



Mi asma y yo

Guía informativa

ESCUELA DE PACIENTES





Mi asma y yo

Créditos

Elaboración de la Guía

Manuel Praena Crespo, COORDINADOR PROYECTO DE EDUCACIÓN EN ASMA EN CENTROS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. GRUPO DE EDUCACIÓN Y SALUD EN ASMA (GESA).

PEDIATRA. CENTRO DE SALUD DE LA CANDELARIA. SEVILLA

Leandro Castro Gómez, MÉDICO ESCOLAR. EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA SAN PABLO SANTA JUSTA. DELEGACIÓN DE SEVILLA

José Manuel Cenizo Benjumea, MAESTRO ESPECIALISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA. C.E.I.P. PADRE MARCHENA (MARCHENA -SEVILLA)

Juan Carlos Fernández Truan, PROFESOR FACULTAD DEL DEPORTE. UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

Javier Gálvez González, PROFESOR FACULTAD DEL DEPORTE. UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

Juan Antonio Morales Lozano, PROFESOR TITULAR. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE SEVILLA

Alfonso Murillo Fuentes, PROFESOR DEL CES CARDENAL SPÍNOLA. FUNDACIÓN SAN PABLO ANDALUCÍA-CEU

Francisco Javier Velasco Fano, PROFESOR DE ENSEÑANZA PRIMARIA. MÁLAGA

Adaptación de contenidos

Paloma Ruiz Román*

Noelia García Toyos*

Amelia Martín Barato*

Grupo de Revisión

Maite Cruz Piqueras*, María Escudero Carretero*, Rafael López Cortés**, Manuela López Doblas*,

Nuria Luque Martín*, Joan Carles March Cerdá*, Encarnación Peinado**,

M^a Ángeles Prieto Rodríguez*, David Prieto Rodríguez*, Ainhoa Ruiz Azarola*,

7 pacientes con diferentes experiencias sobre la enfermedad

Diseño y maquetación Catálogo

Ilustraciones Velasco Fano, Francisco Javier: Profesor de Enseñanza Primaria. Málaga

Depósito Legal GR 906-2009

ISBN 978-84-692-0045-2

* Escuela Andaluza de Salud Pública.

** Dirección General de Innovación Sanitaria, Sistemas y Tecnologías. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.

Índice

1

¿Qué es el asma?

Cómo se manifiesta el asma	11
Qué pasa cuando tenemos asma	12
Por qué se inflaman las vías respiratorias	14
Cómo se detecta	14

2

¿Quiénes pueden tener asma?

Quiénes pueden tener asma	19
---------------------------------	----

3

¿Qué pasa con mi asma?

Cómo se despierta	23
Consejos para no despertar el asma	25
Cómo podemos controlar el asma	31
Medicamentos para el asma	35

4

¿Qué puedo hacer cuando tengo una crisis?

Qué hacer cuando ataca	41
Lo que me ayuda: el deporte	45

5

Leyendas urbanas

Leyendas urbanas	53
------------------------	----

6

Herramientas e instrumentos para tu medicación

Inhaladores	59
Nebulizador	70

7

Para saber cómo va tu asma: medición del FEM

Cómo se mide el FEM	76
Control de la medicación	76

8

Anexo

Ejemplo de planilla para medición del FEM	79
---	----

Introducción

¿Tienes asma? ¿Sabes todo lo que necesitas para tenerla controlada? ¿Sabes cómo actuar ante una crisis? ¿Conoces cómo actúa tu medicación?

Éstas y otras cuestiones están recogidas en esta guía con la intención de que puedas tener un papel más activo y responsable en relación a tu asma. A través de esta guía la **Escuela de Pacientes** quiere ofrecerte información y recursos para conocer mejor tu asma.

Este documento ha sido elaborado por **profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía** y adaptado por profesionales de la **Escuela Andaluza de Salud Pública**.

La Escuela de Pacientes impulsa esta guía, junto con otras actividades, para generar un espacio de encuentro y de intercambio de experiencias. Ser paciente te convierte en protagonista de nuestra Escuela.

+ información en www.escueladepacientes.es

1

¿Qué es el asma?



¿Qué es el asma?

En este primer capítulo te enseñaremos la manera en la que reacciona tu cuerpo ante tu asma y cuáles son sus principales síntomas. De esta manera tendrás información que te ayude a poder controlarla mejor.

También te contaremos de qué manera puedes asegurarte de si tienes o no asma, es decir, el tipo de pruebas diagnósticas que te hará tu médico o médica para poder detectarla.

El asma
es una enfermedad
importante porque hace
que respiremos mal.

Si no controlamos nuestro asma, nos costará realizar deportes o salir al campo de excursión como los demás chicos y chicas. Además puede provocar que faltemos a nuestro centro educativo o que tengamos que ir al hospital.

Afortunadamente, podemos aprender a controlar nuestro asma y evitar así que nos pongamos enfermos/as.

Cómo se manifiesta el asma

11

Los síntomas del asma pueden variar. A veces no tenemos ningún síntoma durante un tiempo, otras veces los síntomas son más frecuentes y nos producen molestias y, en otras ocasiones, son más fuertes. Hay veces que llegan a ser tan leves que podemos confundirlos con un resfriado.

Síntomas más comunes

- **Tos** sobre todo por la noche, que puede ser seca o con mocos.
- **Pitidos** (sibilancias) que se producen porque el aire intenta pasar por un espacio muy estrecho.
- **Dificultad para respirar** (hay que hacer un gran esfuerzo para poder hacerlo).

Mi asma y yo

- **Opresión de pecho** que es como una sensación de tirantez en el pecho que no deja respirar bien.
- **Respiraciones muy cortas y cada vez más rápidas** (la respiración de adolescentes y personas adultas tiene un ritmo de 12-20 respiraciones por minuto mientras se está en reposo).
- Tras un ataque de asma, **la cara y los labios** pueden ponerse de color azulado. Si esto sucede debes ir inmediatamente a urgencias.

Síntomas antes de un ataque de asma

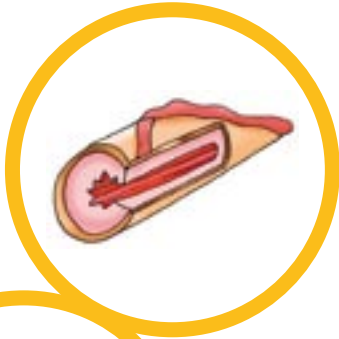
Además, muchas personas padecen estos síntomas antes de un ataque de asma:

12

- Muchos suspiros.
- Tener “mala cara”, con ojeras.
- Sentir “cosquilleo” en la garganta e intentar despejársela una y otra vez.
- Sensación de sequedad en la boca y dificultad para respirar hondo.

Qué pasa cuando tenemos asma

Cuando tenemos asma **nos cuesta respirar porque el aire tiene menos espacio para entrar y salir por nuestros bronquios** que son como tubos que llevan el aire al interior de los pulmones.



Esto sucede porque los bronquios:

- Se inflaman por dentro estrechándose.
- Producen gran cantidad de moco, disminuyendo aún más su espacio interior y dificultando el paso del aire.
- Tienen paredes con músculos que se contraen, cerrando aún más el interior de los bronquios. Es lo que se llama broncoespasmo (o broncoconstricción).

Como el aire no puede pasar fácilmente, necesitamos hacer un esfuerzo mayor para poder respirar.

Es parecido a cuando intentamos respirar a través de una cañita estrecha.



Por qué se inflaman las vías respiratorias

La inflamación es la reacción que tiene nuestro cuerpo a una lesión, infección o irritación. Por ejemplo, cuando nos pica un mosquito en una zona de nuestro cuerpo, ésta se inflama, se enrojece y nos duele. Si además, nos rascamos la picadura, empeora y se irrita aún más.

Con el asma pasa lo mismo, los bronquios se inflaman aunque esto no se puede ver porque ocurre en el interior de nuestros pulmones.

Sin embargo con el tratamiento mejora la inflamación y podemos evitar que nuestros bronquios sigan irritándose e inflamándose más.

14

También tenemos que saber que es probable que las vías respiratorias estén inflamadas durante gran parte del tiempo, aunque no tengamos ningún síntoma. **Por eso a veces tenemos que tomarnos la medicación para prevenir, aunque no tengamos síntomas.**

Las vías respiratorias pueden estar inflamadas aunque no tengamos síntomas.

Cómo se detecta

Para detectar si tienes asma, debes comenzar a ir a la consulta del/a pediatra o médico/a de familia, quien te estudiará. Puede que tu médico/a o pediatra crea necesario enviarte a la consulta de neumología o alergología.

Existen algunas pruebas diagnósticas que te realizarán para detectar el asma:

Historia clínica

Al escribir tu historia clínica de asma, el/la médico/a te preguntará sobre los síntomas y aquellas cosas que parecen provocarlo. Prestará especial atención a los síntomas que se repiten e intentará relacionarlos con las cosas con las que convives, para ver qué es lo que puede provocar el asma en ti.

Examen físico

El/la médico/a escuchará tu respiración y los latidos de tu corazón, y te examinará el cuerpo en busca de señales de alergias en otros lugares como la nariz, ojos y piel. En 8 de cada 10 casos, el asma está relacionado con alguna alergia.

Pruebas de función pulmonar

Espirometría:

Es una prueba que sirve para medir la cantidad de aire que puedes meter en tus pulmones y la rapidez con la que puedes expulsarlo.



Mi asma y yo

Esta prueba no duele y para que salga bien hay que llenarse completamente de aire y luego soplar tan fuerte como se pueda hasta quedar completamente vacío. Si puedes soplar mucho aire y a mucha velocidad, esto es porque tienes las vías respiratorias (bronquios) muy abiertas.

Pruebas de alergia

Mediante análisis de sangre o mediante una prueba que consiste en atravesar una gotita sobre tu piel de la sustancia sospechosa de causar tu alergia. Así se puede saber si tienes alguna alergia que puede estar causándote los síntomas de asma.

16

Estudios radiológicos

Con las radiografías se puede saber si hay señales de otras enfermedades en los pulmones, distintas al asma, que son las que están provocando síntomas parecidos al asma.

Puede que tu médico/a o pediatra crea necesario enviarte a la consulta de neumología o alergología.



2

¿Quiénes pueden tener asma?



¿Quiénes pueden tener asma?

Es cierto que cualquier persona puede tener asma. No obstante, hay algunas circunstancias o factores que pueden contribuir a su aparición. En este capítulo te contaremos cuáles son.

Quiénes tienden a tener asma

A pesar de que cualquier persona puede tener asma a cualquier edad, las investigaciones han demostrado que:

- A menudo comienza durante la niñez y es **más frecuente en chicos/as que en personas adultas**. En España 1 de cada 10 chicos/as tiene asma y 1 de cada 20 adultos/as. Cada vez más aumenta el número de personas con asma.
- Hay más **chicos** que **chicas** con asma. En el caso de los adultos son más las mujeres que los hombres.
- Las personas **con alergias** o con familiares con alergia o problemas respiratorios, tienen más posibilidades de tener asma.
- Aunque el asma no es hereditario, sí puede aumentar la posibilidad de padecerlo tener un padre, madre y/o hermano/a con asma.
- Las personas **fumadoras o fumadoras pasivas**, también tienen más posibilidad de contraerlo.

En España 1 de cada
10 chicos/as tiene asma y
1 de cada 20 personas adultas.

3

¿Qué pasa con
mi asma?



¿Qué pasa con mi asma?

Los síntomas del asma no aparecen porque sí, hay algunos factores desencadenantes que “despiertan” tu asma y que además son diferentes para cada persona. En este capítulo te mostraremos cuáles son estos factores desencadenantes y te daremos algunos consejos para que aprendas a disminuir sus efectos.

También te mostraremos los diferentes tipos de medicamentos que te ayudan a mantener controlada tu asma, además de para qué se usan, sus efectos secundarios, etc.

Cómo se despierta

Realmente no se sabe qué es lo que causa el asma. Pero sí se conoce mucho acerca de qué cosas provocan que aparezcan sus síntomas y qué personas tienen tendencia a padecer asma.

Los factores desencadenantes son diferentes para cada persona.

Para que podamos controlar el asma, debemos saber cuáles son los factores que nos afectan y aprender a evitarlos.

Cuando nuestros bronquios se inflaman por el asma, se vuelven muy sensibles a algunas partículas que hay en el aire. A estas partículas o elementos se les llama **factores desencadenantes**.

Cuando los bronquios ya inflamados reaccionan ante estos elementos, se irritan y se cierran dando lugar a los ataques de asma, porque el aire entra y sale de los pulmones con dificultad.

A pesar de que nos parece que tenemos asma sólo durante los ataques, en realidad los bronquios están inflamados durante gran parte del tiempo y por eso a veces vuelven a aparecer nuevos ataques. Pero no te preocupes que más adelante te diremos cómo solucionar esto, sigue leyendo.

Mi asma y yo

Factores desencadenantes

Los factores desencadenantes más frecuentes son:

- Infecciones respiratorias
- Ejercicio Físico descontrolado
- Alergias
- Polen de plantas (árboles, hierba, arbustos)
- Caspa de animales
- Ácaros del polvo de casa
- Moho (presente con la humedad)

Hay otros factores desencadenantes que también hay que tener presentes y evitarlos en lo posible:

- Elementos contaminantes del aire
- Alimentos y aditivos alimentarios
- Excrementos de cucarachas
- Algunas medicinas
- Clima
- Estrés emocional
- Tabaco



Consejos para no despertar el asma

¿No despertar el asma? Sí, porque aunque nos sintamos bien, seguimos teniendo asma, lo que ocurre es que se ha quedado dormido, bien con el tratamiento o bien porque han desaparecido o disminuido los factores desencadenantes que lo despiertan. Por tanto, tenemos que aprender a dormir el asma y a no despertarlo.

Puedes seguir **algunos consejos para disminuir los efectos de los factores desencadenantes** del asma que, como ya hemos dicho, son diferentes en cada persona:

Infecciones respiratorias

- La vacuna contra la gripe en otoño puede ayudarte para el asma. Lo mejor es que consultes este tema con tu médico/a.
- Debes lavarte las manos, para prevenir la transmisión de gérmenes y de los resfriados.
- Evita el contacto con personas que estén resfriadas o tengan gripe.
- La clave está en prevenir enfermedades.

Aunque nos sintamos bien, seguimos teniendo asma.

Tenemos que aprender a dormir el asma y a no despertarlo.



Ejercicio físico sin control

- Realiza un calentamiento de 10 minutos antes del ejercicio para adaptarte mejor a los cambios de respiración y temperatura.
- Toma la medicina de alivio (azul) de 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicio.
- Realiza algún ejercicio a diario como andar, correr, bicicleta.

Elementos irritantes del aire

- Infórmate de las alertas de contaminación para estar preparado/a por si hace falta que tomes el tratamiento.
- Evita estar en una habitación con personas fumando.
- Evita estar en una habitación que haya estufas o calentadores de gas encendidos.
- Evita estar en habitaciones que han sido pintadas recientemente y huelen mucho a pintura.
- Es mejor que utilices aspiradoras a barrer con la escoba, o no estés presente mientras alguien barre.

Alergias

- Si tienes asma, debes ir a tu médico/a o pediatra para hacerte las pruebas de la alergia para ver si las alergias están provocando el asma.
- Un alérgeno es una sustancia que te provoca alergia.
- Si tienes alergia a algo, lo mejor es que evites entrar en contacto con ese alérgeno.
- Cuando hay alérgenos que no se pueden evitar, o que a pesar de evitarlos el asma no mejora, es posible que tengas que recibir vacunas contra la alergia que también pueden ayudar en el asma.
- Más abajo te enseñamos los alérgenos que con mayor frecuencia provocan alergias.

El polen se produce al florecer los árboles, el césped y las malezas.

Polen

- Mantén cerradas las ventanas del aula de tu clase, de tu casa y del coche durante las épocas de polen.
- En las épocas de las alergias, realiza menos actividades al aire libre sobre todo los días de mucho viento y cuando el nivel de polen sea alto. Puedes conseguir esa información en el periódico.
- Si en tu casa hay césped, dile a tu familia que el césped debe estar corto (no más de 5 cm de alto), para reducir al mínimo la floración.
- En la época que las plantas echan polen (polinización), es mejor que utilices aire acondicionado para mantener frescas las habitaciones en vez de abrir las ventanas.

Caspa de animales

- Lo mejor es que saques al animal fuera de la casa y evitar visitas que tengan mascotas.
- Si no es posible porque tu animal es miembro de la familia, al menos mantén a tu mascota fuera de tu cama y de tu dormitorio. También retira las alfombras y colchas de tela de los muebles.



No es el pelo de los animales lo que produce la alergia, sino la escama de la piel y la saliva.

Ácaros del polvo

- Hay que lavar la ropa de cama (sábanas, fundas para las almohadas, etc) y los juguetes de peluche por lo menos una vez a la semana con agua caliente para matar los ácaros del polvo.
 - Es conveniente poner fundas antiácaros alrededor de los colchones, almohadas y colchas.
 - Se deben mantener limpios los muebles con un paño húmedo todos los meses durante el invierno. Es mejor tener muebles de madera, cuero o vinilo, ya que pueden limpiarse más fácilmente.

Los ácaros de polvo se encuentran principalmente en lugares como los colchones, las almohadas, las alfombras, las cortinas, los animales de peluche y el acolchado de muebles.

Moho

- Evita el contacto con hojas o madera en descomposición.
- No se deben tener muchas plantas en el interior, ya que la tierra húmeda promueve el crecimiento de hongos.
- Se deben ventilar y limpiar sótanos, baños y cocinas para impedir el crecimiento de hongos.
- Los hongos se deben limpiar con lejía y las tuberías con fugas deben repararse.
- Se deben evitar los humidificadores y limpiar de vez en cuando los filtros del aire acondicionado.

El moho crece en las casas en sitios cálidos, húmedos y con poca luz, como el baño, armarios, sótano o incluso detrás del empapelado de las paredes.

Ejemplo de alimentos que pueden provocar alergia: huevos, leche, trigo, soja, pescado, frutos secos, jugos de frutas, verduras, vinos.

Alimentos y aditivos alimentarios

- En caso de que tengas alergia a un alimento debes evitarlo. Para eso hay que leer los ingredientes en las etiquetas.
- Debes decir en el comedor de tu centro educativo qué alimentos no puedes tomar.
- Informa en tu centro educativo de los medicamentos que debes tomar en caso de que accidentalmente tomes alimentos a los que tienes alergia.

Mi asma y yo

Excrementos de cucarachas

- Evita tener comida dentro de tu dormitorio, y si la tienes que esté envuelta.
- Saca la basura de casa todos los días y mantén la encimera de la cocina limpia.

Medicinas

Debes saber qué medicamentos puedes tomar y cuáles te dan alergia e informar de ello en tu centro educativo.

Protege tu cuerpo
de temperaturas y
humedad extremas.

30

Clima

En climas fríos:

- Abrígate bien.
- Usa la bufanda para taparte la nariz y la boca, así mantendrás la respiración cálida y húmeda.
- También puedes usar una máscara especial hecha para las personas que tienen asma.
- Respira por la nariz en lugar de por la boca. De ese modo el aire estará caliente antes de entrar en tus pulmones.

En ambientes húmedos y calurosos:

- Usa aire acondicionado en la casa y en el coche.
- Bebe mucho líquido.

Estrés emocional

Debes saber que las emociones no producen asma, pero las reacciones emocionales fuertes pueden provocar síntomas, sobre todo si tu asma no está controlada.

En estos casos lo mejor es que sigas estos consejos:

- Respira profundamente.
- Intenta respirar más lentamente contando las veces que coges aire y lo expulsas.
- Intenta distraerte y haz una actividad distinta que te vaya a sentar bien.
- Habla con algún/a amigo/a sobre el tema. Seguro que te viene bien compartirlo con alguien y te ayuda a relajarte.

Cómo podemos controlar el asma

Para controlar nuestro asma debemos asegurarnos de:

1. Tener un tratamiento personalizado por escrito para el asma.
2. Tomar los medicamentos recetados por el/la médico/a.
3. Conocer y evitar los factores que pueden desencadenar una crisis de asma.
4. Aprender a reconocer los síntomas de una crisis de asma.
5. Conocer cómo debemos actuar ante una crisis de asma.



Vamos a ver estos puntos despacio, porque ahí está la base del buen control del asma.

32

1. Tratamiento personalizado escrito para el asma:

El asma no es igual para todas las personas, bien porque los desencadenantes (ver punto anterior) son distintos, bien porque los medicamentos no actúan igual en todas las personas.

Además, el asma no se manifiesta con los mismos síntomas ni la misma intensidad en todas las personas. Por eso se necesita un plan personalizado para cada persona con asma, que hay que acordar con tu médico o médica y que te dará por escrito para que sepas lo que hay que hacer para tenerlo bajo control.

En este **plan personalizado** escrito deben figurar los demás puntos que ves a continuación.

2. Tomar los medicamentos recetados por el médico o médica:

Estos medicamentos son de dos clases: los que alivian los síntomas de asma cuando se presentan (tos, pitos, ahogo) y los que consiguen “dejar dormido el asma”, es decir los que controlan el asma y te mantienen todo el tiempo sin síntomas. Luego hablaremos más de estos medicamentos.

3. Conocer y evitar los factores que pueden desencadenar una crisis de asma:

Estos son los factores desencadenantes de los que hablábamos antes. Influyen de manera decisiva en la presentación del asma y en sus síntomas más graves: la crisis de asma. Por eso tu médico/a debe recordarte estos desencadenantes en el plan y tú aprendértelos todos, así como la manera de evitarlos. De esta manera probablemente necesites menos medicinas y seguro que tendrás menos problemas con el asma.

4. Aprender a reconocer los síntomas de una crisis de asma:

Puede ocurrir que, a pesar de hacer todo lo anterior, un día se presente una crisis de asma. Por eso tienes que saber cuáles son los síntomas.



Mi asma y yo

Recuerda que ya los comentamos antes, son:

- **Tos** que cada vez se hace más frecuente y no deja respirar bien.
- **Pitidos** que se escuchan al salir del pecho.
- **Dificultad para respirar**, con respiraciones muy cortas y cada vez más rápidas.



5. Conocer cómo debemos actuar ante una crisis de asma

34

Este punto no es menos importante, ya que mientras antes tomemos el medicamento de alivio, más fácil será controlar la crisis de asma. También hay que saber cuándo pedir ayuda médica, pues a veces una crisis de asma puede no responder bien al tratamiento y entonces debes acudir a un centro sanitario (centro de salud u hospital). Luego hablaremos también del tratamiento de la crisis.



Si no mejoras, es necesario acudir al centro de salud o llamar a 061.

Medicamentos para el asma

Tomar las medicinas correctamente es una de las cosas más importantes para que mantengas el asma bajo control. Por eso, hay que comprender cómo funcionan las distintas medicinas, y aprender a usarlas bien.

Existen medicamentos que previenen y controlan y otros que alivian.

Lo primero que hay que saber es que hay dos tipos de medicamentos, dependiendo de para qué sirven:

- **Los que previenen o controlan** el asma para que no aparezcan los síntomas. Actúan eliminando o previniendo la inflamación de los bronquios: son antiinflamatorios.
- **Los que alivian o calman** los síntomas una vez que han aparecido. Relajan los músculos que hay en los bronquios, abriendo o dilatando su interior: son broncodilatadores.

Los Medicamentos que ayudan a controlar tu asma:

- **Cuándo se deben usar:** Para que estas medicinas tengan efecto, las debes tomar todos los días de forma regular, incluso cuando no tienes síntomas y piensas que te encuentras bien. Su efecto se empieza a notar a las dos o tres semanas de haber empezado a tomarlas y no se deben dejar de tomar hasta que tu médico/a lo indique.

Mi asma y yo

- **Qué hacen y qué no hacen:** Pueden ayudarte a prevenir los síntomas, pero durante un ataque de asma repentino, no pueden ayudarte a que éste se pase.
- **A qué cosas debemos estar alerta:** Si aún tienes síntomas tomando las medicinas de control, debes acudir a tu médico/a para que valore si hay que hacer algún cambio en el tratamiento o han aparecido nuevos factores desencadenantes.

Medicinas que ayudan a controlar tu asma

36

CORTICOIDES (INHALADOS)

EJEMPLOS: Fluticasona (de color salmón), Budesonida (de color marrón)

PARA QUÉ SE USA:

- Reduce la inflamación existente.
- Previene futuras inflamaciones.
- Reduce la mucosidad.

EFECTOS SECUNDARIOS:

- Ronquera, sequedad bucal, infección de hongos bucal y dolor de cabeza.
- En altas dosis en la infancia: retraso mínimo y temporal del crecimiento (que se recupera).

BRONCODILADORES BETA2 DE ACCIÓN PROLONGADA INHALADOS

EJEMPLOS: Salmeterol, Fomoterol (Ambos de color verdoso)

PARA QUÉ SE USA:

- Abre las vías respiratorias pero no reduce la inflamación; no debe usarse en casos de ataque de asma.
- Se usa mejor con corticoides inhalados porque los ayuda a funcionar mejor.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Dolor de cabeza, mareos, insomnio, nerviosismo, contracción muscular, palpitación acelerada y fatiga.

COMBINACIÓN DE MEDICAMENTOS

Corticoides + Broncodilatadores beta 2 de acción prolongada (inhalados)

EJEMPLOS: Fluticasona/salmeterol (de color violeta), Budesonida/formoterol (de color rojo)

PARA QUÉ SE USA: Tiene los beneficios de los dos medicamentos de los que se compone (corticoides y agonista beta2-acción prolongada).

EFFECTOS SECUNDARIOS: Ronquera, sequedad en la boca, infección de hongos en la boca, dolor de cabeza, mareos, insomnio, nerviosismo, contracción muscular, palpitación acelerada y náuseas.

Mi asma y yo

CROMONAS (INHALADOS)

EJEMPLOS: Nedocromil, Cromoglicado

PARA QUÉ SE USA: Se utiliza para prevenir ataques con la actividad física.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Sequedad de garganta y náuseas.

MODIFICADORES DE LEUCOTRIENOS (PASTILLAS, SOBRES)

EJEMPLOS: Montelukast

PARA QUÉ SE USA:

- Reduce la inflamación.
- Previene futuras inflamaciones.
- Bloquea la respuesta del cuerpo ante ciertos factores que provocan el asma.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Dolor de cabeza, mareos y náuseas.

38



RECUERDA QUE estos efectos secundarios no tienen por qué darse siempre. En el caso de que los padezcas muy frecuentemente, deberás comentárselo a tu médico o médica para sopesar un posible cambio en tu medicación.

4

¿Qué puedo hacer
cuando tengo
una crisis?



¿Qué puedo hacer cuando tengo una crisis?

Es importante que sepas cómo debes actuar ante una crisis de asma y cuáles son los medicamentos que te alivian en caso de que tengas una. También debes saber que existe una actividad que puede ayudarte con tu asma: el deporte. Te aconsejaremos sobre qué deportes son los más convenientes para ti y la manera en la que debes realizarlos.

Qué hacer cuando ataca

Los Medicamentos que alivian y calman. Medicación para la crisis:

- **Alivian o calman los síntomas** una vez que han aparecido en el momento de crisis y relajan los músculos que hay en los bronquios.
- **Cuándo se deben usar:** Los debes tomar en cuanto comienzan los síntomas para que el asma no empeore. También los puedes usar para prevenir los síntomas mientras haces ejercicio o antes de que vayas a estar en contacto con algo que te provoca asma, pero esto a veces es difícil se saber.
- **Qué hacen y qué no hacen:** Pueden aliviar síntomas de asma grave, o síntomas que aparecen rápido. Pueden aliviarte de inmediato, generalmente al cabo de 5 ó 10 minutos, ayudando a abrir tus bronquios. Estas medicinas no sirven para prevenir los síntomas futuros que puedas tener.
- **A qué cosas debemos estar alerta:** Si usas este tipo de medicina más de 2 veces a la semana para detener los síntomas, puede que sea una señal de que tu plan de tratamiento preventivo no está funcionando ya que la estás tomando demasiado. Deberías entonces hablarlo con tu médico/a.

Medicinas que alivian y calman durante una crisis

AGONISTAS BETA2-DE ACCIÓN CORTA (INHALADOR)

EJEMPLOS: Salbutamol , Terbutalina (ambos de color azul)

PARA QUÉ SE USA:

- Te relaja los músculos que se han contraído en las vías respiratorias y las abre.
- Te ayuda a detener los ataques de asma una vez que han comenzado.
- Puede ayudarte a prevenir ataques producidos por la actividad física/deporte.

EFFECTOS SECUNDARIOS:

Temblores, nerviosismo, mareos y palpitación acelerada.

ANTICOLINÉRGICOS (INHALADOS)

EJEMPLOS: Bromuro de Ipratropio

PARA QUÉ SE USA: Se usa con agonistas beta2-de acción corta para abrir las vías respiratorias.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Sequedad bucal.

4 | ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO TENGO UNA CRISIS?

CORTICOIDES ORALES (EN CASO DE CRISIS MODERADA-GRAVE)

EJEMPLOS: Prednisona

PARA QUÉ SE USA: Mejora la inflamación.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Dolor de estómago. Después de 3-5 días no hay efectos secundarios importantes.

RECUERDA UNA VEZ MÁS que los efectos secundarios no siempre aparecen y que en el caso de padecerlos muy a menudo, deberás consultarlo con tu médico o médica.

43

Acción: cómo pueden ayudarte cuando ataca

Es conveniente que sepas qué tienes que hacer si se presenta una crisis de asma y tomar el tratamiento lo antes posible. También sería bueno que tu padre, tu madre, tus amigos/as y el profesorado sepan cómo actuar en caso de que tengas una crisis de asma, para que puedan ayudarte. Si te da una crisis de asma en tu centro educativo, debes tener a mano tu medicación de alivio, por lo que no se te puede olvidar llevarla contigo. Si se te hubiera olvidado, díselo a tu profesor/a para que te proporcione del botiquín la medicina, o informe a la persona responsable para que te atienda.

Debes tener a mano tu medicación de alivio, intenta que no se te olvide llevarla contigo.

PASOS A SEGUIR EN EL CASO DE UNA CRISIS

PASO 1

- Es importante que la persona con crisis de asma esté sentada derecha/recta.
- Conviene calmarla y darle seguridad para que vaya relajándose.
- No debe quedarse sola.

PASO 2

- Debe tomar su medicación de alivio lo antes posible de la siguiente manera:
- Inhalará cuatro puffs del inhalador de color azul con ayuda de la cámara espaciadora:
 - 1 puff cada vez.
 - Tomará aire 4 veces con cada puff de manera lenta y profunda.

PASO 3

- Esperar 4 minutos.

SI MEJORA POCO O NADA...

PASO 4

- Repetir una vez más los pasos 1 y 2.
- ... si aún no ha mejorado lo suficiente, se debe llamar al 061 y seguir repitiendo los pasos 2 y 3 mientras llega la ambulancia (no más de media hora) o acudir al centro de salud más próximo.



Toma nota
de los pasos
a seguir.

Es conveniente que todo el mundo sepa lo que hay que hacer. Tú puedes comunicárselo a las personas que te rodean para que te ayuden en un momento de crisis o colaborar en el caso de que le pase a un compañero o compañera de clase.

Lo que me ayuda: el deporte

A pesar de lo que pueda parecer a simple vista, es muy bueno hacer ejercicio físico tanto para las personas con asma, como para las personas que no lo tienen. Pero el asma debe estar siempre bajo control.

Si el ejercicio provoca síntomas significa que no tenemos controlado el asma (se ha despertado). En estos casos hay que tomar un tratamiento preventivo para volverlo a controlar.

No dejes de hacer el deporte o la actividad física que te gusta, pero recuerda que tu asma debe estar bajo control. Fíjate que el ciclista Miguel Indurain ganó cinco Tours de Francia... y tiene asma.



Puedes hacer
ejercicio físico.
Lo debes hacer con
el asma bajo control.
Es bueno para ti.

¿Por qué aparecen síntomas de asma cuando hago ejercicio físico?

Se produce porque cuando realizamos ejercicio físico o esfuerzos, respiramos más rápidamente y por la boca, llegando aire frío y seco a los bronquios, provocando su enfriamiento. Si no tienes el asma bajo control, es decir, tienes tus bronquios inflamados, éstos se irritan y se cierran, apareciendo los síntomas.

En otras ocasiones, la dificultad para respirar se presenta nada más ha cesado el esfuerzo y no mientras se está realizando.

46

¿Qué deportes pueden realizar las personas con asma?

Es importante que el asma esté bien tratada y controlada. De esta manera puedes practicar todos los deportes que quieras, menos el buceo con bombona de oxígeno.

Sin embargo, algunas actividades tienen más facilidad que otras para provocar los síntomas:

→ Las pruebas de resistencia como la carrera de fondo, producen mayores síntomas que jugar al fútbol, baloncesto o tenis.



4 | ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO TENGO UNA CRISIS?



→ Habitualmente, los deportes que se practican en el agua resultan menos arriesgados. Cuando se practica la natación, se respira aire más húmedo y caliente que el que se respira con otros deportes.

En conclusión, es bueno que practiques **cualquier tipo de deporte**, el que prefieras, ya que con el asma bien controlado, no tienes por qué tener ningún tipo de problema.

¿Cómo se puede prevenir la aparición de síntomas con el ejercicio?

Hay varias formas de prevenir los síntomas que podrían aparecer con el ejercicio:

- **Medicación preventiva:** Es el tratamiento que debes tomar todos los días para tener los bronquios sanos sin inflamación, son los corticoides inhalados o el “montelukast” que se toma en pastillas.
- **Calentamiento:** Es importante realizarlo antes de cualquier ejercicio físico, ya que sirve para preparar los músculos y hace que tu corazón vaya más rápido y tu respiración también. Así, te adaptas al esfuerzo que estás a punto de realizar. Resulta útil hacer ejercicios suaves de forma intermitente durante 10 minutos (por ejemplo, carreras de 30 segundos de duración, con descansos intermedios) y estiramientos.

→ **Medicación de alivio:** Sí, también la medicación aliviadora (la del bote de color azul) que te recetó tu médico/a sirve para impedir que los bronquios se cierren con el ejercicio. Este medicamento debes tomarlo entre 5 y 10 minutos antes de realizar el esfuerzo o bien tras los ejercicios de calentamiento. Pero se tomará sólo si en los días anteriores has presentado tos o sensación de ahogo al hacer ejercicio, porque una vez controlado el asma con la medicación preventiva seguramente no tendrás síntomas y no necesitarás tomarte la medicación de alivio.

La medicación tomada antes del esfuerzo físico resulta inofensiva para tu cuerpo y sólo es eficaz para prevenir los síntomas. No hace que el rendimiento físico sea mayor ni en las personas con asma ni en las que no lo tienen.

48

Algunas cosas que tienes que tener en cuenta

Si estás en un periodo en el que los síntomas de tu asma son especialmente molestos, es mejor que no realices esfuerzos importantes. Tampoco es recomendable hacer ejercicio cuando tienes la gripe, estás resfriado/a o hace mucho frío.

Si en tu caso particular notas que tienes síntomas molestos como tos, dolor de pecho o sensación de ahogo al hacer ejercicio a pesar de estar tomando la medicación, debes de ir al médico o médica para que te indique un tratamiento más adecuado.

Lleva siempre tu medicación de alivio cuando realices ejercicio físico por si tienes que utilizarla.

4 | ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO TENGO UNA CRISIS?

Recuerda que es importante tu **medicación de alivio**, llévala siempre contigo, puedes necesitarla en caso de una crisis.

RECUERDA

CÓMO ACTUAR EN CASO DE QUE APAREZCAN SÍNTOMAS CUANDO ESTÁS HACIENDO EJERCICIO

Si tienes síntomas mientras estás haciendo ejercicio o practicando deporte, deberás hacer lo siguiente:

- Deja de realizar la actividad física que estás haciendo.
- Toma la medicación de alivio (2 tomas).
- Si desaparecen rápidamente los síntomas, continúa practicando la actividad física que hacías.
- En caso contrario, y si, aunque se hayan ido, vuelven más tarde, toma de nuevo la medicación de alivio y deja la actividad totalmente.
- Si los síntomas continúan o empeoran, significa que tienes una crisis de asma, y tendrás que controlarla con las indicaciones que señalamos en el apartado de “Pasos a seguir en el caso de una crisis”. Página: 44.

5

Leyendas urbanas



Leyendas urbanas

Solemos escuchar muchas cosas en torno al asma: que es hereditaria, que las personas asmáticas se vuelven adictas a su medicación, que afecta el crecimiento... En este capítulo te contaremos cuáles son verdad y cuáles no.

Existen algunas leyendas urbanas falsas o ideas erróneas en relación al asma.

Por eso es importante estar bien informado/a y saber qué es en realidad el asma y cómo te afecta. Todo lo que sabes, puedes contarlo a tus amigos/as y familiares para que te ayuden a conocerlo, controlarlo, a actuar en caso de una crisis, etc.

Los mitos o leyendas urbanas más comunes son:

El asma influirá en mi crecimiento

NO. Durante la infancia, en algunos casos puede darse un retraso de crecimiento que se soluciona después en la pubertad, es decir, es temporal. En niños/as con asma bien controlada es difícil que esto ocurra.

Los inhaladores y otras medicinas para el asma son peligrosas y atacan al corazón

Mucha gente cree estas cosas, pero está equivocada. Los inhaladores de alivio (de color azul) son medicamentos eficaces y seguros.

Conviene saber para no asustarse, que pueden producir un temblor fino en las manos, eso en cierta forma significa que ha llegado bien a los bronquios, donde hará su efecto bueno.

Las personas que toman medicinas para el asma se vuelven adictas a ellas

Algunas personas usan con mucha frecuencia el inhalador azul para aliviar su asma. Cuando esto ocurre es señal de que el asma no está bajo control (y que, por tanto, los bronquios están muy inflamados). En estos casos, se necesitan otros medicamentos para eliminar la inflamación y controlar los síntomas. Una vez que el asma está bajo control, no será necesario usar el inhalador azul. Realmente, por lo tanto, no hay adicción.

Los corticoides inhalados afectan al crecimiento

54

NO. Además, todas las personas expertas en asma coinciden en que los beneficios que ofrecen los corticoides inhalados para controlar el asma, son mucho mayores que los posibles riesgos.

El asma de los niños y niñas desaparece con el desarrollo

El asma no se cura pero se puede controlar y por eso decimos que se queda dormida. La manera en la que el asma afecta la vida de los niños/as varía.

En algunos casos los síntomas disminuyen con el crecimiento y desarrollo de los pulmones. No obstante, en otros casos, los síntomas pueden hacerse más graves con el tiempo.

Además, a veces puede parecer que el asma se ha “superado”, y luego, los síntomas, vuelven a aparecer.

Por esto es necesario que las personas estén pendientes de su asma y visiten al médico/a si los síntomas de asma vuelven a aparecer con el tiempo. De esta forma podrán recibir el tratamiento adecuado a su situación en cada momento.

El asma siempre debe tomarse en serio ya sean sus síntomas leves o más fuertes.

El asma no es grave o no requiere tratamiento

Siempre **debe tomarse el asma en serio** ya sean sus síntomas leves o más fuertes, porque a veces los síntomas leves pueden hacerse graves.

Hay que seguir un plan de acción para el asma, aunque no se tomen medicamentos todos los días. Y hay que evitar aquello que provoca que tengamos asma y tratar los síntomas para llevar una vida activa y saludable todos los días.

55

Sólo se deben usar las medicinas de alivio rápido cuando realmente estoy en problemas y tengo grandes dificultades para poder respirar

El mejor momento para tomar medicinas de alivio rápido es cuando comienzan los síntomas. Es mucho más fácil controlar un ataque cuando sólo hay tos, y además puede ser peligroso si esperas. Mientras más se tarda en dar el tratamiento, menos mejoría hay, por lo que más medicina tienes que tomar en ese momento. Por eso es mejor tomarla al principio de los síntomas, para así, además, tomar menos cantidad de medicina.

6

Herramientas e instrumentos para tu medicación



Herramientas e instrumentos para tu medicación

Existen muchos tipos de instrumentos y herramientas que te ayudan en la toma de tu medicación. No sólo debes conocer para qué sirven sino también aprender a utilizarlos correctamente. Esto es algo que no te llevará mucho tiempo ya que es bastante fácil.

Aquí te mostraremos información que puede ayudarte.

Inhaladores

Para el asma se utilizan medicinas inhaladas en lugar de jarabes o pastillas porque van directas a donde está el problema: los bronquios.

Es conveniente que tu médico/a compruebe que sabes usar bien el inhalador. También tu profesor/a debería saber cómo funcionan estos dispositivos, por si necesitas su ayuda en algún momento. Puedes enseñárselo tú mismo/a.

Usar el dispositivo correctamente es algo que se tiene que aprender y es fácil. Algunas veces no se controla el asma bien porque la toma de medicamento no se hace bien, por eso si no mejoras a pesar de tomar el medicamento conviene que repases con tu médico/a o enfermera/o si lo estás haciendo correctamente.

Hay varios tipos de inhaladores y cada persona prefiere uno de ellos por su comodidad de uso, o porque se puede llevar con más facilidad. Pide a tu médico o médica el que te guste más, pero eso sí, ya no dejes de tomarlo hasta que te lo diga.

Es conveniente
que tu médico/a
compruebe que sabes
usar bien el inhalador.

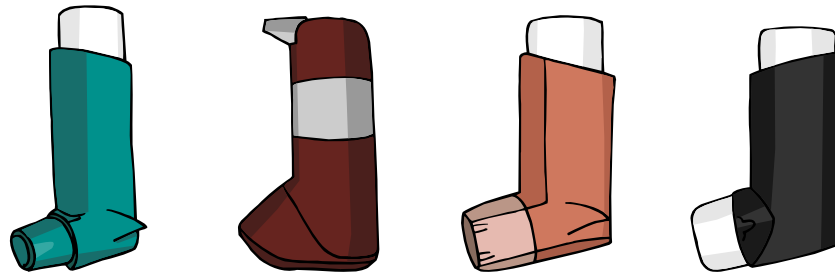
Usar el dispositivo
correctamente es
algo que se tiene
que aprender.
Es fácil.

1. Inhalador de Dosis Medida (MDI, o inhalador “presionar-y-respirar”)

Un MDI es un dispositivo portátil y pequeño que consiste en un recipiente con un gas inerte a presión, un aplicador de plástico y una tapa.

Rocía una cantidad fija de medicina (denominada dosis medida) dentro de la boca cuando se presiona el recipiente a presión. Luego mediante una respiración profunda la medicina viajará hacia los pulmones. Pero el medicamento tiende a depositarse en la parte posterior de la garganta, en vez de llegar hasta los pulmones. Por eso, para evitar este problema, se recomienda que se haga uso de una cámara espaciadora (Ver más adelante).

Inhaladores de tipo MDI



INSTRUCCIONES PARA USAR UN DISPOSITIVO MDI

1. Retira la tapa del MDI y del espaciador si fuera necesario.
2. Prepara el MDI (echar un chorro al aire) si fuera necesario (el MDI debe prepararse antes de tomar una dosis de un envase nuevo - o si no se ha usado en las últimas 48 horas).
3. Si utilizas un espaciador, inserta el MDI en el extremo de goma del espaciador.
4. Agita bien el MDI inmediatamente antes de cada aspiración para mezclar el gas con el medicamento.

SI SE UTILIZA UNA CÁMARA ESPACIADORA

5. Exhala.
6. Coloca la boquilla en la boca entre los dientes, manteniendo el inhalador en posición vertical y cerrando los labios alrededor de la boquilla.
7. Presiona el envase del MDI para liberar un puff de medicamento.
8. Respira suavemente y en profundidad hasta llenar los pulmones de aire.
9. Mantén la respiración 10 segundos.
10. Retira la boquilla de la boca y exhala suavemente.
11. Espera un minuto y repite los pasos 4 a 10 para cada inhalación.

Mi asma y yo



Si varias personas utilizan la misma cámara se debe limpiar bien.

¿Por qué usar cámaras espaciadoras?

Una cámara espaciadora es un dispositivo, habitualmente de plástico transparente, parecido a un balón. Su función es facilitar la coordinación de la inspiración, con la salida del medicamento del dispositivo MDI. Además impide el choque del chorro del medicamento, que sale a unos 60 Km/hora, con la boca.

Limpieza de las cámaras espaciadoras

Si es utilizada por una sola persona, no es necesario limpiarlas cada vez que se utilizan. Pero si, por el contrario, son varias las personas que utilizan la misma cámara, se debe limpiar bien para evitar la transmisión de infecciones.

Para limpiarlas, el procedimiento es el siguiente:

1. Separa las dos partes de la cámara espaciadora.
2. Lávalas con agua jabonosa caliente y acláralas bien.
3. Deja que se sequen al aire, no las seques con un paño.
4. Junta las dos partes del espaciador y guarda éste en un sitio limpio y seguro (dentro de una bolsa de plástico, en el botiquín de primeros auxilios, etc.).

Ventajas del empleo de las cámaras espaciadoras

- Reducen la cantidad de medicamento que se deposita en la garganta y facilita una mayor cantidad que llega a los pulmones.
- Reducen al máximo los efectos secundarios que pueden producirse cuando se administran esteroides inhalados, como ronquera, hongos en la boca o dolor de garganta.
- Evitan que sea preciso coordinar dos acciones (apretar el inhalador MDI y respirar), con lo cual se facilita la utilización del inhalador.
- Son baratos, duran mucho y se limpian fácilmente.
- Es recomendable tenerlos en los centros educativos como dispositivo de primeros auxilios.

USO DE UN MDI SIN CÁMARA ESPACIADORA

No se recomienda el uso de un MDI sin cámara espaciadora, especialmente con algunas medicinas como los corticoides inhalados. Si se emplea sin espaciador hay que realizar la técnica de boca abierta como se puede ver en la figura, dejando unos 3 cm de separación desde el inhalador a la boca.



CÓMO UTILIZAR LA CÁMARA ESPACIADORA



6 | HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS PARA TU MEDICACIÓN

En niños y niñas pequeños/as, se utiliza una cámara con mascarilla facial.



2. Inhalador de polvo seco (DPI, o inhalador “accionado al inhalar”)

Un DPI es otro tipo de inhalador. Sin embargo, a diferencia de un inhalador MDI “presionar-y-respirar”, un DPI es accionado mediante la inhalación (se activa al inhalar). La medicina, en forma de polvo seco, es liberada cuando se realiza una inhalación profunda. Existen en el mercado varios tipos de inhaladores accionados al inhalar, cada uno de los cuales posee instrucciones específicas para su uso. Muchos aspectos del uso de un DPI son completamente opuestos a los del MDI (ver más adelante).

Hay diferentes dispositivos para medicamentos en polvo seco. Se emplean habitualmente a partir de los 5-6 años. Son más cómodos de usar que los MDI, pues no precisan la ayuda de cámaras espaciadoras. Los DPI multidosis llevan indicadores de carga para evitar que el dispositivo se quede vacío y siga usándose. Los más empleados son el sistema turbuhaler® y el sistema accuhaler®.

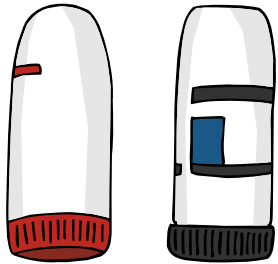
INSTRUCCIONES PARA USAR UN DISPOSITIVO DPI

1. Carga el dispositivo, según instrucciones del fabricante.
2. Espira (suelta el aire) profundamente, con el inhalador alejado de la boca.
3. Coloca la boquilla entre los labios.
4. Inspira fuerte y sostenidamente.
5. Retira el inhalador de la boca, aguanta la inspiración durante diez segundos y suelta el aire lentamente.
6. Cierra el inhalador y enjuaga la boca al finalizar la inhalación.

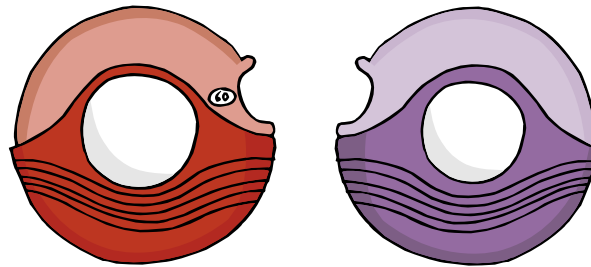
6 | HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS PARA TU MEDICACIÓN

Inhaladores de tipo DPI

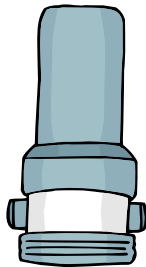
Sistema turbuhaler®



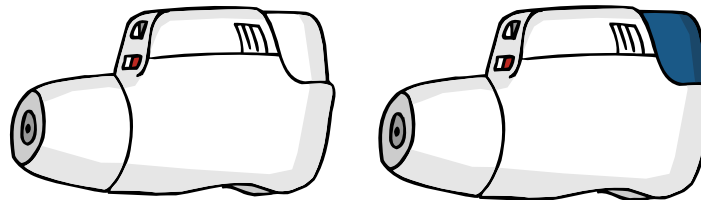
Sistema accuhaler®



Sistema aerolizer®



Sistema novolizer®



CÓMO UTILIZAR ALGUNOS DISPOSITIVOS DPI



6 | HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS PARA TU MEDICACIÓN



Nebulizador

Un nebulizador es un aparato que emplea aire comprimido u oxígeno a chorro para convertir la medicina para el asma en una nube que puede inhalarse fácilmente para llegar a los pulmones. Los nebulizadores se emplean más comúnmente **con aquellas personas que pueden tener dificultad para usar otros dispositivos**. Además, los nebulizadores son a veces usados por personas con asma grave, que quizás no puedan inhalar profundamente para usar un inhalador. Sin embargo, los dispositivos MDI acoplados a cámaras espaciadoras, ofrecen unos beneficios similares con menos efectos secundarios que los nebulizadores.

Un nebulizador consta de un recipiente en donde se coloca la medicina, una boquilla o mascarilla que se usa para inhalar el aerosol y un tubo plástico delgado conectado a un motor de aire comprimido o a una bombona de oxígeno.



EL nebulizador convierte la medicina para el asma en una nube que puede inhalarse fácilmente para llegar a los pulmones.

ES IMPORTANTE

CONSEJOS PARA EVITAR OLVIDOS

Una vez que conoces bien cómo funcionan los inhaladores y cómo se toma correctamente el medicamento, lo importante es que no se te olvide tomarlo.

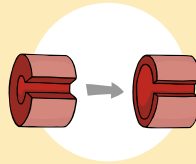
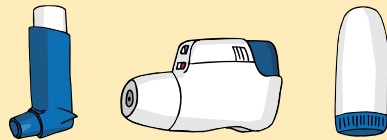
Los siguientes consejos pueden ayudarte a evitar olvidos:

- Mantén la medicina a la vista. Recuerda la expresión, “ojos que no ven, corazón que no siente”. Ver la medicina te ayudará a recordar que debes tomarla.
- La medicina debe ser parte de tu rutina. Por ejemplo, tomar las medicinas de control (preventivas) a la misma hora todos los días. Una manera de lograr esto es tomar la medicina a la misma hora en que se realizan otras actividades diarias, como cepillarse los dientes o durante una de las comidas.
- En caso de olvido, puedes solicitar la colaboración de algún amigo o amiga para encontrar alguna solución a los olvidos.

CUADRO RESUMEN

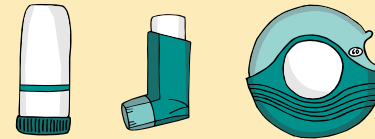
Dispositivos de inhalación

BRONCODILADORES DE CORTA ACCIÓN

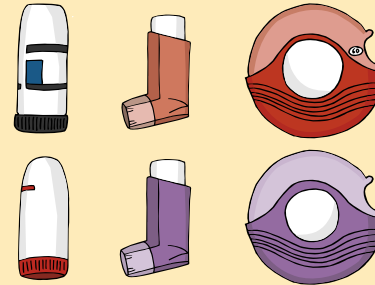
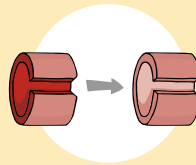
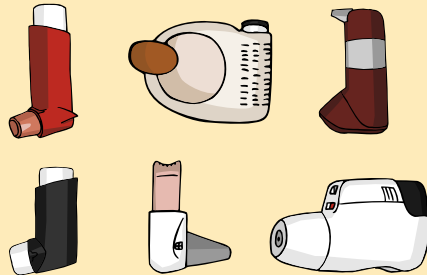


BRONCODILADORES DE LARGA ACCIÓN

Usar sólo asociado a corticoides

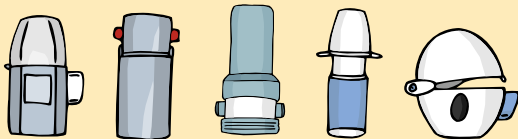


Control e la inflamación Corticoides y sus asociaciones con Beta-2



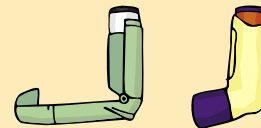
MONODOSIS

Diversos principios activos y funciones



CROMONAS

Inhibición de la respuesta a ejercicio



7

Para saber
cómo va tu asma:
medición del FEM

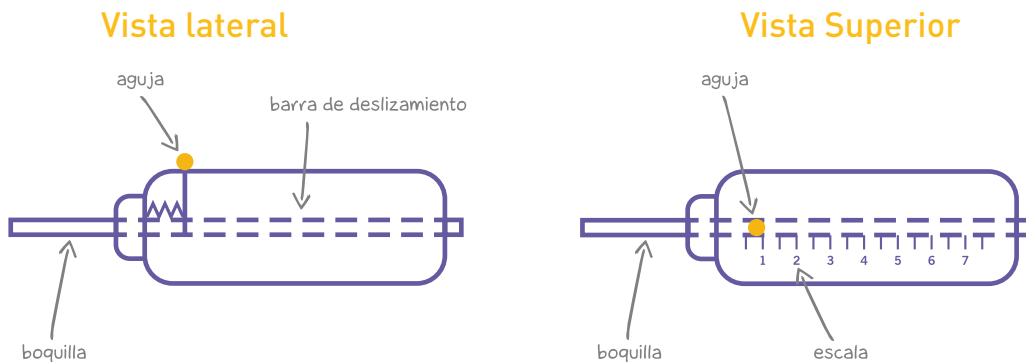


Para saber cómo va tu asma: medición del FEM

Tu asma puede variar, habrá momentos en los que esté mejor y otros peor. En este capítulo te enseñaremos el FEM, que es una medida que te sirve para saber cómo está tu asma y la manera en la que evoluciona.

7 | PARA SABER CÓMO VA TU ASMA: MEDICIÓN DEL FEM

El FEM es el Flujo Espiratorio Máximo que es una medida de la situación de tus bronquios para permitir el paso de aire. Cuando el FEM da una puntuación baja, significa que los bronquios están más cerrados y cuando da una puntuación más alta, es que los bronquios están más abiertos, y por lo tanto, tu asma está más controlado. Puedes utilizar el FEM para saber cómo va tu asma. Se mide a través de un dispositivo manual llamado “medidor de FEM”:



Este medidor se puede usar para ver si los bronquios se van abriendo con el tratamiento, pues el indicador se iría más arriba (la puntuación sería más alta), y si están cerrados se queda el indicador abajo (puntuación más baja).

Cómo se mide el FEM

1. Mueve el indicador al punto más bajo de la escala.
2. Ponte de pie.
3. Respira hondo (hasta llenar del todo tus pulmones).
4. Contén la respiración mientras colocas la boquilla en la boca, entre los dientes.
5. Cierra los labios alrededor de la boquilla.
6. Sopla lo más rápido y fuerte que puedas de un solo soplido (alrededor de un segundo o menos).
Recuerda que el medidor de flujo máximo mide la rapidez con la que puedes soltar aire. Tienes que soplar para vaciar los pulmones no solamente la boca.
7. Si crees que no lo has hecho bien o toses, debes repetirlo.
8. Repite los pasos "1" y "7" dos veces más. La más alta de las puntuaciones de esas 3, es el valor del flujo máximo en ese momento y es el que tienes que anotar.

76



Esto te puede ayudar a comparar en el futuro cómo evoluciona tu asma.

Control de la medicación

Junto a la medición del FEM también es recomendable que tengas una hoja en la que puedas apuntar cuando te tomas la medicación. De esa manera podrás saber si se te ha olvidado alguna vez tomarla o si llevas el control de tu medicación perfectamente. Puedes hacerlo, por ejemplo, en tu agenda escolar.

8

Анехо

Ejemplo de planilla para medición del FEM

FEM PARA 15 DÍAS													
DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
SEMANA 1													
SEMANA 2													

M = Mañana T = Tarde

FEM PARA 15 DÍAS													
DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
SEMANA 1													
SEMANA 2													

M = Mañana T = Tarde

Mi asma y yo

FEM PARA 15 DÍAS													
DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
SEMANA 1													
SEMANA 2													

M = Mañana T = Tarde

FEM PARA 15 DÍAS													
DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
SEMANA 1													
SEMANA 2													

M = Mañana T = Tarde

		FEM PARA 15 DÍAS													
		DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
		M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
SEMANA 1															
SEMANA 2															

M = Mañana T = Tarde

		FEM PARA 15 DÍAS													
		DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
		M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
SEMANA 1															
SEMANA 2															

M = Mañana T = Tarde

Mi asma y yo

Notas

Notas

Mi asma y yo

Notas

Notas

Mi asma y yo

Notas