

Las medicinas

La mayor parte de las medicinas para el asma vienen en forma de inhaladores, pero algunas vienen en forma de pastillas. Si usa un inhalador, es muy importante que aprenda a usarlo correctamente. Asegúrese de consultar con su médico sobre el uso apropiado del inhalador y de los posibles efectos secundarios de sus medicinas.

Existen dos tipos de medicinas para el asma:

Las medicinas de control reducen la irritación de las vías respiratorias. Éstas ayudan a prevenir el comienzo de ataques de asma, pero no proveen un alivio rápido de los síntomas. Son más eficaces cuando se toman a diario tal como fueron recetadas. Algunos de los medicamentos de control que su médico puede recetarle son corticosteroides inhalados, inhibidores beta-2 de acción prolongada o bien modificadores de leucotrienos. Consulte con su médico antes de dejar de tomar este tipo de medicinas.



Las medicinas de alivio rápido o de rescate

relajan rápidamente los músculos tensos de las vías respiratorias y le permiten que respire más fácilmente. Se usan para aliviar los síntomas del asma antes de exponerse a ciertos provocadores de un ataque de asma, como por ejemplo el ejercicio. Toda persona que padece de asma necesita un medicamento de alivio rápido. (Su médico puede referirse a estos medicamentos como inhibidores beta-2 de acción prolongada.) Si necesita usar su medicamento de alivio rápido o de rescate más de dos veces por semana, entonces puede ser que su asma no esté bien controlada. Consulte con su médico.

Con el tiempo, el tipo y la cantidad de medicina que necesite pueden cambiar. Los cambios se harán de acuerdo a la frecuencia con que se le presentan los síntomas del asma y la gravedad de estos síntomas. Los resultados del análisis de respiración también pueden resultar en cambios en el tipo y la cantidad de medicamento que tome.

Plan de Acción Para el Asma

El Plan de Acción Para el Asma es un plan escrito que describe lo que provoca un ataque de asma en una persona, los nombres y las dosis de los medicamentos que debe tomar para el asma y qué hacer durante una emergencia causada por el asma. Consulte con su médico o con el médico de su hijo para crear este Plan de Acción Para el Asma. Si su hijo tiene asma, asegúrese de informarle de este plan a la enfermera de la escuela.

Para obtener una copia en blanco del Plan de Acción Para el Asma o para obtener más información sobre el asma, comuníquese con la Línea de Información del Departamento de salud al 401-222-5960 / RI Relay 711 ó visite www.health.ri.gov/asthma.

Para mantener el asma bajo control

El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias. Las vías respiratorias son los tubos por donde se transporta el oxígeno dentro y fuera de los pulmones. Cuando una persona con asma es expuesta a un agente causante de un ataque de asma, sus vías respiratorias pueden congestionarse o inflamarse y los músculos de las vías respiratorias pueden contraerse. Estos cambios pueden limitar el flujo de oxígeno que entra a los pulmones y puede hacer difícil respirar.



Línea de Información del Departamento de Salud:
401-222-5960 / RI Relay 711
www.health.ri.gov/asthma



Causantes del asma

Los ataques de asma pueden ser provocados por **alérgenos, irritantes o agravantes**. Identifique y evite los causantes de ataques de asma.



Para controlar el asma

El asma no se puede curar, pero se puede controlar. Usted puede controlar el asma si toma los siguientes tres pasos importantes:

- Identifique y evite los **causantes de su asma**.
- Tome todos los **medicamentos para el asma** tal como su médico se lo haya recetado.
- Tenga disponible un **plan de acción para el asma**.

Los alérgenos

Un alérgeno es cualquier cosa que causa una reacción alérgica. Pregúntele a su médico acerca de las pruebas de alergias para obtener un diagnóstico preciso. Esto le ayudará a controlar su asma. Entre los alérgenos que causan el asma están:

Los ácaros del polvo

Los ácaros del polvo se encuentran en los cuartos en donde hay alfombras, muebles forrados, cortinas, ropa de cama y peluches. Forre las almohadas, los colchones y las bases de cama con cobertores antialérgicos. Sacuda y use con frecuencia una aspiradora con HEPA (un filtro de partículas de aire de alta eficiencia) y lave semanalmente la ropa de cama en agua caliente. Retire todos los peluches y juguetes (a menos que pueda lavarlos.)



Los insectos nocivos

Las cucarachas y los roedores necesitan comida y agua para vivir. Guarde los alimentos en contenedores sellados y limpie las migajas, los platos sucios y otras fuentes de sobras de comida tan pronto como sea posible. Arregle los goteos tan pronto como sea posible y use recipientes de basura que tengan tapa.



Las mascotas y otros animales

Mantenga a los animales que tienen pelaje o plumas fuera de las habitaciones y báñelos semanalmente. Esto incluye a los perros, gatos, conejillos, conejos y pájaros. De ser posible, no los tenga en su hogar.



El polen

El polen aparece por temporadas y afecta a las personas en diferentes épocas del año. Cierre las ventanas y cuando sea posible, use el aire acondicionado. No tienda la ropa afuera los días de alto contenido de polen.



El moho

Demasiada humedad puede ocasionar problemas con el moho. Esto se da especialmente en el baño, la cocina y el sótano. Asegúrese que el extractor de humedad del baño está encendido cuando use la ducha y no riegue demasiado las plantas que están dentro de la casa. Use un deshumidificador y recuerde vaciarlo y limpiarlo con regularidad.



Los irritantes

Los irritantes del asma son aquellos elementos en el aire que pueden provocar un ataque de asma. Algunos irritantes del asma son los siguientes:

El humo

Si fuma, deje de fumar. Mientras está tratando de dejar de fumar, no fume en su casa o en su carro.



Los aerosoles

No use productos aromatizados, tales como: perfumes, loción para después de afeitarse, colonias, perfumes ambientales o productos de limpieza con olores fuertes.



La contaminación ambiental

Durante el verano, el ozono es el mayor contaminante ambiental. Escuche los reportes del clima y manténgase dentro de casa cuando el nivel de ozono está alto. Cierre las ventanas y de ser posible, use el aire acondicionado durante esos días.



Los pesticidas, insecticidas y mata hierbas

Estos químicos deben utilizarse solamente cuando se han tratado todos los otros métodos para la exterminación de plagas, insectos y malas hierbas y éstos no han dado resultados. Ninguna persona que padece de asma debería estar cerca cuando se usan estos productos y debe mantenerse alejada por varias horas después de usarlos.



Los agravantes

Otras cosas que pueden provocar un ataque de asma son conocidas como agravantes del asma. Algunos de los agravantes más comunes son:

Las infecciones virales que causan un resfrío o gripe (flu)

Los virus pueden vivir en las superficies secas por varios días. Lávese las manos con frecuencia o use gel antibacterial. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Estos son los medios por donde los virus entran al cuerpo.



El ejercicio

El ejercicio es muy importante. Todas las personas con asma pueden ser activas. Algunas personas con asma pueden hacer ejercicio fuerte, como por ejemplo: correr distancias largas. Otras personas con asma pueden elegir desempeñar actividades que incluyan periodos de descanso, como por ejemplo: el béisbol o el softbol; o pueden elegir actividades menos fuertes, como por ejemplo: caminar o montar bicicleta por periodos cortos. Otras actividades, tales como nadar y bailar, también pueden incluir periodos de descanso. Siempre tenga un periodo de calentamiento antes de comenzar a hacer ejercicios. Tómese un medicamento de alivio para el asma unos 15 ó 20 minutos antes de comenzar a hacer ejercicios, si así se lo ha recomendado su médico.



El aire frío

Las vías respiratorias de una persona que padece de asma pueden cerrarse cuando esta persona pasa de un lugar con aire caliente a un lugar con aire frío. Esto usualmente ocurre en el invierno cuando la persona sale al exterior. Usted puede calentar el aire que respira afuera si se cubre la boca y la nariz con una bufanda. De ser posible, manténgase en interiores en días que son muy fríos.



www.health.ri.gov/asthma