



CONTROLANDO SU ASMA



Copyright 1999 por The CHEST Foundation

Este folleto educacional para pacientes ha sido publicado por The CHEST Foundation y se hizo posible por una donación educacional sin restricción de Glaxo Wellcome.

Copias individuales son gratuitas.
Copias adicionales son disponibles por medio de:

The CHEST Foundation
c/o American College of Chest Physicians
3300 Dundee Rd
Northbrook IL 60062-2348

Teléfono: (800) 343-2227 o (847) 498-1400
Fax: (847) 498-5460 o (847) 498-8313
Corrío electrónico: science@chestnet.org
Domicilio en el Internet: <http://www.chestnet.org>

Plan de Acción Contra el Asma Reproducido Gracias a:

National Asthma Education and Prevention Program;
National Heart, Lung, and Blood Institute;
Publicación NIH Número 97-4053

Contenido

4	¿Qué Es El Asma?
6	¿Por Qué Ocurre el Asma?
13	El Espirómetro
17	Formulario Para el Plan de Acción Contra el Asma
18	Medicamentos Antiasmáticos
26	Forma de Tomar Sus Medicamentos Antiasmáticos

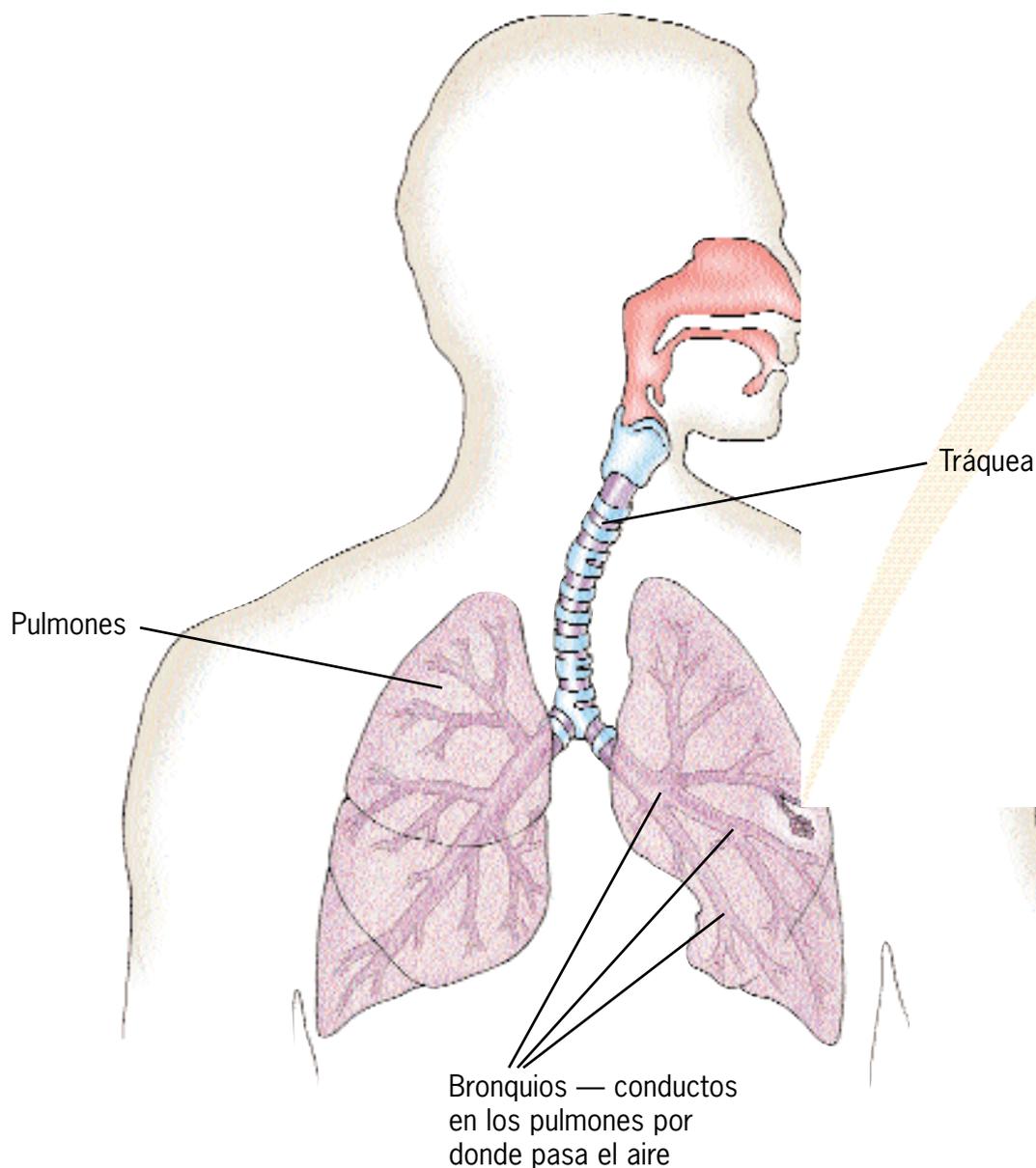
Este folleto les ayudará a usted y a su médico a crear una estrategia para controlar su asma. ¿Por qué? Porque con buen tratamiento, casi todas las personas con asma pueden vivir vidas normales y activas. La clave es la prevención. Con unos cuantos cambios en su modo de vivir y con medicamentos, usted puede aprender a prevenir problemas serios con el asma. Junto con su médico, usted aprenderá como se puede alcanzar esta meta.

¿Qué es el Asma?

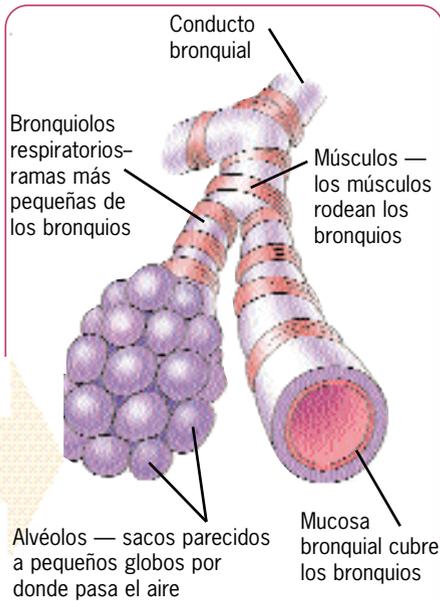
El asma es una enfermedad crónica de las vías aéreas y de los pulmones. No se puede contagiar a otras personas, y no tiene nada que ver con como usted fue criado o con sus relaciones con otros. Frecuentemente, el asma es hereditario, o sea que se transmite genéticamente adentro de la familia. A veces, más de una persona en la misma familia tiene asma.

Al tener un entendimiento mejor sobre como funcionan sus pulmones, podrá comprender más acerca del asma.

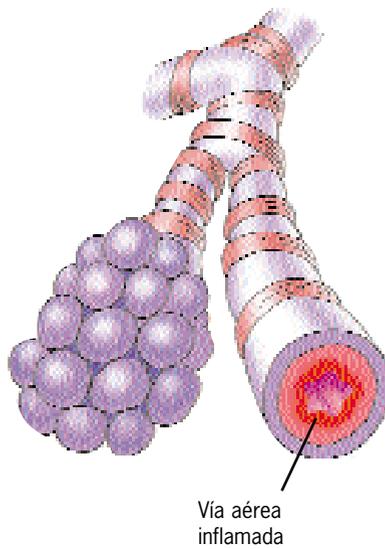
El Interior de Sus Pulmones



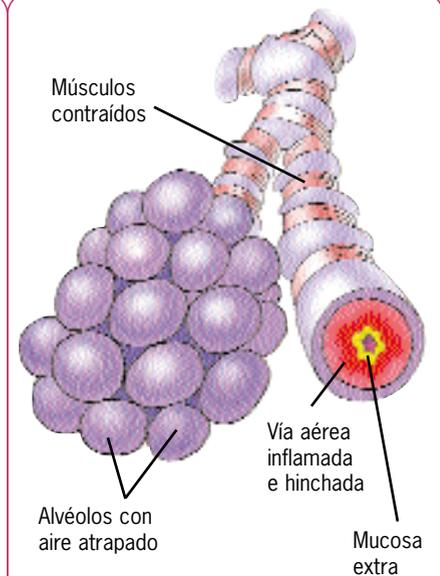
Cuando Tiene Asma



Vía aérea normal



Vía aérea inflamada



Vía aérea durante una crisis



NORMAL

Cuando el asma está bajo control, el forro de las vías aéreas es liso y claro, y el aire entra y sale fácilmente.



VÍAS AÉREAS INFLAMADAS

Con el asma, sus vías aéreas y bronquios son super-sensibles—especialmente hacia cosas que puede inhalar al respirar. Cuando el asma no está bajo control, el respirar estas cosas, hace que las vías aéreas se inflamen e hinchen. Entonces se hacen más pequeñas, pero el aire aún puede pasar. Cuando esto ocurre, usted puede tener una leve tos, sentir el pecho oprimido o se puede sentir cansado.



DURANTE UNA CRISIS

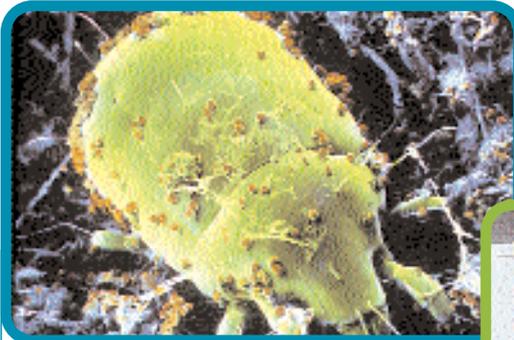
Durante una crisis, las vías aéreas y los bronquios se hinchan aún más y el forro de las vías aéreas producen más mucosa. También se contraen los músculos que rodean las vías aéreas y se atrapa aire en los alvéolos. Todo esto hace muy difícil el paso del aire por sus vías aéreas y hasta se pueden bloquear por completo. Usted puede sentir sibilancias con la respiración, tos y ahogos.

¿Por Qué Ocurre el Asma?

Las vías aéreas sensibles pueden ser afectadas por muchas cosas. A estos fenómenos se les llaman “disparadores.” El primer paso importante que puede tomar en el control de su asma es el de descubrir cuales disparadores provocan su asma y así luego evitarlos.

Si Usted puede controlar los disparadores, puede ayudar a evitar la hinchazón e inflamación de sus vías aéreas.

Disparadores Comunes del Asma



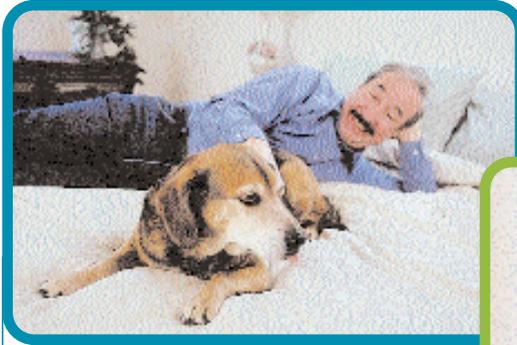
ÁCAROS EN EL POLVO

CASERO - Los ácaros son insectos minúsculos que existen en el polvo de la casa en casi todas partes de los Estados Unidos. Se alimentan de escamas (pedacitos pequeñitos de piel que se le caen a todas las personas) y de la humedad en el aire. Los ácaros abundan en los colchones, almohadas, alfombras, cobertores, ropa de cama y muebles tapizados.



SOLUCIÓN

- Usted puede controlar los ácaros lavando en agua caliente cada semana sus almohadas, cobertores y ropa de cama.
- Use forros especiales contra el polvo en sus almohadas y colchones.
- Elimine alfombras, almohadas extras y muebles tapizados, especialmente en la habitación.
- Limite los juguetes rellenos suaves en las habitaciones de los niños y lávelos frecuentemente en agua caliente.
- Sacuda y limpie con aspiradora (vacuum cleaner) frecuentemente.
- Use un deshumidificador — los ácaros necesitan la humedad para vivir.

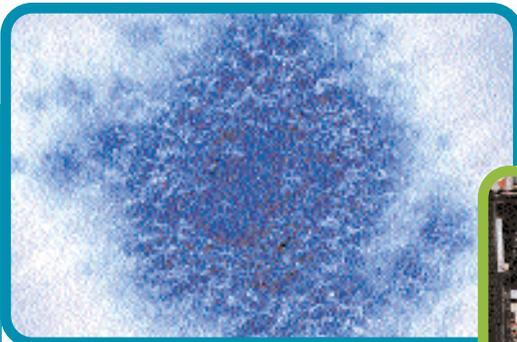


ANIMALES - Todos los animales de sangre caliente, incluso pájaros y pequeños roedores, producen escamas, (piel, pelos, y plumas que se les despegan) orines, saliva y excrementos a los cuales puede ser sensible.



SOLUCIÓN

- Regale sus animales domésticos.
- Si esto no es posible, siempre que le sea posible mantenga los animales fuera de su habitación y otras áreas donde pasa más tiempo. Mantenga cerrada la puerta de su habitación y considere el uso de filtros densos sobre las salidas de aire del aire acondicionado de la casa o habitación.
- Mantenga a los animales alejados de la alfombra y los muebles tapizados.



LOS MOHOS - Los mohos pueden crecer en muchas casas y apartamentos, especialmente si tiene problemas de humedad.



SOLUCIÓN

Si es posible, corrija problemas de la humedad usando un deshumidificador.



EXCREMENTOS DE CUCARACHA - Usted puede inhalar los excrementos de las cucarachas y hacerse sensible a ellos. Esto es muy común en a las grandes ciudades y en otras areas del país con problemas de cucarachas.



SOLUCIÓN - Use trampas y productos comerciales para atrapar cucarachas con veneno en vez de rociadores químicos para controlar las cucarachas. Los rociadores también pueden irritar sus vías aéreas. Si es necesario fumigar o usar un rociador, las personas con asma deben salir de la casa hasta que haya desaparecido el olor por completo.



DISPARADORES EN EL EXTERIOR - El polen de los árboles, el pasto, las hierbas y los mohos de afuera también pueden ser problemáticos. La contaminación del aire, el humo y los gases emitidos por los autos también le pueden afectar.



SOLUCIÓN - Quédese adentro durante el tiempo del año cuando hay más polen. Mantenga las puertas y ventanas cerradas durante ese tiempo. Evite andar afuera cuando la contaminación del aire está elevada.



OLORES FUERTES - Los olores fuertes producidos por pinturas, rociadores comerciales, líquidos de limpieza, productos químicos para el jardín, perfumes, lociones, rociadores para el pelo y desodorantes pueden provocar problemas con el asma.



SOLUCIÓN - Las personas con asma deben salir de la casa o apartamento cuando estos rociadores y químicos están en uso, y mantenerse fuera hasta que ya no haya olor.



EL TABACO - El humo de los cigarrillos, cigarros y pipas son disparadores que pueden afectar severamente al asma. Niños en hogares donde hay adultos que fuman tienen una gran posibilidad de sufrir problemas con el asma.



SOLUCIÓN - Si es posible, los fumadores en familias donde ocurre el asma deben dejar de fumar. Por lo menos, los fumadores nunca deben fumar adentro y nunca en la presencia de personas con asma.



ALERGIAS A LOS ALIMENTOS, MEDICAMENTOS Y COSMÉTICOS

Muchas personas con asma relatan que tienen problemas con el consumo de ciertos tipos de alimentos, especialmente aquellos que contienen sulfitos (sulphites), y también con unos medicamentos, especialmente la aspirina.



SOLUCIÓN - Tenga cuidado y evite comidas que contienen sulfitos. Lea los ingredientes escritos en los embases de los alimentos y use medicamentos como el acetaminophen (Tylenol) en vez de la aspirina. Evite alimentos o medicamentos que empeoren su asma.



DRENAJE DEBIDO A CATARROS O PROBLEMAS CON LOS SENOS NASALES

El drenaje de los senos nasales debido a catarro u otros problemas puede hacer que se empeore su asma.



SOLUCIÓN - No ignore una nariz que moquéa. Hable con su médico acerca de medicamentos que puede tomar para reducir el drenaje de los senos nasales.



INFECCIONES - Los virus e infecciones de los senos nasales también pueden empeorar su asma.



SOLUCIÓN - Vea a su médico para conseguir un tratamiento adecuado. Muchas veces necesitará medicamentos para combatir la infección y tomar más de sus medicamentos antiasmáticos regulares hasta que desaparezca la infección.



CAMBIOS EN EL CLIMA

Los cambios en el clima pueden afectar los pulmones y vías aéreas de las personas con asma — usualmente los extremos de temperatura muy caliente y húmedo o muy frío y seco.



SOLUCIÓN - Cuando la temperatura está muy caliente o muy fría, limite sus actividades en el exterior. En días fríos y secos, use una bufanda para cubrirse la nariz y la boca y proteger sus vías aéreas si tiene que salir.



EJERCICIO Y ESTRÉS

Muchas personas con asma pueden sufrir una crisis de asma mientras hacen ejercicio o durante tiempos de mucha tensión.



SOLUCIÓN - Si el ejercicio es uno de sus disparadores, su médico le puede recetar medicamentos para tomar antes de comenzar el ejercicio para evitar una crisis de asma.

RECUERDE

- Aunque el asma puede afectar al ejercicio, no evite el ejercicio regular. El hacer ejercicio regularmente beneficia sus pulmones y su salud total. Es una parte importante del control de su asma. Pídale ayuda a su médico en la planificación de un programa de ejercicio para mayor seguridad.
- Controlando los disparadores de su asma es el primer paso importante que puede tomar para mantener sus vías aéreas abiertas y para controlar su asma.

Colabore Con Su Médico

El segundo paso importante que puede tomar para controlar su asma es el colaborar con su médico para formar un “plan de acción” para su asma. Para esto, deberá mantener un registro o diario de su asma. Este plan de acción le ayudará a su médico a seleccionar los medicamentos que más efecto le harán.

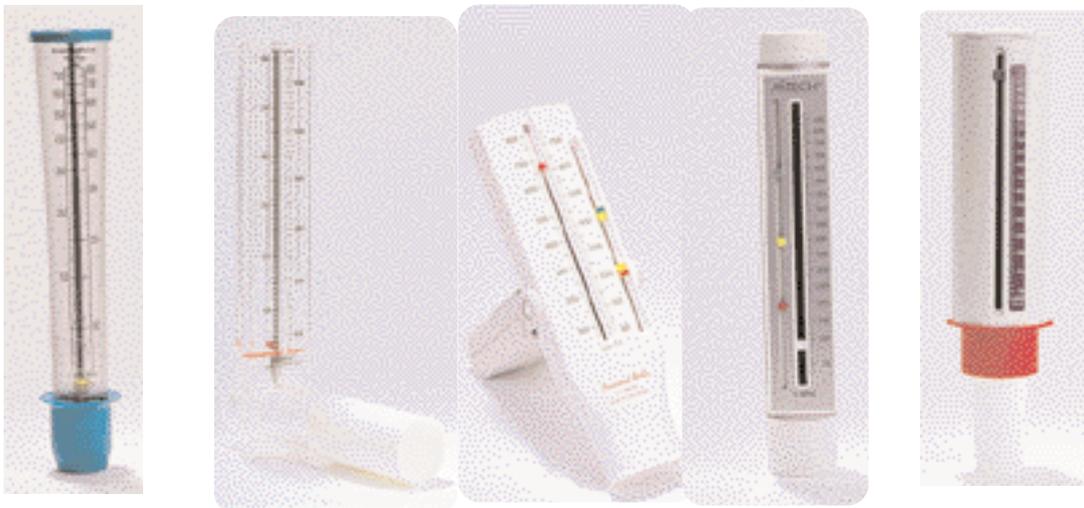
- Asista a consultas regulares con su médico, aunque se sienta bien.
- Para crear su plan de acción, su médico le enseñará como usar un espirómetro.

El Espirómetro

Un espirómetro se puede utilizar en el consultorio o en su hogar para medir lo bien que está respirando.

- El flujo de aire máximo (la cantidad máxima de aire que pueden expulsar sus pulmones) y los síntomas que está experimentando le ayudan a su médico a decidir si tiene una crisis asmática.
- Le ayuda a su médico a ver si su asma esta controlada a travez del tiempo.
- Si usa un espirómetro en casa todos los días, puede detectar problemas con la respiración antes de empezar a toser o de oír sibilancias en el pecho. Una disminución en el flujo de aire máximo es una buena forma de detectar las señales tempranas de una crisis de asma que está por llegar.
- Ayuda a medir la gravedad de una crisis de asma.

Hay muchos tipos de espirómetros



Uso Correcto del Espirómetro

Su asma no es como la de cualquier otra persona, así es que tendrá que descubrir su propio flujo de aire máximo.



Baje el indicador hasta donde pare. Esto pone la escala en zero.



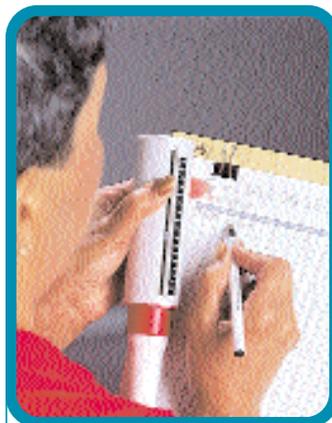
Póngase de pie.



Inspire profundamente con la boca abierta.



Coloque el espirómetro en la boca y cierre los labios, retirando la lengua de la apertura. No ponga los dedos en la escala. Sople lo más fuerte y rápido que pueda de un solo golpe.



No toque el indicador y anote la cifra que alcanzó en la escala.

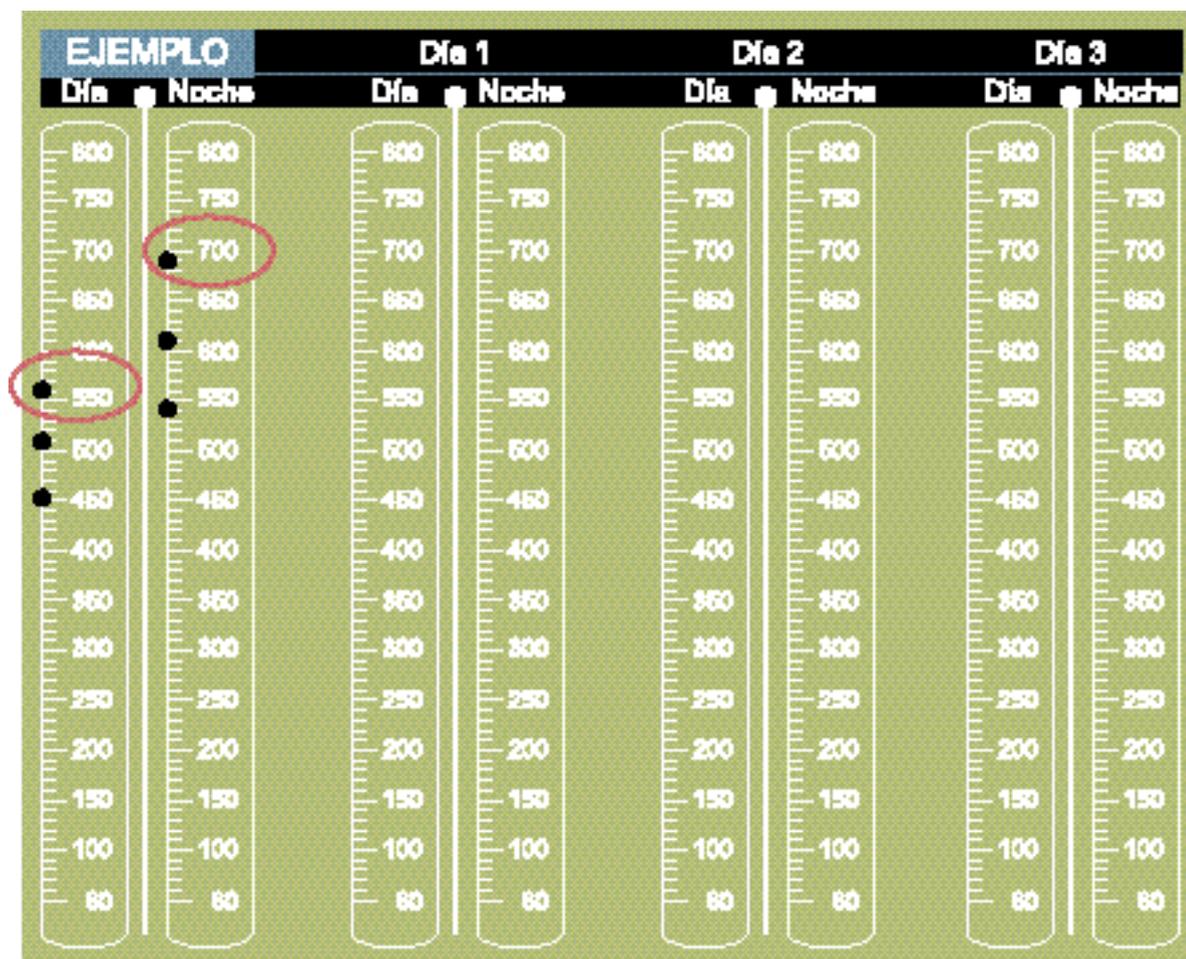


Repita dos veces más. Primero ponga el indicador en zero antes de cada uso. Anote el número después de cada soplido.

Su flujo de aire máximo es la más alta de estas tres cifras.

Como Usar Una Tabla de Flujo de Aire Máximo

- Anote su cifra de flujo de aire máximo cada mañana y cada noche.
- Tenga el espirómetro al lado de la tabla cada vez que sople para que le sea más fácil anotar el número.
- Marque con un círculo el mejor de los tres números. Este es su flujo de aire máximo.

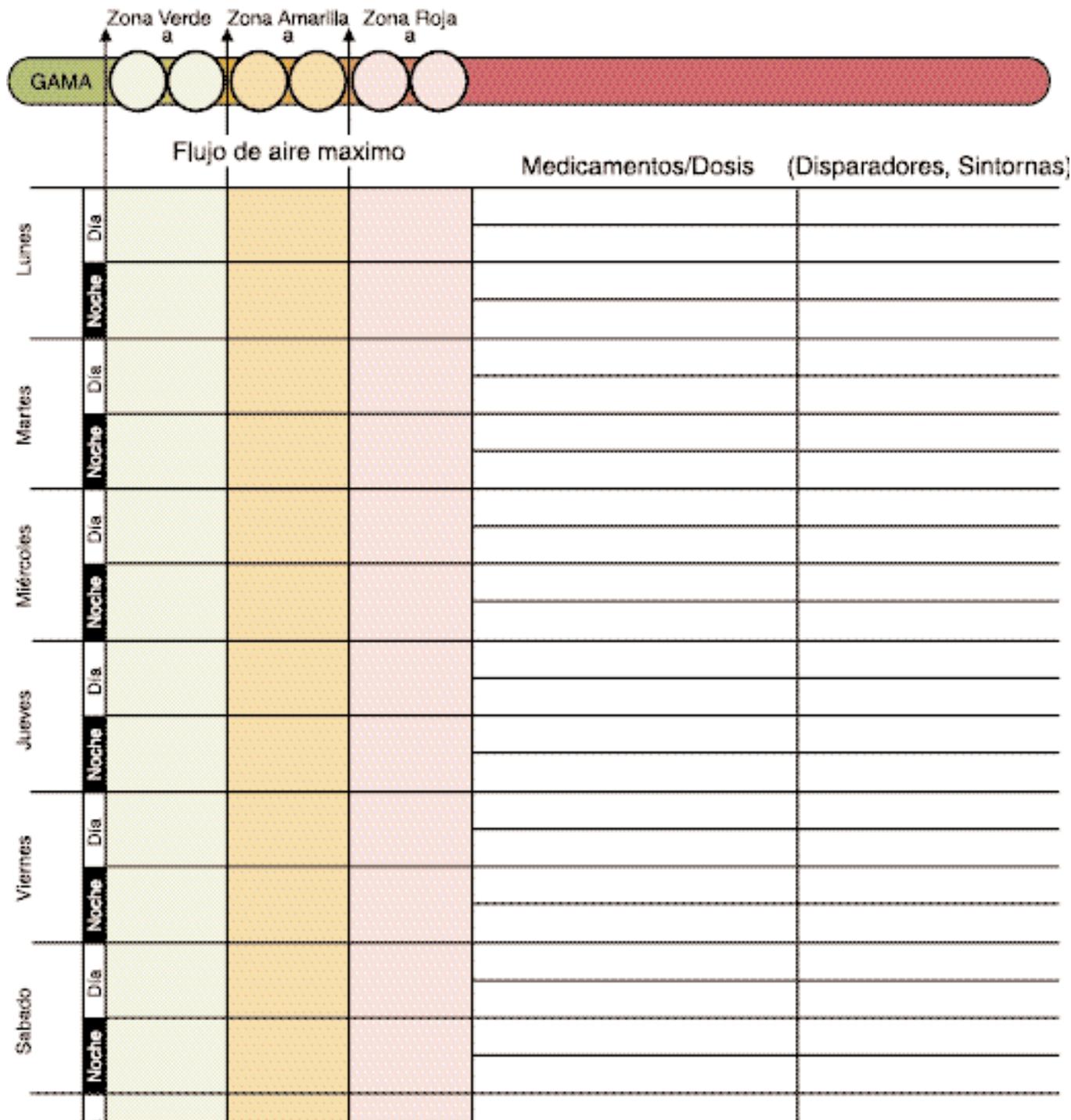


DIARIO PARA EL ASMA

nombre _____

ihervag;adls;oidf

Use este diario con la ayuda de su médico. Manténgalo al día y a la mano. En caso de emergencia, sirve como un historial importante de sus medicamentos, disparadores y máximo rendimiento.



Plan de Acción Contra el Asma de

Fecha _____

Nombre del Médico _____

Teléfono del Médico _____

Hospital/Teléfono de la Sala de Emergencia _____

ZONA VERDE: Todo va Bien

- No tiene tos, sibilancias en el pecho, sensación de opresión en el pecho, o ahogos durante el día o la noche
- Puede hacer sus actividades rutinarias

Y si usó el espirómetro, flujo de aire máximo: más de _____
 (80% o más de mi mejor flujo de aire máximo)

Mi mejor flujo de aire máximo es: _____

Antes de hacer ejercicio

_____ 2 o 4 dosis 5 a 60 minutos antes de hacer ejercicio

ZONA AMARILLA: El Asma Está Empeorando

- Tos, sibilancias en el pecho, sensación de opresión en el pecho, o ahogos, o
- Despierta en la noche debido al asma, o
- Puede hacer algunas, pero no todas, de sus actividades rutinarias

— 0 —

flujo de aire máximo _____ a _____
 (50% a 80% de mi mejor flujo de aire máximo)



Añada: Medicamento de Alivio Rápido - y siga tomando sus medicamentos de la ZONA VERDE

(agonista beta₂ de acción corta) _____ 2 o 4 dosis, cada 20 minutos por hasta una hora

Nebulizador, una vez



Si sus síntomas (y el flujo de aire máximo, si lo usó) vuelven a la ZONA VERDE después de una hora del tratamiento indicado arriba:

- Tome el medicamento de alivio rápido cada 4 horas por 1 a 2 días.
- Doble la dosis de su esteroide inhalado por _____ (7 a 10) días.

— 0 —

Si sus síntomas (y el flujo de aire máximo, si lo usó) no vuelven a la ZONA VERDE después de una hora del tratamiento indicado arriba:

- Tome _____ (agonista beta₂ de acción corta) 2 o 4 dosis o Nebulizador
- Añada _____ mg. por día por _____ (3 a 10) días (corticosteroide oral)
- Llame al médico dentro de _____ horas de tomar el corticosteroide.

ZONA ROJA: ¡Alerta Médica!

- Ahogos, o
- Medicamentos de alivio rápido no le han ayudado, o
- No puede hacer actividades rutinarias, o
- Síntomas siguen igual o peor después de 24 horas en la ZONA AMARILLA

— 0 —

Flujo de aire máximo: Menos de _____
 (50% de mi mejor flujo de aire máximo)

Tome estos medicamentos:

- _____ (agonista beta₂ de acción corta) 4 o 6 dosis o Nebulizador
- _____ mg. (corticosteroide oral)

¡Luego llame a su médico YAI! Vaya al hospital o llame una ambulancia si:

- Aún está en la Zona Roja después de 15 minutos Y
- No ha podido comunicarse con su médico.

¡SEÑALES DE PELIGRO!

- Dificultad al hablar y caminar debido a ahogos
- Labios y uñas se ponen azules



- Tome 4 o 6 dosis de su medicamento de alivio rápido Y
- ¡Vaya al hospital o llame por una ambulancia (_____) AHORA!

Tome estos Medicamentos de Control a Largo Plazo cada día (incluye un anti-inflamatorio)

Medicamento	Cuanto debe tomar	Cuando debe tomarlo

Medicamentos Antiasmáticos

Si controla sus disparadores y usa correctamente los medicamentos de control a largo plazo, su asma puede ser bien controlada.

Medicamentos de Control a Largo Plazo

Estos reducen y ayudan a prevenir la inflamación e hinchazón de sus vías aéreas. Si la inflamación se controla, las posibilidades de que sufra una crisis de asma son bajas. Recuerde, controlar sus disparadores junto con el uso de medicamentos a largo plazo le ofrecerán buen control de la inflamación.

- La mayoría serán inhalados, algunos se toman.
- Se tienen que usar regularmente para ser efectivos, usualmente todos los días.
- No existe problema de adicción, aunque los use por muchos años.

Los siguientes medicamentos son ejemplos de los que actualmente están disponibles en los Estados Unidos. Esta no es una lista extensa. Si Usted vive fuera de los Estados Unidos en cualquier otro país, las marcas de fábrica de sus medicamentos pueden ser diferentes a las de esta lista. También es posible que Usted esté recibiendo medicamentos que actualmente no están disponibles en los Estados Unidos. Si sus medicamentos no aparecen en esta lista, consulte a su médico para recibir una explicación sobre sus medicamentos y como usarlos eficazmente.

Corticosteroides

- Los medicamentos más frecuentemente utilizados para el control de la inflamación e hinchazón de las vías aéreas.
- Los corticosteroides utilizados para el asma son completamente diferente a los esteroides que son malusados por algunos atletas para agrandar sus músculos.

Estos se inhalan

BECLOMETHASONE



(Beclovent)

BECLOMETHASONE



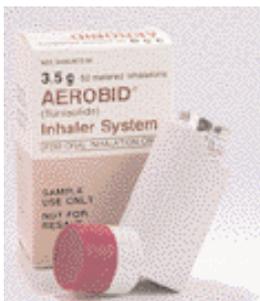
(Vanceril)

TRIAMCINOLONE



(Azmacort)

FLUNISOLIDE



(Aerobid)
(Flovent)

FLUTICASONE

BUDESONIDE



(Pulmicort Turbuhaler)



EFFECTOS SECUNDARIOS

- hongos blancos en la garganta
- ronquera

Corticosteroides

Estos se toman

PREDNISONA

- Deltasone
- Prednisona

METHYLPREDNISOLONA

- Medrol
- Methylprednisolone

PREDNISOLONA

- Prelone en jarabe

EFECTOS SECUNDARIOS

se pueden notar después de unos días

- hinchazón (retención de líquidos)
- más apetito

se pueden experimentar después de varios meses de uso

- supresión suprarrenal (más dificultad cuando trata con mucha tensión)
- resistencia reducida a las infecciones (es posible contraer infecciones más fácilmente)

se pueden experimentar después de varios meses o años de uso

- hinchazón de la cara
- pelo facial excesivo
- cataratas
- osteoporosis

Cromoglicato de Sodio y Nedocromil

- Protégen las vías aéreas contra algunos disparadores del asma.
- Ayudan a prevenir algunas crisis de asma que son debidas al ejercicio.

Estos siempre son inhalados

CROMOLYN
(Intal)



NEDOCROMIL
(Tilade)



EFECTOS SECUNDARIOS

- sequedad en la boca

Agonistas Beta2 de Acción Prolongada

- Se pueden usar para prevenir problemas con el asma, especialmente por la noche.
- Ayudan a prevenir algunas crisis de asma que son debidas al ejercicio.
- No se deben de usar durante una crisis. (Para crisis, se deben usar Agonistas Beta2 de Acción Corta. Vea la página 24.)

Estos se inhalan

SALMETROL
(Serevent)



SALMETROL
(Disco Serevent)



EFFECTOS SECUNDARIOS

- palpitaciones
- temblores
- nerviosismo

Agonistas Beta2 Orales de Acción Prolongada

Estos se toman

ALBUTEROL SULFATE
(Tabletas Volmax)



ALBUTEROL SULFATE
(Jarabe Ventolin)



ALBUTEROL SULFATE
(Tabletas Proventil)



EFFECTOS SECUNDARIOS

- palpitaciones
- temblores
- nerviosismo

Metilxantinas

Estos se toman

THEOPHYLLINE
(Slo-bid)



THEOPHYLLINE
(Theo-Dur)



THEOPHYLLINE
(Theo-24)



THEOPHYLLINE
(Uni-Dur)



THEOPHYLLINE
(Theophylline)



EFEKTOS SECUNDARIOS

- palpitaciones
- temblores
- nerviosismo
- náuseas
- dolores de cabeza
- insomnio (no puede dormir)
- acidez
- convulsiones (raramente)

Anti-leucotrienos

- Se pueden usar en vez de los corticosteroides inhalados en personas con asma leve.
- Pueden ayudar a reducir la cantidad de corticosteroides que toma.

Estos se toman

ZAFIRLUKAST
(Accolate)



ZILEUTON
(Zyflo)



MONTELUKAST SODIUM
(Singulair)



EFFECTOS SECUNDARIOS

- daño al hígado (Zileuton)

Medicamentos de Alivio Rápido

Los **medicamentos de control a largo plazo** se usan para evitar que ocurran las crisis de asma, pero si el asma es grave, las crisis aún pueden producirse. Para esto, su médico le dará **medicamentos de alivio rápido** que usualmente alivian una crisis de asma cuando comienza o para ayudar a que no se empeore. Los medicamentos de alivio rápido relajan los músculos que rodean sus vías aéreas para que se pueda respirar más fácilmente. Estos medicamentos también se pueden usar para prevenir una crisis si se usan antes de hacer ejercicio.

TENGA CUIDADO

Es posible usar de manera excesiva los medicamentos de alivio rápido. Usted podrá sentirse mejor por un rato, pero no le ayudarán si los necesita usar diariamente. Si usa medicamentos de alivio rápido frecuentemente, usted puede necesitar medicamentos de control a largo plazo. Con buen control, no necesitará medicamentos de alivio rápido frecuentemente.

MEDICAMENTOS DE ALIVIO RÁPIDO

Agonistas Beta2 de Acción Corta

- Son los que con más frecuencia se usan.

Estos siempre son inhalados

ALBUTEROL SULFATE
(Proventil)



ALBUTEROL SULFATE
(Proventil HFA)



ALBUTEROL SULFATE
(Ventolin)



METAPROTERENOL SULFATE
(Alupent)



BITOLTEROL MESYLATE
(Tornalate)



EFECTOS SECUNDARIOS

- palpitaciones
- nerviosismo y temblores

MEDICAMENTOS DE ALIVIO RÁPIDO

Anti-colinérgicos

- Se usan frecuentemente junto con agonistas beta2 de acción corta.
- Sirven para aumentar los efectos del agonista beta2 de acción corta.

[Este siempre se inhala](#)

Atrovent



EFECTOS SECUNDARIOS

- sequedad en la boca

RECUERDE

No importa el tipo de medicamento de alivio rápido que use, siempre llévelo en su persona. ¡Nunca salga de la casa sin él! Asegúrese de saber la forma correcta de utilizarlo.

- Mantenga dinero aparte para sus medicamentos antiasmáticos. Siempre cómprelos antes de que se le terminen.
- Hable con su médico si tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos. El asma puede mejorar o empeorar en el transcurso de los años. Es posible que su médico tenga que cambiar sus medicamentos a través del tiempo.

Forma de Tomar sus Medicamentos Antiasmáticos

Muchos medicamentos antiasmáticos son rociadores o polvos que se administran en un inhalador. Cuando usted aspira el medicamento por medio de un inhalador, este va directamente a las vías aéreas hacia los pulmones justo donde lo necesita. Pídale a su médico que le enseñe a usar bien el inhalador.

Forma de usar un inhalador



Quite el tapón protector y agite el inhalador después de haberle puesto la laticca con el aerosol.



Sostenga el inhalador así - Póngase de pie, respire hacia afuera profundamente y vacíe los pulmones de todo el aire que pueda.



Sostenga el inhalador en la boca o manténgalo delante de la boca (el mejor método). Al empezar a respirar hacia adentro, oprima la parte de arriba del aerosol y siga inspirando lentamente a fondo para que el medicamento llegue hasta lo más profundo de los pulmones.



Sostenga la respiración por 5 o 10 segundos con la boca cerrada, luego espire lentamente. Si usa más de una dosis, espere por lo menos un minuto antes de volver a inhalar.



Cuando usa corticosteroides, enjuáguese la boca con agua sin tomársela, luego del uso de los mismos.



Una vez al día, limpie el inhalador y el tapón con jabón y enjuáguelo bajo la llave de agua. Deje que se seque.

Las Cámaras de Inhalación y Espaciadores

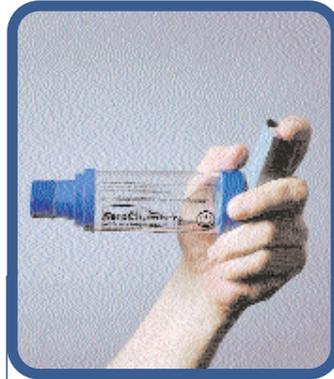
Hay personas que tienen dificultad al usar un inhalador de forma correcta, especialmente los niños. Puede usar una cámara de inhalación o espaciador para ayudarle. Le permite usar más de un aliento para aspirar una dosis de medicina. Hay unos modelos que administran el medicamento mientras se respira naturalmente.



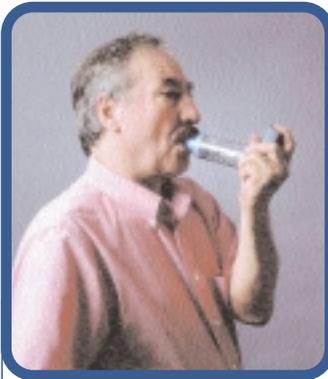
La cámara de inhalación o espaciador se adapta al inhalador.



Agite bien.



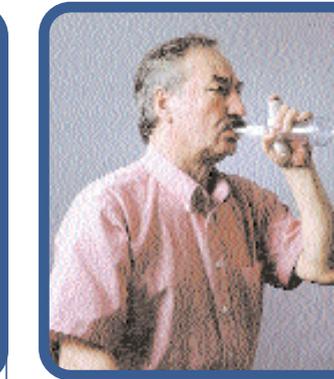
Oprima el aerosol del inhalador para soltar una dosis de medicina dentro de la cámara de inhalación o espaciador.



Espire para afuera y enseguida coloque la pieza bucal entre los labios y aspire profundamente.



Retenga la respiración por 10 segundos y luego espire.



Hay muchos tipos de cámaras de inhalación y espaciadores.

(REPITA ESTOS PASOS DOS VECES)

- Si necesita más de una dosis de medicina, espere más de un minuto antes de volver a usar el espaciador.

No importa que medicamentos toma y cuando los toma, use su diario para el asma y plan de acción que ha creado en colaboración con su médico. Siga su plan siempre para que su asma se pueda controlar.

Las Crisis de Asma Pueden ser Peligrosas

Es muy útil saber cuando puede estar empezando una crisis de asma. Es posible que la pueda prevenir antes de que comience.

Conozca sus Señales

- Tos, estornudos, picazón en la garganta
- Sensación de opresión en el pecho, sibilancias en el pecho
- Ahogos
- Se despierta durante la noche
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza



Tome Acción

- Coopere con su médico para desarrollar un plan de acción.
- Aprenda a reconocer sus señales de peligro.
- Cuando sienta que viene una crisis:
 1. Aléjese del disparador que inició su crisis.
 2. Tome un medicamento de alivio rápido - hasta 3 tratamientos de 2 a 4 dosis, con 20 minutos entre cada tratamiento.
 3. Si aún está experimentando sibilancias en el pecho y ahogos, consiga ayuda de emergencia de su médico.

SEÑALES DE PELIGRO

No puede hablar o caminar/se siente ahogado
Sus labios o uñas se ponen azules

USTED ESTA SUFRIENDO UNA CRISIS GRAVE.
¡SI USTED MUESTRA ESTOS SÍNTOMAS, VAYA A LA SALA DE EMERGENCIA
O LLAME AL 911 DE INMEDIATO!

Siga Su Plan de Acción Contra el Asma

El controlar su asma le puede parecer mucho trabajo, pero el tomar pasos hoy le puede ayudar a vivir una vida normal.

- Busque formas de controlar los disparadores de su asma.
- Mantenga al día su diario del asma y siga su plan de acción.
- Tome correctamente sus medicamentos de control a largo plazo.
- Siempre lleve consigo sus medicamentos de alivio rápido.

Juntos, todos estos pasos pueden causar una gran reducción en la posibilidad de que sufra una crisis de asma. La prevención es la clave. Solo necesita buena información y una relación colaborativa con su médico.

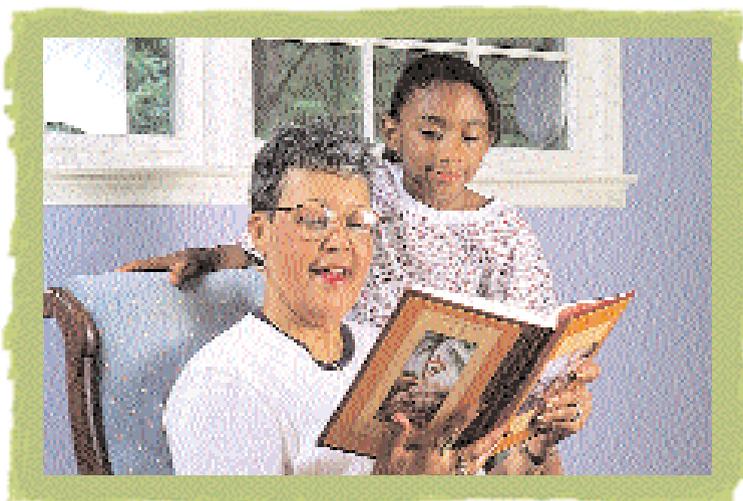


¡Su asma se puede controlar!

Otras guías que ofrecen educación al paciente están disponibles con el American College of Chest Physicians y The CHEST Foundation en forma de folleto y por el Internet:

(solo disponibles en inglés)

- “Add Years to Your Life: Control High Blood Pressure Now”
- “Bronchoscopy”
- “Cough: Understanding and Treating a Problem With Many Causes”
- “Mechanical Ventilation Outside the ICU”
- “Primary Pulmonary Hypertension”
- “Pulmonary Rehabilitation: A Team Approach to Improving Quality of Life”



CONTROLANDO SU ASMA

La impresión de este folleto educacional se hizo posible por una donación educacional sin restricciones al the Chest Foundation por:

GlaxoWellcome

AMERICAN COLLEGE OF
 **CHEST**
P H Y S I C I A N S

The **CHEST**
FOUNDATION