandeja.
3. Observe el contador de dosis. Debería mostrar el número 30, que es el número de dosis del inhalador.



Cómo cargar una dosis de medicamento

1. No abra la tapa hasta que esté preparado para tomar su dosis del medicamento.
2. Para abrir, deslice la tapa del Ellipta hacia abajo para exponer la boquilla. Debería escuchar un “clic”.

Cómo inhalar el medicamento

3. Aleje el Ellipta del rostro. Inhale y luego exhale profundamente.
4. Apriete con firmeza los labios alrededor de la boquilla del Ellipta. Debe colocar los labios cómodamente sobre la forma contorneada de la boquilla.
5. Inhale de forma profunda y constante por la boca para inhalar la dosis de medicamento. Los pulmones deberían sentirse completamente llenos de aire. Retire el Ellipta de la boca.
6. Mantenga la respiración durante 3 a 4 segundos —o lo más que pueda sin sentirse incómodo— con la boca cerrada.
7. Exhale lenta y suavemente.
8. Para cerrar el inhalador, deslice la tapa hacia arriba, hasta el tope, para cubrir la boquilla.
9. Enjuáguese la boca con agua y escúpala.

Más consejos para usar un Ellipta.

- El inhalador contiene 30 dosis e incluye con contador de dosis.
- Cada vez que abra completamente la tapa, escuchará un “clic”. Ahora el dispositivo está listo para ser utilizado.
- Si abre y cierra la tapa sin inhalar el medicamento, perderá una dosis.
- Cada vez que abre la tapa, el contador disminuye en una unidad.
- Al inhalar el medicamento, no bloquee las válvulas de aire con los dedos.
- Es posible que no sea capaz de distinguir el sabor ni sentir el medicamento.
- Si es necesario, puede limpiar la boquilla antes de cerrar la tapa con un pañuelo seco.

Nebulizadores

Un nebulizador es una máquina que administra medicamentos para el asma en forma de vapor (aerosol húmedo). Un nebulizador tiene cuatro partes básicas: un vaso para el medicamento, una boquilla conectada a una máscara o pieza superior, un tubo plástico para conectar mascarilla a la máquina, y una máquina de compresión de aire.

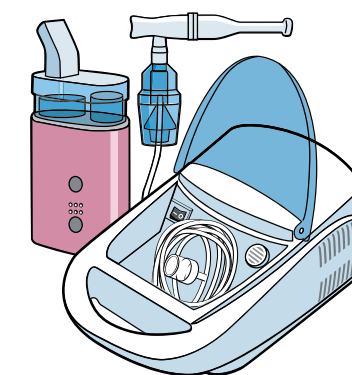
Los nebulizadores son útiles para:

- Las personas que tienen dificultades para usar inhaladores de dosis medida
- Las personas con asma grave

Cómo usar un nebulizador

Medir y tomar una dosis

1. Mida la cantidad correcta de solución salina normal usando un cuentagotas limpio y colocándolo en el vaso. Si su medicamento está premezclado, vaya al Paso 3.
2. Succione la cantidad correcta del medicamento usando un cuentagotas o jeringa limpia y colocándolo en el vaso con la solución salina.
3. Conecte la boquilla a la máscara, y luego conecte la máscara al vaso para el medicamento, o bien conecte la máscara al vaso.
4. Apriete bien los labios alrededor de la boquilla o coloque la mascarilla en su rostro.
5. Encienda la máquina de compresión de aire.
6. Inhala lenta y profundamente por la boca. Continúe hasta terminar todo el medicamento del vaso (10 minutos aproximadamente).



Cómo limpiar el nebulizador después de cada uso

1. Para desarmar el nebulizador, desconecte el tubo y sepárelo. No debe lavar ni enjuagar el tubo.
2. Quite la mascarilla o la boquilla y la parte superior del vaso. Enjuague con agua corriente tibia cada parte por separado, así como también el cuentagotas o la jeringa para el medicamento, durante 30 segundos.
3. Sacuda para eliminar el exceso de agua. Deje que se sequen al aire libre sobre una tela o toalla de papel limpia.
4. Conecte nuevamente la mascarilla o la boquilla, y la parte superior del vaso y el tubo. Conecte la máquina de compresión de aire y déjela prendida durante 10 a 20 segundos para secar el interior de las piezas.
5. Desconecte el tubo de la máquina de compresión de aire. Guarde las piezas en una bolsa de plástico con cierre hermético. Cubra la máquina de compresión de aire.

Usar herramientas para el manejo personal diario

Cómo limpiar el nebulizador una o dos veces por semana

1. Para desarmar el nebulizador, desconecte el tubo y sepárelo. No debe lavar ni enjuagar el tubo.
2. Quite la mascarilla o la boquilla y la parte superior del vaso. Lave con agua tibia y detergente para platos cada parte por separado, así como también el cuentagotas o la jeringa para el medicamento.
3. Enjuague el jabón de las piezas del nebulizador bajo un chorro fuerte de agua tibia durante 30 segundos.
4. Sumerja las piezas del nebulizador durante 30 minutos en una solución con una parte de vinagre blanco destilado y dos partes de agua destilada. Deseche la solución de vinagre y agua después de usarla; no la vuelva a utilizar.
5. Enjuague las partes del nebulizador y el cuentagotas o la jeringa bajo un chorro de agua tibia durante 1 minuto. Use agua destilada, si es posible.
6. Sacuda para eliminar el exceso de agua. Deje que se sequen al aire libre sobre una tela o toalla de papel limpia.
7. Conecte nuevamente la mascarilla o la boquilla, y la parte superior del vaso y el tubo. Conecte la máquina de compresión de aire y déjela prendida durante 10 a 20 segundos para secar el interior de las piezas.
8. Desconecte el tubo de la máquina de compresión de aire. Guarde las piezas en una bolsa de plástico.
9. Limpie la superficie de la máquina compresora con una esponja o paño jabonoso y bien escurrido. También puede usar una toallita desinfectante o con alcohol. Séquela al aire libre y cúbrala.



Mantener Limpio el Nebulizador. Una limpieza adecuada del nebulizador ayudará a prevenir gérmenes que causan infecciones y evitará que se tape y se rompa.

Por cuestiones de seguridad, NUNCA SUMERJA EN AGUA LA MÁQUINA COMPRESORA DE AIRE.

VideoConnect

Mire videos que demuestran cómo usar y limpiar un nebulizador en [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).



Usted puede colaborar mucho para mejorar su asma. Algunas cosas son sencillas. Otras, como hacer que su hogar o lugar de trabajo tenga una política favorable con respecto al asma, requieren un poco más de planificación. Pero los beneficios — de tener menos síntomas— valen la pena. Por supuesto, esta es solo una parte del manejo personal diario. Otra parte es elaborar un plan sobre qué hacer si los síntomas están fuera de control. Al tomar medidas para controlar el asma, normalmente se puede evitar una emergencia médica.

En la Sección 4, aprenderá lo siguiente:

- Cómo evitar y controlar sus desencadenantes del asma
- Cómo controlar problemas en sus vías respiratorias
- Cómo usar su plan de acción contra el asma
- Qué medidas puede tomar si comienza a perder el control

Evitar y controlar los desencadenantes del asma

En la Sección 1, aprendió sobre los desencadenantes. ¡Ahora es momento de pasar a la acción! Marque los desencadenantes que causan sus síntomas en el siguiente cuadro. Después, decida qué consejos intentará poner en práctica. Use el área “Mis soluciones” para escribir sus propias ideas y su plan personal para tomar las medidas necesarias.

Desencadenante del asma y consejos de control	Mis soluciones 
☐ Tabaquismo y tabaquismo pasivo ☐ Hacer un plan para dejar de fumar. Llame al 1-800-LUNGUSA o visite Lung.org/espanol para obtener ayuda. ☐ Pedir a los demás que no fumen cerca de usted. ☐ No permitir que nadie fume en su casa, automóvil o área de trabajo. ☐ Evitar las casas y los automóviles de personas que sí permiten fumar. ☐ Patrocinar espacios libres de humo; o si se permite fumar, comer o sentarse en áreas libres de humo. ☐ Evitar la zona para fumadores en el trabajo. ☐ Apoyar iniciativas locales para que todos los espacios públicos sean libres de humo. (Obtenga más información en Lung.org. Busque la red de acción de la American Lung Association).	
☐ Humo de leña e incendios ☐ Evitar quemar madera en ambientes cerrados. ☐ Permitir que haya flujo de aire cerca de chimeneas o que los electrodomésticos tengan la ventilación adecuada. ☐ Prestar atención a los pronósticos sobre la calidad del aire durante incendios y evitar salir al exterior si los niveles de contaminación son elevados.	
☐ Contaminación ambiental exterior ☐ Controlar diariamente el pronóstico sobre el índice de la calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) en AirNow.gov. El sistema de codificación por colores muestra si los niveles de contaminación son poco saludables. ☐ Limitar el ejercicio/actividades enérgicas al aire libre cuando el AQI sea de color naranja (poco saludable) y evitar realizar actividades al aire libre cuando el AQI sea rojo, púrpura o marrón. ☐ Siempre evitar realizar ejercicio en zonas con mucho tráfico.	

☐ Polvo y ácaros del polvo ☐ Envolver los colchones, soportes de cama y almohadas en fundas cerradas y a prueba de polvo. ☐ Una vez por semana, lavar toda la ropa de cama (sábanas, mantas, colchas) en agua caliente (130 °F o 55 °C). ☐ En la habitación, usar tapetes que puedan lavarse en lugar de alfombras fijas. ☐ Lavar las cortinas con frecuencia. ☐ Mantener la humedad interior entre el 30 % y el 50 %. ☐ Usar acondicionador de aire o deshumidificador para reducir la humedad en su casa y habitación (limpiar los humidificadores de forma regular). ☐ Limpiar (con un trapo mojado) y pasar la aspiradora dos veces por semana. Usar una aspiradora con filtro HEPA o un sistema de aspiración central con salida al exterior. NOTA: si tiene alergia a los ácaros del polvo, no debe pasar la aspiradora usted mismo o permanecer en una habitación en donde estén pasando la aspiradora. ☐ Evitar muebles tapizados, especialmente en la habitación. ☐ Guardar ropa que no sea de temporada en una caja o funda para ropa. ☐ Usar una mascarilla facial protectora en áreas polvorientas del trabajo.	
☐ Cucarachas ☐ Sacar la basura todos los días. ☐ Guardar la comida en recipientes bien cerrados. ☐ Limpiar los derrames de líquido y las migas inmediatamente. ☐ Limpiar áreas de agua estancada en escurridores de platos, lavabos, duchas y platos de macetas. ☐ No dejar al aire libre la comida de las mascotas. ☐ Usar cebos para cucarachas (pero no aerosoles o pulverizadores). ☐ Sellar aperturas por donde puedan entrar insectos (llaves de agua externas, agujeros, alrededor de ventanas).	
☐ Mascotas, caspa animal ☐ Evitar animales que tienen pelo o plumas. ☐ No dejar que las mascotas entren a su casa. ☐ No permitir que mi mascota entre a mi habitación.	

☐ **Moho y hongos**

- ☐ Mantener su casa bien ventilada y sin humedad.
- ☐ Reparar goteras de inmediato.
- ☐ Limpiar hongos de tejas y lavar cortinas con detergente o jabón.
- ☐ Usar un extractor de vapor o abrir una ventana para eliminar la humedad en baños y cocinas.
- ☐ Limpiar depósitos recolectores de acondicionadores de aire, humidificadores y refrigeradores.
- ☐ Limitar la cantidad de plantas en mi hogar y área de trabajo. (Al moho le gusta la tierra).
- ☐ Instalar la secadora de ropa con ventilación al exterior.
- ☐ Avisar a la gerencia sobre problemas de moho en el trabajo.

☐ **Polen**

- ☐ No tener flores frescas con mucho polen dentro del hogar o cerca del área de trabajo.
- ☐ Mantener puertas y ventanas cerradas durante la época de polen, especialmente durante el día.
- ☐ Encender el aire acondicionado 30 minutos antes del momento de usar la habitación.
- ☐ Después de estar al aire libre mucho tiempo, tomar una ducha y cambiarse de ropa cuando entra a su hogar en días con alto recuento de moho o mucho polen.
- ☐ Limitar las actividades al aire libre cuando los niveles de polen sean altos.

☐ **Olores fuertes**
(por ejemplo, fijador para el cabello, desodorantes del medio ambiente, productos de limpieza)

- ☐ Usar productos sin perfume.
- ☐ Pedir a las personas que viven o trabajan con usted que usen productos sin perfume.
- ☐ Cuando sea posible, evitar áreas con olores fuertes.
- ☐ Usar un ventilador cuando deba estar cerca de un olor fuerte.
- ☐ Evitar que los aromas se dispersen al cerrar las áreas en donde se encuentra el olor.

☐ **Infecciones respiratorias**

- ☐ Lavar las manos con frecuencia para prevenir infecciones.
- ☐ Llamar a mi proveedor de atención médica si pienso que tengo una infección respiratoria.
- ☐ Vacunar contra la gripe todos los años y vacunarme contra la neumonía si tiene 65 años o más, o si lo recomienda su proveedor de atención médica.

☐ **Actividad física/ejercicio**

- ☐ Comenzar lentamente; hacer un buen calentamiento.
- ☐ Preguntar a su proveedor de atención médica acerca de tomar medicamentos antes de hacer actividad física o un esfuerzo físico excesivo en el trabajo.
- ☐ Tomar descansos según sea necesario.

☐ **Emociones fuertes**
(por ejemplo, estrés, llanto e incluso risa)

- ☐ Tener buenos hábitos de salud general para disminuir el estrés.
- ☐ Evitar situaciones estresantes.
- ☐ Realizar ejercicios y técnicas de relajación.
- ☐ Aprovechar los descansos y la hora del almuerzo en el trabajo.

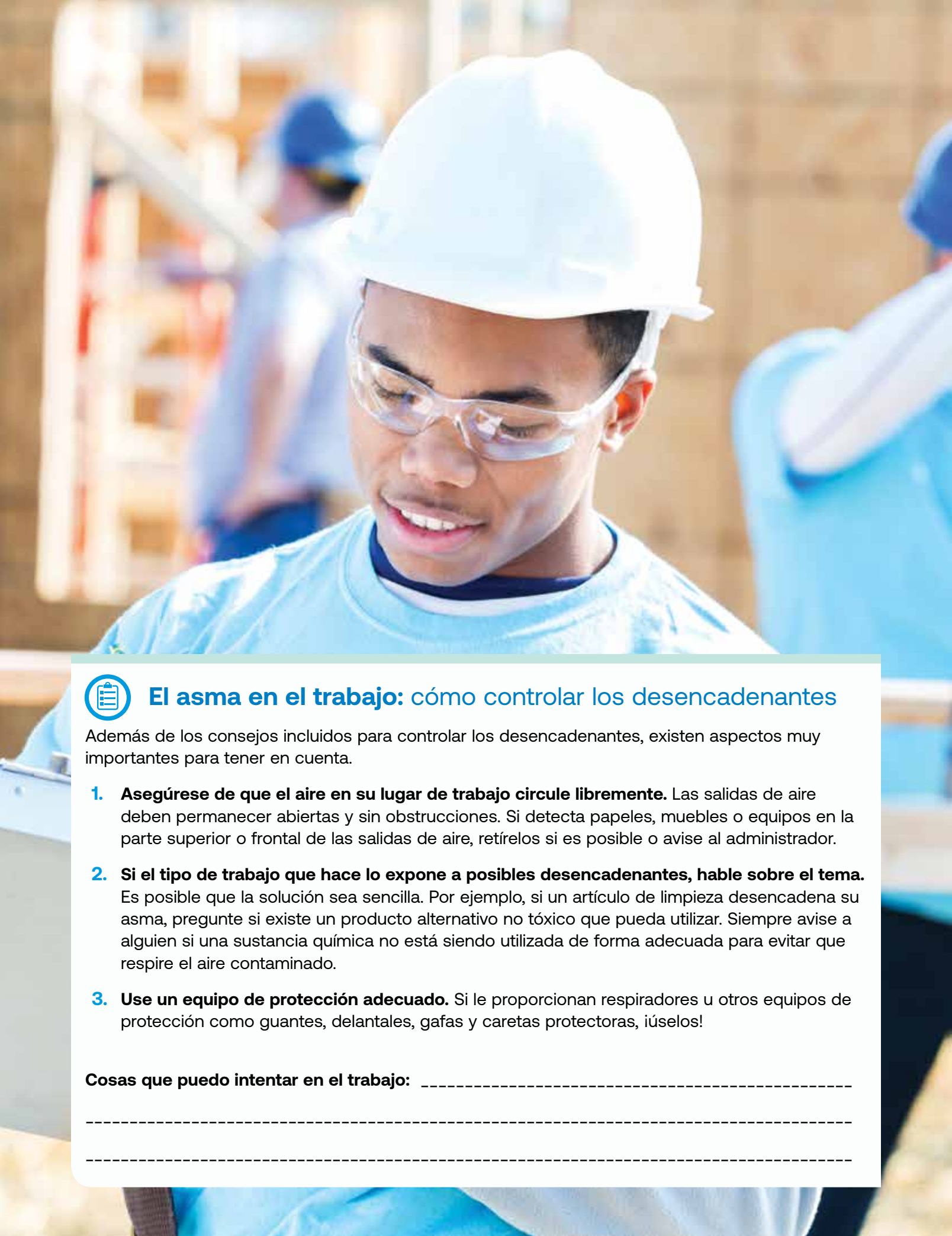
☐ **Aire frío/calor extremo**

- ☐ Cubrir la boca y la nariz con una bufanda cuando esté al aire libre.
- ☐ Evitar salir al exterior cuando haga frío o calor extremo.



Productos que ayudan a tratar el asma: ¡tenga cuidado!

Existen muchos productos que prometen ayudar a tratar los síntomas del asma, pero muy pocos cumplen con las expectativas. No todos los purificadores de aire son herramientas útiles para reducir los desencadenantes que hay en el aire. De hecho, algunos crean ozono, un agente irritante perjudicial para los pulmones. Además, los humidificadores y vaporizadores que suelen usarse para aliviar los síntomas del asma, en realidad pueden aumentar los desencadenantes, como ácaros y moho, si se usan de forma incorrecta. Asegúrese de investigar y seguir todas las instrucciones si desea probar uno de estos productos.



El asma en el trabajo: cómo controlar los desencadenantes

Además de los consejos incluidos para controlar los desencadenantes, existen aspectos muy importantes para tener en cuenta.

- 1. **Asegúrese de que el aire en su lugar de trabajo circule libremente.** Las salidas de aire deben permanecer abiertas y sin obstrucciones. Si detecta papeles, muebles o equipos en la parte superior o frontal de las salidas de aire, retírelos si es posible o avise al administrador.
- 2. **Si el tipo de trabajo que hace lo expone a posibles desencadenantes, hable sobre el tema.** Es posible que la solución sea sencilla. Por ejemplo, si un artículo de limpieza desencadena su asma, pregunte si existe un producto alternativo no tóxico que pueda utilizar. Siempre avise a alguien si una sustancia química no está siendo utilizada de forma adecuada para evitar que respire el aire contaminado.
- 3. **Use un equipo de protección adecuado.** Si le proporcionan respiradores u otros equipos de protección como guantes, delantales, gafas y caretas protectoras, ¡úselos!

Cosas que puedo intentar en el trabajo: _____

Controlar sus vías respiratorias

Para mantener diariamente su asma bajo control, debe prestar atención a su respiración. Existen dos formas de hacer esto: estar atento a sus síntomas y medir el flujo espiratorio máximo.

Cómo estar atento a sus síntomas

Normalmente, su cuerpo envía señales cuando el asma se está saliendo de control. Estas podrían aparecer ante la presencia de un desencadenante, pero también podrían presentarse horas antes, o incluso el día o la noche anterior, de que ocurra un ataque de asma. Al estar atento a sus síntomas en el momento en que se presenten, puede tomar medidas para evitar un ataque y manejar su asma con mayor eficacia.

En la siguiente lista, marque los síntomas que ha tenido antes de un ataque de asma. Cuando comience a detectar estos síntomas, siga su plan de acción contra el asma.

Mis primeros síntomas de alerta

- | | |
|--|---|
| ☐ Tos | ☐ Inquietud |
| ☐ Sensación de opresión en el pecho | ☐ Picor debajo de la barbilla o garganta |
| ☐ Silbidos al respirar | ☐ Despertarse por la noche |
| ☐ Síntomas de asma al realizar actividades normales | ☐ Aumento en el uso del inhalador de alivio rápido |
| ☐ Cansancio | ☐ Otros (detallar) |
| ☐ Necesidad frecuente de aclarar la garganta | _____ |
| ☐ Dolor y picazón de garganta | _____ |
| ☐ Sequedad en la boca | _____ |
| ☐ Fiebre | _____ |
| ☐ Nerviosismo, mal humor, angustia | _____ |
| ☐ Latidos acelerados | _____ |
| ☐ Congestión nasal | _____ |

Sus zonas de asma

Su plan de acción contra el asma se divide en tres zonas. En función a sus síntomas o sus mediciones de flujo espiratorio máximo, sabrá exactamente qué medidas tomar.

Zona verde: Anda bien

¡Tiene todo bajo control! Esto significa que está respirando bien y puede realizar sus actividades diarias sin problemas. En esta zona, siga tomando los medicamentos según las indicaciones, pero no necesita atención especial.

Zona amarilla: Precaución

¡Vaya despacio y tome medidas! Quizás deba usar su medicamento de alivio rápido o cambiar la forma en que se administra los medicamentos a largo plazo durante unos días. También recibirá instrucciones específicas sobre cuándo llamar a su proveedor de atención médica para obtener ayuda.

Zona roja: ¡Consiga ayuda ahora!

¡Deténgase y tome medidas urgentes! En esta etapa, es posible que deba llamar a una ambulancia si sus medicamentos no surten efecto rápido para aliviar sus síntomas. Su plan lo ayudará a decidir.

Consejos para respirar cuando el asma se salga de control

1. Siéntese con una mano sobre la parte superior del pecho y la otra sobre su abdomen.
2. Inhale por la nariz. La mano que se encuentra sobre su abdomen debería levantarse. La mano que se encuentra sobre la parte superior del pecho no debería moverse.
3. Mantenga la respiración durante tres segundos (diga mentalmente “un segundo”, “dos segundos”, etc.).
4. Expulse el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos, como si estuviera soplando una vela.
5. Repita los pasos 1 al 4 hasta que su respiración se estabilice.

VideoConnect

Mire videos que demuestran técnicas más útiles que puede usar cuando tenga dificultades para respirar —respiración con labios fruncidos y respiración abdominal— en [Lung.org/breathing-exercises](https://lung.org/breathing-exercises) (en

Usar su plan de acción contra el asma para recuperar el control

Si siente que está por tener un ataque de asma, su objetivo es retomar el control. Ahora que ya sabe cuál es su plan de acción contra el asma, así es como puede usarlo en combinación con otras herramientas útiles:

Cuando comience el ataque...

Paso 1: conserve la calma

No entre en pánico. Alterarse solo empeorará los síntomas. En cambio, intente respirar con la mayor normalidad posible. Las sugerencias de la página anterior pueden ayudarlo.

Paso 2: controle la respiración

Controle los síntomas o el flujo espiratorio máximo para determinar en qué zona se encuentran.

Paso 3: siga su plan de acción contra el asma

No use una estrategia de “esperar y ver”. Adminístrese sus medicamentos de alivio rápido y a largo plazo según lo indique su plan. Los medicamentos para el asma no tienen tanta eficacia si los síntomas empeoran demasiado. Además, siga las instrucciones en su plan para comunicarse con su proveedor de atención médica o servicios de emergencia y así obtener ayuda adicional.



⚠ Después de un ataque de asma, habrá mayores posibilidades de que tenga otro durante los próximos días. Evite sus desencadenantes, controle sus vías respiratorias con más atención y tome sus medicamentos exactamente como le indicaron.

Signos de que puede necesitar un nuevo plan de acción

A medida que los proveedores de atención médica aprenden más sobre el asma, se ha demostrado que existen diferentes tipos de asma y que cada vez hay más maneras de tratarla. Si está administrando sus medicamentos de forma adecuada y está tomando medidas para controlar los desencadenantes en su medio ambiente, pero todavía está teniendo síntomas de asma, es muy importante hablar con su médico sobre otras opciones de tratamiento que puede probar.

Cuestionario rápido › **¿Mi plan de acción contra el asma está funcionando?**

1. Mis síntomas de asma aparecen con más frecuencia que antes.	Sí	No
2. Mis síntomas de asma son más graves que antes.	Sí	No
3. No puedo realizar mis actividades habituales.	Sí	No
4. Mis síntomas de asma me despiertan mucho durante la noche: ino me dejan dormir!	Sí	No
5. Falto al trabajo a causa del asma.	Sí	No
6. Mis mediciones de flujo espiratorio máximo son bajas o cambian mucho de la mañana a la tarde.	Sí	No
7. Mis medicamentos para el asma ya no están funcionando bien.	Sí	No
8. Tuve que ir a la sala de emergencias debido a un ataque de asma.	Sí	No
9. Terminé en el hospital a causa de mi asma.	Sí	No

Si responde sí a cualquiera de estas preguntas —ahora o en el futuro—, debe hablar con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de modificar su plan de acción contra el asma.

RecursoConnect

Para obtener un plan de acción que puede usar ahora mismo, diríjase a la página 63 de esta guía o visite [Lung.org/recursos-y-videos](https://lung.org/recursos-y-videos).

Seguir buenos hábitos de salud



Usted ya conoce la importancia de construir su grupo de apoyo para el asma, y especialmente trabajar en conjunto con su proveedor de atención médica. Usted se compromete a tomar los medicamentos siguiendo el horario indicado en la receta. Conoce sus desencadenantes y qué hacer si tiene un ataque de asma. Pero debe considerar una última recomendación: cuidarse adecuadamente es una forma más de lograr que su asma se mantenga bajo control.

En la Sección 5, aprenderá lo siguiente:

- Cómo manejar el estrés
- La importancia de realizar ejercicio y mantenerse activo
- Cómo evitar el humo del tabaco

Aprender a manejar el estrés

Es imposible eliminar todo el estrés de su vida, pero sí se puede tener una vida menos estresante. Se recomienda mantener horarios fijos con respecto al descanso, la alimentación, el trabajo y el esparcimiento. Debe dedicar tiempo para realizar actividades que le gusten, como tener un pasatiempo, pasar más tiempo con su familia o estar solo. Lo más importante es que debe tomarse un tiempo para relajarse.

Efectos del estrés en el cuerpo

El estrés puede provocar más que síntomas de asma. Estos son otros efectos del estrés que debería evitar:

- Frecuencia cardíaca acelerada
- Temblores
- Malestar estomacal
- Tensión muscular
- Bruxismo (apretar o rechinar los dientes)
- Respiración rápida y poco profunda

Evitar el estrés

Al igual que con la mayoría de los problemas crónicos de salud, tener buenos hábitos generales de salud puede mejorar su asma y contribuir a que evite el estrés. Esto incluye:

- Dormir al menos ocho horas por día.
- Beber mucho líquido.
- Relajarse un rato todos los días.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Mantenerse activo.

Mis factores de estrés

Escriba algunas de las cosas que lo estresan. Luego, haga un esfuerzo para tomar medidas con el objetivo de manejarlas de forma diferente o evitarlas.



Cómo disfrutar una vida con menos estrés

- Use a diario las técnicas de relajación que se detallan en la página siguiente, o con tanta frecuencia como sea necesario.
- Haga ejercicio físico casi todos los días de la semana. El ejercicio aeróbico no solo es una forma rápida y fácil de aliviar la tensión relacionada con el estrés; también se ha demostrado aumentar las sustancias químicas en el cerebro que afectan el estado de ánimo.
- Reserve tiempo todos los días para pasar tiempo con amigos y familiares. Es importante equilibrar el trabajo y los momentos de esparcimiento.
- Dedique tiempo para estar solo todos los días. Incluso 10 minutos pueden significar un gran estímulo.
- Asegúrese de dormir lo suficiente. Si no lo hace, estará de mal humor, tenso y menos preparado para lidiar con situaciones estresantes.
- Realice tres comidas equilibradas por día. Demasiado estrés puede quitarle energía, dejarlo débil, fatigado e incluso más estresado.
- Evite alimentos y bebidas que empeoren el estrés, como cafeína, alcohol y alimentos refinados (procesados). En cambio, siga una dieta que incluya muchas frutas y verduras, granos integrales, carnes de res magras y productos lácteos con poca grasa. Estos alimentos más saludables aumentan las reservas corporales de los nutrientes necesarios para manejar situaciones estresantes.
- Fije objetivos a corto y largo plazo que pueda supervisar y cumplir. Esto le dará una dirección a su vida. Podrá lograr avances y se sentirá mejor con usted mismo.
- Hable con alguien sobre sus problemas. Una persona de confianza siempre puede ayudarlo a ver un problema con mayor claridad o ayudarlo a pensar en soluciones prácticas.

Tres buenas formas de relajarse

1. Ejercicios de respiración profunda

Al menos una vez al día, y siempre que comience a sentirse estresado, siga estos pasos:

- Siéntese.
- Póngase cómodo. Afloje la ropa si está ajustada. Quítese los zapatos y los lentes.
- Respire normalmente.
- Comience a inhalar lentamente por la nariz.
- Exhale por la boca, con los labios fruncidos.
- Permita que el abdomen suba y baje mientras respira.
- Mientras inhala, piense: "Estoy..."
- Mientras exhala, piense; "...relajado".
- Repita esto como mínimo 20 veces. Luego, siéntese cómodamente durante cinco minutos. Respire normalmente.

2. Relajación muscular progresiva

Contraiga y relaje los músculos, comenzando desde los dedos de los pies, pasando por todo el cuerpo hasta llegar a los ojos y el cuero cabelludo. Contraiga un grupo muscular a la vez durante tres segundos y luego relájelo. Cuando haya pasado por cada parte del cuerpo (dedos de los pies, pies, piernas, muslos, caderas, glúteos, abdomen, manos, brazos, hombros, mandíbula, rostros, ojos y cuero cabelludo), siéntese tranquilamente durante cinco minutos pensando en lo relajado que se siente.

3. Imaginación

La imaginación es usar la mente para relajar el cuerpo. Para practicar la imaginación, piense en un lugar pacífico, como un bosque tranquilo, un lago con aguas calmadas o una noche estrellada. Piense en el paisaje y los sonidos, los aromas y las sensaciones que experimentaría si estuviera allí. Imagínese que usted está tranquilo, relajado, y pacífico en ese lugar.

Llame a la American Lung Association al 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872) y hable con un representante de su sucursal local de Lung Association para obtener nuestros ejercicios de relajación e incluso mejores formas de relajarse.

Mantenerse activo mediante el ejercicio

Hacer ejercicio es una excelente manera de controlar el estrés y mantener una buena salud. Pero si tiene asma inducida por el ejercicio, es posible que necesite limitar sus actividades para evitar los síntomas. De hecho, lo que realmente necesita es un buen plan de manejo del asma que tenga en cuenta su asma inducida por el ejercicio. Con este plan, puede controlar mejor sus síntomas, mantenerse activo y aumentar su bienestar general. Estos consejos lo ayudarán a comenzar:

- Antes de empezar un programa de ejercicios, consulte a su proveedor de atención médica para verificar que no haya ningún problema.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si debería usar un inhalador de alivio rápido antes de realizar ejercicio para prevenir los síntomas.
- Elija una actividad que no le resulte difícil y que le resulte interesante. Realizar ejercicio debería ser divertido.
- Comience despacio. Haga un calentamiento con ejercicio ligero durante unos minutos.
- Cuando el clima esté fresco, respire por la nariz, no por la boca, para calentar el aire antes de que llegue a los pulmones.
- Cuando haga mucho frío, use una bufanda o cuello polar que cubra la nariz o una máscara deportiva diseñada especialmente para el ejercicio al aire libre. Esto mantendrá húmedas las vías respiratorias y calentará el aire que inhala.
- Cuando haga mucho frío o en días de contaminación elevada, haga ejercicio en ambientes cerrados.
- Deténgase y descanse si siente síntomas o los primeros signos de advertencia de que su asma se está saliendo de control. Use su inhalador de alivio rápido, si es necesario.
- Beba mucho líquido.



Evitar el humo del tabaco

Fumar irrita los pulmones y empeora el asma. Si usted fuma, deje de hacerlo. Por supuesto, incluso el tabaquismo pasivo puede desencadenar un ataque de asma. Por lo tanto, si vive o pasa mucho tiempo con otras personas que fuman, también debe intentar tomar medidas al respecto. Anime a sus familiares y amigos a que dejen de fumar. No tenga miedo de pedirles a los que no quieren dejar de fumar que no lo hagan cerca de usted. Sus pulmones se lo agradecerán, como también el resto de su cuerpo.

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su asma y su salud en general.

Ayuda para dejar de fumar

Para ayudarlo a usted o a sus seres queridos a tener éxito durante este importante cambio de vida, la American Lung Association ofrece un programa comprobado llamado Freedom From Smoking®. Para obtener más información sobre fechas y lugar de la clase en su área, o sobre la forma de realizar un programa por su cuenta, llame a la línea de ayuda de salud pulmonar al **1-800-LUNGUSA**. O bien, visite nuestro programa en línea en **Lung.org/espanol**.



¡Felicitaciones!



Usted ha dado los primeros pasos en la elaboración de un sólido plan de manejo personal para controlar su asma. Cumplir con su plan traerá beneficios para su vida. Si bien todavía habrá momentos en los que su asma se salga de control —incluso cuando siga todas las recomendaciones de esta guía— al seguir las técnicas que aprendió, es posible que tenga menos síntomas y que su asma se salga de control en menos oportunidades. El manejo diario de su asma mejorará su calidad de vida. ¡Tome el control!

Agradecimientos

La American Lung Association quisiera agradecer al Dr. William C. Bailey y a su equipo del Lung Health Center de la University of Alabama at Birmingham (UAB) por crear un programa de manejo del asma para adultos que inspiró Breathe Well, Live Well®. También queremos agradecerles a los miembros del personal de la American Lung Association y a los miembros del grupo de asesores externos, quienes ayudaron a crear el programa y los materiales originales de Breathe Well, Live Well, que incluyen a las siguientes personas: Donna Bryson, A.E.-C.; Sherri Chesire, R.R.T., R.P.F.T.; Maureen Damitz, A.E.-C.; Maureen George, Ph.D., R.N., A.E.-C.; Lynn B. Gerald, Ph.D., M.P.H.; Barbara M. Kaplan, M.P.H., C.H.E.S.; Connie L. Kohler, Dr.P.H.; Joan Mangan, Ph.D., M.S.T.; Katherine Pruitt, B.A.; y Richard Roth, M.D.; como también al Centro Nacional para la Salud Ambiental de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, por su visión y apoyo al desarrollar este programa.

Breathe Well, Live Well: la guía para manejar su asma en la casa y en el trabajo fue un esfuerzo colaborativo, y agradecemos profundamente a los numerosos contribuyentes que lo hicieron posible. En la American Lung Association: Barbara Kaplan, M.P.H., C.H.E.S., quien fue una de las principales contribuyentes del contenido y supervisó el trabajo; Lorene Alba, quien contribuyó con el contenido; Norman Edelman, M.D., Zach Jump, M.A., Katherine Pruitt y Susan Rappaport, M.P.H., quienes revisaron el libro de trabajo; y Kim Lacina y Michael Albiero, quienes supervisaron el diseño.



Plan de acción contra el asma para el hogar y la escuela

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____

Clasificación de gravedad: ☐ Intermitente ☐ Persistente leve ☐ Persistente moderado ☐ Persistente grave

Desencadenantes del asma (lista): _____

Mejor marca personal del flujómetro: _____

Zona verde: Anda bien

Síntomas: La respiración es buena – Sin tos ni resuello – Puede trabajar y jugar – Duerme bien a la noche

Flujómetro _____ (más del 80% de la mejor marca personal)

Medicamento/s de control	Medicamento _____	Cuánto tomar _____	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo _____	Tomar ☐ Hogar ☐ Escuela
	_____	_____	_____	☐ Hogar ☐ Escuela

Actividad física ☐ usa albuterol/levalbuterol _____ puffs, 15 minutos antes de la actividad ☐ con todas las actividades

☐ cuando el niño siente que lo necesita

Zona amarilla: Precaución

Síntomas: Algunos problemas de respiración – Tos, resuello, u opresión en el pecho – Problemas para trabajar o jugar – Se despierta a la noche

Flujómetro _____ a _____ (entre 50% y 79% de la mejor marca personal)

Medicamento/s de alivio rápido ☐ Albuterol/levalbuterol _____ puffs, cada 4 horas según sea necesario

Medicamento/s de control ☐ Continuar con los medicamentos de la Zona verde

☐ Agregar _____ ☐ Cambiar por _____

El niño se debe sentir mejor dentro de 20–60 minutos del tratamiento de alivio rápido. Si el niño empeora o está en la Zona amarilla durante más de 24 horas, siga las instrucciones de la ZONA ROJA y llame al médico inmediatamente.

Zona roja: ¡Consigue ayuda ahora!

Síntomas: Muchos problemas de respiración – No puede trabajar o jugar – Empeora en vez de mejorar – El medicamento no ayuda

Flujómetro _____ (menos del 50% de la mejor marca personal)

¡Tome el medicamento de alivio rápido AHORA! ☐ Albuterol/levalbuterol _____ puffs, _____ (con qué frecuencia)

Llame al 911 inmediatamente si presenta las siguientes señales de peligro

- Dificultad para caminar/hablar debido a la falta de aire
- Labios o uñas azules
- Sigue en la zona roja después de 15 minutos

Personal escolar: Siga las instrucciones de la Zona amarilla y roja respecto de los medicamentos de alivio rápido de acuerdo con los síntomas del asma. Los únicos medicamentos de control que podrán administrarse en la escuela son los que figuran en la Zona verde con una tilde junto a “Tomar en la escuela”.

☐ Tanto el proveedor de atención médica como el padre/tutor consideran que el niño ha demostrado capacidad para llevar y auto-administrarse su inhalador de alivio rápido, incluida la capacidad de avisar a un adulto si los síntomas no mejoran después de tomar el medicamento.

Proveedor de atención médica

Nombre _____ Fecha _____ Teléfono (____) ____ - ____ Firma _____

Padre/tutor

☐ Autorizo que un enfermero u otro personal escolar administren en la escuela los medicamentos que figuran en el plan de acción según corresponda.

☐ Autorizo la comunicación entre la clínica o el proveedor de atención médica que prescribe, el enfermero de la escuela, el asesor médico de la escuela y los proveedores de la clínica de salud ubicada en la escuela que sea necesaria para el control del asma y la administración de este medicamento.

Nombre _____ Fecha _____ Teléfono (____) ____ - ____ Firma _____

Enfermero de la escuela

☐ El estudiante ha demostrado capacidad para llevar y auto-administrarse su inhalador de alivio rápido, incluida la capacidad de avisar a un adulto si los síntomas no mejoran después de tomar el medicamento.

Nombre _____ Fecha _____ Teléfono (____) ____ - ____ Firma _____

