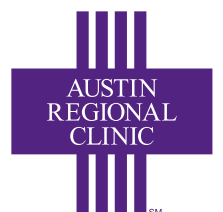


Una guía para vivir con asma



Suministrada por Merck como recurso educativo



Índice

1. Introducción.....	2
7 datos acerca del asma	
2	
2. Información básica acerca del asma.....	3–6
¿Qué ocurre durante un ataque de asma?.....	3
¿Quién contrae asma?	4
¿Cómo se manifiestan los síntomas del asma?.....	4
¿Se puede curar el asma?	5
¿Se puede controlar el asma?	5
¿Su asma está bajo control?.....	5–6
3. Sepa cuáles son los desencadenantes de su asma	7–10
Otros elementos que pueden ocasionar asma en algunas personas	8
El hábito de fumar y el asma	9
El ejercicio: un sorpresivo desencadenante de asma para algunos	9–10
4. Cómo diagnosticar el asma	11–13
Pruebas de función pulmonar.....	11
Cómo utilizar un medidor de flujo máximo	12
Médico de familia o especialista en asma.....	12
Algunas razones por las cuales debe consultar con un especialista en alergias	13
5. Cómo controlar su asma	14
6. Cómo tratar el asma	15–16
Medicamentos de control y de alivio	15
7. Trabaje junto con su médico	17–18
8. Herramientas para el control del asma	19
Diseñe su plan de acción para el asma.....	19
Realice el cuestionario de evaluación del tratamiento contra el asma (Asthma Therapy Assessment Questionnaire, ATAQ).....	19
9. Infórmese mejor acerca de cómo controlar su asma.....	20



1. Introducción

Existen muchos mitos acerca del asma como, por ejemplo:

Si no hay síntomas, no hay asma. Mudarse a un lugar de clima seco curará el asma. Y, quizás el mito más grande de todos, el asma no afecta demasiado mi vida.

7 datos acerca del asma

Los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH) han declarado que el asma es un problema de salud importante en los Estados Unidos. Puede no saberlo, pero:

- 34.1 millones de estadounidenses han padecido de asma en algún momento.
- 9.9 millones de ellos son niños.
- Cada año, alrededor de 1.8 millones de visitas a la sala de emergencias ocurren como consecuencia de ataques de asma.
- Medio millón de visitas a la sala de emergencias se deben a niños menores de 15 años.
- El asma es la causa de aproximadamente 12 millones de ausencias laborales cada año.
- Es una de las causas principales de ausencias escolares entre niños de 5 a 17 años.
- Se calcula que el asma tiene un costo de, al menos, \$19 mil millones al año.

En este folleto se proporcionan datos, consejos y herramientas que le ayudarán a informarse mejor sobre el asma y a saber cómo controlarla día a día.

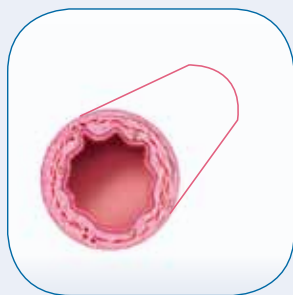
2. Información básica acerca del asma

El asma es una enfermedad crónica, esto quiere decir que una vez que la padece, lo más probable es que sea de por vida. Cuando se padece de asma, ciertos elementos a su alrededor pueden hacer que su cuerpo reaccione. (Véase las páginas 7–8 para obtener una lista completa de los desencadenantes del asma y consejos sobre cómo puede limitar su contacto con estos.)

¿Qué ocurre durante un ataque de asma?

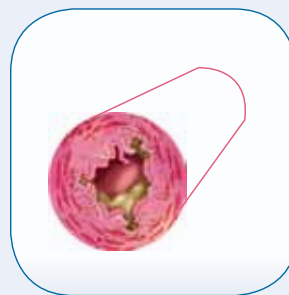
El asma afecta a las vías respiratorias de los pulmones. Las hincha e irrita. Cuando esto sucede, su respiración se vuelve cada vez más difícil. También es posible que tenga tos o sibilancias. Si estos síntomas persisten, es posible que incluso experimente dificultades para hablar y caminar.

Vías respiratorias normales



El conducto respiratorio está abierto

Vías respiratorias durante un ataque de asma



El conducto respiratorio se contrae

¿Quién contrae asma?

Cualquiera puede contraer asma. Las personas con alergia tienen mayor probabilidad de contraerla. Si alguien en su familia padece asma, usted puede contraerla también. No siempre se sabe exactamente por qué la gente contrae asma.

¿Cómo se manifiestan los síntomas del asma?

Los síntomas del asma pueden variar de una persona a la otra. Sin embargo, los síntomas más comunes del asma son:

- **Sibilancias**

Escucha un silbido agudo al respirar.

- **Presión en el pecho**

Puede sentir como si una persona estuviera sentada sobre su pecho u oprimiéndolo.

- **Falta de aire**

Siente como si no pudiera recobrar el aire o se quedara sin él. Incluso puede sentir como si no pudiera llenar o vaciar sus pulmones de aire, como si estuviera respirando a través de una pajilla.

- **Tos**

A veces, los síntomas empeoran por la noche o por la mañana temprano. Este puede ser uno de varios síntomas o puede presentarse por sí solo.



Información básica acerca del asma (continuación)

¿Se puede curar el asma?

El asma no se puede curar, pero se puede tratar. Es importante saber esto.

Si el asma no se controla, los síntomas pueden empeorar, lo cual puede:

- Limitar sus actividades
- Ocasionalmente ausencias laborales o escolares
- Provocar futuros episodios de asma

Recuerde que incluso cuando su asma parece ser silenciosa y no ocasionarle molestias, sigue ahí.

¿Se puede controlar el asma?

Generalmente, el asma se puede controlar. Saber qué hacer le puede ayudar a controlar mejor su asma. Algunas medidas que puede tomar son las siguientes:

- Trabajar junto con su médico
- Informarse acerca de su asma
- Intentar limitar el contacto con los desencadenantes del asma
- Tomar los medicamentos recetados por el médico

¿Su asma está bajo control?

Si tiene asma, puede pensar que se siente bien. Después de todo, puede no tener ataques de asma muy seguidos. Y cuando experimenta síntomas del asma, puede usar su inhalador de rescate (también conocido como inhalador de acción rápida). (Véase la página 16 para obtener más información acerca de los inhaladores.) No obstante, las personas con síntomas de asma pueden estar haciendo más cambios en su vida de los que se imaginan, como por ejemplo:

- Usar las escaleras mecánicas en lugar de las escaleras comunes
- Quedarse dentro cuando hace frío
- Limitar la actividad física

Si usted realizó estos cambios o cualquier otro en su vida debido al asma, puede estar pasando por alto algo.



Para saber exactamente la medida en que el asma está afectando su vida o la de su hijo, complete el siguiente cuestionario.

¿Se ha ausentado recientemente del trabajo, o su hijo ha faltado a la escuela debido a algún síntoma del asma?

Sí No

¿Los síntomas del asma le impiden a usted o a su hijo salir a caminar por el parque, limpiar su casa o realizar otras actividades que desea hacer?

Sí No

¿Se despierta usted o su hijo por la noche debido al asma?

Sí No

¿Experimenta usted o su hijo síntomas como tos o dificultad para respirar más de 2 días a la semana?

Sí No

¿Usa usted o su hijo un inhalador de rescate más de 2 días a la semana debido al asma, además de usarlo debido a otros síntomas inducidos por el ejercicio?

Sí No

Si su respuesta es **afirmativa** para alguna de estas preguntas, es posible que su asma o el de su hijo no esté bajo control.

En las siguientes páginas, aprenderá qué puede hacer para controlar mejor su asma o el de su hijo, y ayudar a detener los síntomas **antes** de que comiencen. Saber qué desencadena su asma o el de su hijo es un primer paso importante.

3. Sepa cuáles son los desencadenantes de su asma

No todas las personas reaccionan de la misma manera a los mismos desencadenantes del asma. Si bien puede ser difícil evitarlos siempre, aquí le presentamos algunas formas para ayudarle a controlar los desencadenantes más comunes del asma.

Haga una marca junto a los desencadenantes que usted sabe que empeoran su asma y pídale ayuda a su médico para averiguar si tiene más desencadenantes. Luego decida con su médico cuáles son las medidas que puede tomar para detener los síntomas antes de que comiencen.



Caspa de los animales

La caspa se refiere a las escamas de piel o saliva seca de los animales con piel o plumas.

- Bañe a las mascotas semanalmente, si es posible.
- Mantenga las mascotas con pelos o plumas fuera de la casa.
- Mantenga las mascotas fuera del dormitorio o, al menos, mantenga la puerta cerrada.
- Los filtros HEPA (high-efficiency particulate air, partículas de aire de alta eficiencia) pueden reducir los alérgenos que se trasladan por el aire provenientes de gatos y perros.



Ácaros del polvo

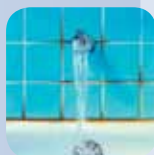
Los ácaros del polvo son pequeños insectos que se encuentran en todas las casas.

- Coloque su almohada en una funda especial a prueba de polvo y lave la funda de la almohada todas las semanas en agua caliente.
- Lave las sábanas y mantas de su cama todas las semanas en agua caliente.
- Mantenga los juguetes de peluche fuera de la cama o lávelos todas las semanas en agua caliente.



Cucarachas

- Mantenga los alimentos y la basura en contenedores cerrados. Nunca deje alimentos afuera.
- Si usa un pulverizador para matar las cucarachas, permanezca fuera de la habitación hasta que el olor desaparezca.



Moho interior

- Repare grifos, tuberías u otras fuentes de agua con goteras que tengan moho alrededor.
- Limpie las superficies con moho con un limpiador que contenga lejía.



Polen y moho exterior

- Mantenga las ventanas cerradas; use el aire acondicionado en la medida de lo posible.
- Permanezca dentro desde tarde en la mañana hasta la tarde. Los niveles de esporas de moho y polen son más altos en ese momento.
- Si tiene que estar fuera durante estos momentos de altos niveles de polen, dúchese después de estar expuesto.



Humo de tabaco

- Prohíba fumar en su casa o automóvil.
- Véase la sección “El hábito de fumar y el asma” en la página 9.



Humo, olores fuertes y pulverizadores

- Intente no usar estufa de leña, calentador de queroseno ni chimeneas.
- Intente mantenerse alejado de olores fuertes y pulverizadores, tales como perfumes, talcos, fijadores para el cabello y pintura.

Otros elementos que pueden ocasionar asma en algunas personas son:

Limpiar con aspiradora

- Intente que sea otra persona quien pase la aspiradora, si es posible.
- Si es usted quien pasa la aspiradora, use una máscara anti-polvo (de una ferretería), una bolsa de aspiradora de capa doble o con microfiltro, o una máquina aspiradora con un filtro de aire HEPA.

Otros factores que pueden empeorar el asma

- **Sulfitos:** se encuentran en alimentos y bebidas tales como cerveza, vino, fruta seca y patatas procesadas, y pueden ocasionar ataques en algunas personas.
- **Aire frío:** cúbrase la boca y la nariz con una bufanda en días fríos o ventosos.
- **Otros medicamentos:** coménteles a su médico los medicamentos que toma. Incluya medicamentos para el resfriado,

Sepa cuáles son los desencadenantes de su asma (continuación)

El hábito de fumar y el asma

Si usted tiene asma y fuma, puede tener ataques más frecuentes y graves.

Al inhalar humo, se irritan las paredes internas de las vías respiratorias. El humo también daña los apéndices con forma de cabello de las vías respiratorias conocidos como cilios. Los cilios ayudan a despejar el polvo y la mucosidad de sus vías respiratorias. Cuando se dañan los cilios, no funcionan, por consiguiente se acumula mucosidad en las vías respiratorias.

Los fumadores pasivos también están en riesgo

El humo que proviene de un cigarrillo o puro encendido también es perjudicial y los niños que son fumadores pasivos corren incluso más riesgo que los adultos. Esto se debe a que sus pulmones son más pequeños y aún están en desarrollo.

Los niños con asma que viven con fumadores:

- Pueden tener más ataques
- Es más probable que sean llevados de prisa a la sala de emergencias para ser tratados
- Es más probable que falten a clases debido al asma
- Tienen que tomar más medicamentos para el asma
- Tienen más problemas para controlar el asma, incluso tomando medicamentos



El ejercicio: un sorpresivo desencadenante de asma para algunos

Muchos de los 34.1 millones de estadounidenses que han padecido asma manifiestan síntomas del asma al hacer ejercicio. A esto se lo conoce como asma inducido por el ejercicio (exercise-induced asthma, EIA). Los síntomas del EIA se pueden manifestar entre los 5 a 20 minutos de haber comenzado el ejercicio, y pueden continuar un tiempo después de haber finalizado el ejercicio. Si su hijo tiene EIA, puede tener mayor dificultad para respirar cuando el aire es frío y seco. Los consejos de la página 10 pueden ayudarle a reducir el riesgo de un ataque.



Ejercicio (continuación)

Haga ejercicios de calentamiento y de relajación

Calentar antes de hacer ejercicio y relajarse después gradualmente puede reducir los ataques.

Protéjase del frío

El aire frío es un desencadenante común del asma. Use una bufanda suelta para cubrirse la nariz y la boca en climas fríos. En lo posible, haga ejercicio en un lugar cálido y húmedo.

Medicamentos

Su médico, o el médico de su hijo, puede haberle recetado un medicamento para ayudar a controlar el asma inducido por el ejercicio (Exercise-Induced Asthma, EIA). Como siempre, siga las indicaciones de su médico acerca de los medicamentos y el ejercicio.

Elija los deportes adecuados

En general, la natación y los deportes de explosiones cortas de energía, tales como fútbol, béisbol y carreras de velocidad son aceptables para tanto niños como adultos con EIA. Sin embargo, los deportes que requieren largos períodos de esfuerzo, con poco o nada de descanso, como el hockey, las carreras de larga distancia y el fútbol, pueden ocasionar más ataques de asma. Estos deportes no deben prohibirse, pero se deben practicar con precaución. Como siempre, consulte primero a su médico.

¿Qué consecuencias tiene el asma inducido por el ejercicio (exercise-induced asthma, EIA) en la vida activa de su hijo?

Su hijo puede llevar una vida activa aun con EIA. De hecho, es importante que su hijo se mantenga activo. Muchos ganadores de medallas olímpicas y atletas profesionales padecen de asma.

El ejercicio diario es bueno para todos. Con el control adecuado, los síntomas del asma no deberían impedir que las personas con asma hagan ejercicio y se diviertan.

Por supuesto, es importante consultar con el médico antes de que usted o su hijo comiencen cualquier ejercicio o deporte nuevo.

Si no está seguro de si usted o su hijo tiene asma, existen pruebas que el médico puede realizar para determinarlo con certeza.

4. Cómo diagnosticar el asma

Para muchas personas con asma, los síntomas como la tos, las sibilancias y la falta de aire son cosas que han aceptado como normales.

Pero, en realidad, usted puede prevenir muchos de los síntomas del asma antes de que ocurran. Tener un mayor conocimiento sobre cómo el asma afecta a sus vías respiratorias y trabajar junto con su médico puede ayudarlo a controlar esta enfermedad.

Pruebas de función pulmonar

Lo primero que su médico puede hacer es realizarle una prueba de función pulmonar. Estas son algunas de las pruebas que su médico puede realizarle para comprobar si tiene asma:

- **La espirometría/las pruebas de función pulmonar** indican cuánto aire puede inhalar y exhalar, y con qué velocidad.
- **Las pruebas de flujo máximo** miden la rapidez con la que se vacían sus pulmones de aire.
- **La medición de la capacidad pulmonar** mide el tamaño de sus pulmones y la cantidad de aire que puede inhalar y exhalar.
- **La capacidad de difusión pulmonar** mide qué tan bien sus pulmones pueden llevar oxígeno a la sangre.

Estas pruebas también se realizan para averiguar si tiene algún otro tipo de problema respiratorio y para verificar que su medicamento contra el asma esté dando resultado.





Cómo utilizar un medidor de flujo máximo

Su médico puede darle un medidor de flujo máximo para que lo use en casa para medir qué tan abiertas están sus vías respiratorias. Este pequeño dispositivo portátil mide la velocidad a la que usted exhala el aire de sus pulmones. A mayor fuerza, mejor funcionamiento pulmonar.

La primera vez que le diagnostican asma, su médico utilizará el medidor de flujo máximo para saber su mejor medición personal. Es decir, la medición más alta que logra cuando su asma está bajo control. En el futuro, puede usar esa medición para saber si su asma se encuentra bajo control. El medidor puede advertirle de un ataque de asma aun antes de que se manifiesten los síntomas, por ese motivo es importante tener uno a mano. Su médico le indicará cómo usarlo correctamente.

Médico de familia o especialista en asma: a quién consultar para su tratamiento

En general, un médico de familia puede indicarle si tiene asma o no. Sin embargo, es posible que en algún momento su médico de familia lo derive a un especialista, como por ejemplo un alergólogo. Véase la página 13 para obtener más información.



Cómo diagnosticar el asma (continuación)

Algunas razones por las cuales debe consultar con un especialista en alergias:

- Su asma le impide realizar las cosas que desea hacer.
- Su asma lo despierta o lo mantiene en vela por la noche.
- Manifiesta síntomas tales como tos o dificultad para respirar más de 2 días a la semana.
- Usa su inhalador de rescate más de 2 días a la semana, además de usarlo debido a los síntomas del asma inducido por ejercicio (exercise-induced asthma, EIA).
- Se encuentra sólo al 60% de su mejor medición de flujo máximo.
- Los objetivos de su tratamiento del asma no se cumplen.
- Tuvo 2 o más visitas a la sala de emergencias u hospitalizaciones en los últimos 6 meses.

5. Cómo controlar su asma

Se sabe más sobre el asma hoy que hace 10 años. Según los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH), la gente que controla su asma de manera activa, lo que incluye limitar el contacto con los desencadenantes, trabajar junto con su médico y tomar los medicamentos a diario, si fueron recetados, puede prevenir los síntomas. Y eso puede ayudarle a disfrutar de una vida más activa con:

- Menos síntomas de asma
- Menos noches en vela con síntomas de asma
- Menos días de ausencia en el trabajo o la escuela
- Mayores posibilidades de participar en actividades físicas
- Menos visitas a la sala de emergencias

Controlar el asma puede significar no tener que abandonar o evitar actividades que usted desea realizar como, por ejemplo, una caminata por el parque o un juego de béisbol. El primer paso para controlar su asma es consultar con su médico. La próxima sección le ofrece consejos y sugerencias sobre cómo trabajar mejor con su



6. Cómo tratar el asma

Medicamentos de control y de alivio

Durante su visita al médico, es posible que le recete medicamentos para tratar su asma. Es importante seguir las indicaciones y tomar el medicamento según se lo indique su médico. Los medicamentos que su médico le recete pueden ser de control o de alivio.

Medicamentos de control:

- Debe tomarlos a diario para controlar su asma, tenga síntomas o no
- Ayudan a prevenir los síntomas del asma antes de que se manifiesten; por ese motivo, no debería necesitar usar su inhalador de rescate con tanta frecuencia
- Ayudan a mantener bajo control la hinchazón y la mucosidad de sus pulmones, y a detener los síntomas del asma
- Se pueden administrar mediante un inhalador o ingerir en comprimidos (véase la página 16 en esta sección para obtener una descripción de los inhaladores)

Pueden ayudarle a prevenir los ataques de asma que podrían llevarlo a usted o a su hijo a una sala de emergencias.

Medicamentos de alivio:

- Abren las vías respiratorias y le ayudan a respirar
- Son necesarios para tratar los síntomas del asma, tales como sibilancias, falta de aire y presión en el pecho
- Se usan para aliviar de manera rápida el aumento de síntomas del asma
- Es necesario que los tenga con usted en todo momento y lugar

Cuando manifiesta síntomas del asma, deberá tomar su medicamento de alivio según se lo haya recetado su médico. Su médico le indicará cómo administrar sus medicamentos y cuándo buscar atención de emergencia. (Véase un plan de acción para el asma que puede completar con su médico en el bolsillo posterior de la carpeta.) Si no mejora después de tomar su medicamento de alivio, es posible que necesite atención de emergencia. También asegúrese de consultar con su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos.

Tratar el asma no solo significa tomar diferentes tipos de medicamentos, sino que puede incluir diferentes formas de administrarlos. Existen 2 dispositivos para hacer llegar el medicamento directamente a los pulmones. Se denominan **inhaladores** y **nebulizadores**, y su médico puede decidir cuál de los dos es el más adecuado para usted. A continuación, le presentamos una breve descripción de cada uno.



Acerca de los inhaladores

Los **inhaladores dosimétricos (Metered dose inhalers, MDI)** son pequeños frascos de aerosol que pueden pulverizar medicamentos en sus pulmones cuando usted respira lenta y profundamente.

Los **inhaladores de polvo seco (Dry powder inhalers, DPI)** no pulverizan sus medicamentos. Debe inhalar su medicamento en forma de polvo a través de una aspiración rápida y corta.

Nebulizadores: una opción para niños pequeños

Un nebulizador es un compresor de aire eléctrico o a pilas. Contiene el mismo medicamento que un inhalador, pero lo administra de una manera totalmente diferente. Funciona transformando el medicamento líquido contra el asma en bruma o vapor fino que se aspira llevándolo hacia los pulmones a través de una boquilla o máscara.

Los médicos pueden recomendar nebulizadores para los pacientes que son demasiado jóvenes o que se encuentran demasiado enfermos para respirar profundamente, o que no pueden utilizar un inhalador correctamente. Existen 2 tipos de nebulizadores:

- Los **nebulizadores portátiles** son pequeños y caben perfectamente en el bolso. Pueden enchufarse a un tomacorriente o funcionar con pilas.
- Los **nebulizadores de mesa** son más grandes y deben ser enchufados a un tomacorriente.

Consulte con su médico para saber si usted o su hijo necesitan usar un nebulizador.

7. Trabaje junto con su médico

El primer paso para controlar su asma es hablar con su médico. Al igual que en cualquier sociedad, usted y su médico tienen cada uno una función.



Su médico puede ayudarle de la siguiente manera:

- Diseñando un plan que le ayude a cumplir los objetivos de su tratamiento del asma
- Dándole información acerca de los medicamentos que le recetaron
- Respondiendo a sus preguntas de manera clara y simple

Usted puede ayudar a su médico de la siguiente manera:

- Asegurándose de que entiende el plan de su médico para controlar y tratar su asma, y haciendo preguntas si es necesario
- Tomando los medicamentos según lo indica su médico
- Manteniendo a su médico informado acerca de su enfermedad

Consultar con su médico es la clave para un mejor trabajo conjunto

Involucrarse y hacer preguntas puede ayudar a su médico a diseñar un plan de tratamiento del asma adecuado para sus necesidades. A continuación, le presentamos algunos consejos que le pueden ayudar a aprovechar al máximo su visita:

- **Dígale** a su médico lo que espera de su plan de tratamiento del asma. Si los síntomas del asma se interponen entre usted y las cosas que le gusta hacer, comparta ejemplos con su médico.
- **Describe** sus síntomas tan abierta y honestamente como pueda. Dígale a su médico cuándo comienzan los síntomas, la frecuencia con la que ocurren y si empeoran. A menudo, es útil escribir los síntomas y luego darle el escrito a su médico.
- **Haga** preguntas si no está seguro de algo. Asegúrese de entender cómo tomar los medicamentos que su médico le recetó.

La idea de establecer objetivos en su tratamiento del asma es medir su progreso para detectar qué está funcionando y qué no. Por esta razón, lo mejor es proporcionarle a su médico actualizaciones frecuentes sobre cómo se siente. Las herramientas de la siguiente sección pueden ayudarle a usted y a su médico a diseñar un plan adecuado y que sea fácil de



8. Herramientas para el control del asma

Diseñe su plan de acción para el asma

Tomar su medicamento contra el asma de manera regular y disminuir la exposición a desencadenantes del asma puede ayudarle a prevenir un ataque. Pero no siempre es fácil. Por ese motivo, usted necesita sentarse con su médico para diseñar un plan de acción para el asma.

Su plan le ayudará a reaccionar en caso de que ocurra un ataque y debe mencionar lo que debe hacer:

- 1. Cuando comienza un ataque de asma de leve a moderado**
- 2. Si no hay mejoras después de tomar medidas**
- 3. Si el ataque sigue empeorando y no mejora**

Una vez que tenga su plan, sígalo

Cuando tenga su plan por escrito, siempre lleve una copia con usted. Entonces, si sufre un ataque, sabrá de inmediato qué debe hacer, y podrá hacerlo. De esta forma, no tendrá que recordar lo que su médico le dijo.

¿Aún no tiene un plan?

Utilice el borrador del plan de acción para el asma ubicado en el bolsillo de la carpeta. Asegúrese de hacerle a su médico cualquier pregunta que tenga acerca de su plan.

Realice el cuestionario de evaluación del tratamiento contra el asma (Asthma Therapy Assessment Questionnaire, ATAQ)

¿Cómo saber si su asma está bajo control? Es simple. Complete el cuestionario ATAQ que hemos incluido en este folleto. Analice los resultados con su médico. Le ayudará a saber si su asma o el de su hijo se encuentra bajo control.





9. Infórmese mejor acerca de cómo controlar su asma

Si desea obtener más información sobre el asma y sobre cómo controlarla, visite los siguientes enlaces:

Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association)
800 LUNGUSA (800 586 4872)
lungusa.org

Fundación Estadounidense para el Asma y la Alergia
(Asthma and Allergy Foundation of America)
800 7 ASTHMA (800 727 8462)
aafa.org

Red de Alergia y Asma de Madres de Asmáticos
(Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics)
800 878 4403
aanma.org

Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología
(American Academy of Allergy Asthma & Immunology)
414 272 6071
aaaai.org

Colegio Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología
(American College of Allergy, Asthma & Immunology)
847 427 1200
acaai.org

Mitos del Asma (Asthmyths, sitio web patrocinado por Merck)
asthmyths.com

Cuestionario de Evaluación del Tratamiento contra el Asma (Asthma Therapy Assessment Questionnaire, sitio web patrocinado por Merck)
asthmacontrolcheck.com

Glosario

Alérgeno:	Sustancia que puede desencadenar síntomas del asma. También conocidos como desencadenantes, incluyen caspa de los animales, ácaros del polvo, moho, polen y humo.
Asma:	Enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias pulmonares, las hincha e irrita, y dificulta la respiración.
Inhaladores:	Estos pequeños dispositivos portátiles se usan para pulverizar o inhalar el medicamento en sus pulmones.
Medicamentos de alivio:	Se utilizan para abrir sus vías respiratorias de manera rápida para ayudarlo a respirar y aliviar el aumento de los síntomas del asma.
Medicamentos de control:	Se deben tomar todos los días para controlar su asma, tenga síntomas o no.
Medidor de flujo máximo:	Este dispositivo portátil mide la velocidad a la que puede exhalar el aire de sus pulmones. A mayor fuerza, mejor funcionamiento pulmonar.
Nebulizadores:	Estos dispositivos convierten el medicamento en un vapor fino que se respira para que llegue a los pulmones a través de una boquilla o máscara.
Plan de acción para el asma:	Un plan que le indica cómo proceder ante un ataque.
Pruebas de función pulmonar:	Una serie de pruebas que mide la capacidad y el funcionamiento de sus pulmones.
Síntomas de asma:	Varían de una persona a la otra. Los síntomas más comunes del asma son tos, sibilancias, presión en el pecho y falta de aire.

Notas

Use el siguiente espacio para escribir notas mientras lee el folleto y para escribir preguntas para hacerle al médico en su próxima consulta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Consulte la parte
interna del folleto
para obtener
datos, consejos y
herramientas para
ayudarle a vivir
con asma.



MERCK

Copyright © 2010 Merck Sharp y Dohme Corp., una filial de **Merck & Co., Inc.**
Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU. Mínimo 10% de papel reciclado ♻️

A Guide to Living With Asthma
RESP-1006498-0001 06/11-SGR-Spanish
[Order Reference#]