



# ASMA

## en personas adultas

MANUAL DE  
AUTOCUIDADOS



**Coordinación:**

Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública y Sección de Evaluación y Calidad Asistencial de la Dirección de Atención Primaria

**Autoras:**

Margarita Echauri Ozcoidi (Sección de Promoción de Salud)  
M<sup>a</sup> Ángeles Moros Borgoñón (Sección de Evaluación y Calidad Asistencial)  
M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta (Sección de Promoción de Salud)

**Revisión y aportaciones:**

M<sup>a</sup> José Álvarez Puebla (Complejo hospitalario)  
Victoria Arbizu Urdiain (CS San Jorge)  
Borja Azaola Estevez (Sección de Evaluación y Calidad Asistencial)  
Lázaro Elizalde Soto (Sección de Promoción de Salud)  
Teresa Leache Beorlegui (CS Chantrea)  
Oscar Lecea Juarez (CS Ermitagaña)  
Pilar Marín Palacios (Sección de Promoción de Salud)  
Rosa Múgica Martínez (Sección de Promoción de Salud)  
José María Olaguibel Ribero (Complejo hospitalario)  
Rosario Otxandorena Núñez (CS Alsasua)  
Aurora Salaberrí Nieto (CS San Juan)  
Araceli Sergio Aguilera (CS Cizur - Echavacoiz)  
Francisco Teruel González (Delegación del Ministerio de Sanidad)  
Javier Ugedo Urruela (Hospital García Orcoyen)  
Ana Urricelqui Chasco (CS Berriozar)  
Elena Yanguas Lezáun (Bomberos-Urgencias)

**Impresión:** Gráficas Lizarra, S.L.

**Financiación:** Instituto de Salud Pública

**Depósito Legal:** NA - 799 / 2012

© GOBIERNO DE NAVARRA

# ÍNDICE

■	Introducción.....	5
■	¿Qué es el asma?.....	6-7
■	Síntomas y evolución del asma.....	8-9
■	Convivir con el asma.....	10-11
■	Manejar la enfermedad.....	12-13
■	Controlar las causas.....	14-15
■	Medicación.....	16-17
■	Inhaladores y medidor del Flujo Espiratorio Máximo (FEM).....	18-19
■	Ejercicio físico y ejercicios respiratorios...	20-21
■	Relajación y control de estrés.....	22-23
■	Otros cuidados generales.....	24-25
■	Un plan para cuidarme. El seguimiento.....	26-27
■	Qué hacer cuando el asma empeora.....	28-29
■	Notas.....	30-31



# INTRODUCCIÓN

El asma es una enfermedad muy frecuente en nuestra sociedad y va aumentando en los últimos años. Afortunadamente, también van creciendo los conocimientos sobre ella y las formas de controlarla.

Muchos estudios demuestran que las personas con esta enfermedad están mejor cuando ellas mismas se implican en la puesta en marcha de una serie de **autocuidados**. Cuidarse está en nuestras manos.

Los **autocuidados** incluyen todas las actuaciones que una persona pone voluntariamente en marcha para manejar su enfermedad, prevenir y actuar ante las crisis y mejorar su salud.

En el caso del asma, las actuaciones incluyen tener conocimientos básicos sobre el aparato respiratorio, las causas del asma y las medidas de Autocuidado, profundizar en los motivos y razones para cuidarse y desarrollar capacidades prácticas para manejar los inhaladores, dejar de fumar, hacer el ejercicio físico adecuado, etc.

La mayoría son medidas sencillas, aunque pueden ser costosas de aprender, decidir, asumir y sobre todo de mantener en el tiempo. Es importante hacerse un **plan para cuidarse** y que esas medidas formen parte de las rutinas de la vida diaria. Además, es útil reconocer con qué apoyos contamos: centro de salud, especialistas, familiares, amistades, asociaciones de autoayuda, servicios y actividades del barrio o pueblo, etc. y saber utilizarlos.

Este **manual** aporta informaciones y material para pensar, de tal manera que, cada cuál, siendo más consciente de su situación de partida y aprendiendo cosas, pueda mejorar su situación.

# ¿Qué es el asma?



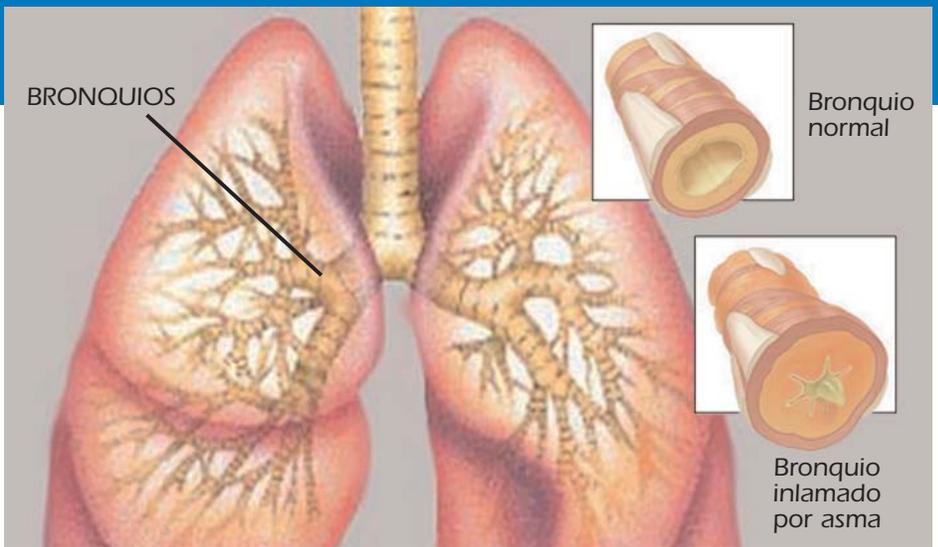
El asma es una enfermedad respiratoria crónica, en la que, ante determinados estímulos, los bronquios o conductos por los que pasa el aire reaccionan de una manera exagerada produciendo inflamación, obstrucción y estrechamiento en su interior, lo que dificulta la entrada y salida del aire. Esta obstrucción en ocasiones se pasa espontáneamente, pero en general se necesita utilizar algún medicamento para disminuir la inflamación.

Las causas o factores que más contribuyen para que aparezca esta enfermedad son:

- Asma u otras enfermedades alérgicas en la familia. La mitad de las personas con asma tienen familiares que también la han padecido.
- Alergia a ácaros (pequeños insectos que viven en el polvo doméstico, en especial en ambientes húmedos), pólenes (de gramíneas, árboles, malezas, etc.), animales (perro, gato, hamster, caballo, etc.), hongos transportados en el aire, etc.
- Exposición a productos nocivos: tabaco, contaminantes ambientales (partículas de combustión, diesel), etc.
- Sensibilización a sustancias que producen alergia en ámbitos laborales (panadería, peluquería, ganadería, pinturas con pistola, industria química, etc.).

Además de todo lo anterior, hay otros factores desencadenantes que pueden favorecer la aparición de síntomas en personas predispuestas:

- Infecciones respiratorias: resfriado, gripe, sinusitis, bronquitis.
- Factores relacionados con el clima: frío, grado de humedad, nieve.
- Actividad física intensa.
- Inhalación de vapores de cocinado de algunos alimentos, en especial mariscos y pescados.
- Situaciones de estrés o emociones intensas.
- Fármacos: aspirina, antiinflamatorios, betabloqueantes (tratamiento hipertensión, colirios...), etc.



**Para pensar...**

¿En qué consiste mi enfermedad?

.....  
 .....

¿Qué factores son los que más influyen en mi asma?:

- Factores familiares
- Alergias
- Exposición a sustancias irritantes
- Catarros o infecciones
- Cambios climáticos: frío, nieve, humedad...
- Algunos medicamentos
- Actividad física
- Emociones

Otros:.....  
 .....

Lo que más me preocupa es  
 .....  
 .....

Para estar mejor, me puede ayudar o puedo utilizar  
 .....  
 .....

# Síntomas y evolución del asma

Los síntomas del asma pueden variar a lo largo del tiempo y también de una persona a otra. Generalmente, se presentan más por la noche. Pueden aparecer al entrar en contacto con sustancias que producen alergia en personas sensibilizadas (polen, ácaros, etc.), con la exposición a irritantes como humos, olores fuertes, etc., o en otras situaciones como durante la realización de ejercicio físico, exposición a aire frío, etc.

Los principales síntomas son:

- "Ahogo" o dificultad para respirar, conocida como "disnea"
- Episodios de tos seca y persistente, sobre todo nocturna
- Ruidos al respirar, "pitidos", denominados "sibilancias"
- Opresión o sensación de tirantez en el pecho
- Síntomas nasales como picor, estornudos, sensación de taponamiento nasal, etc.

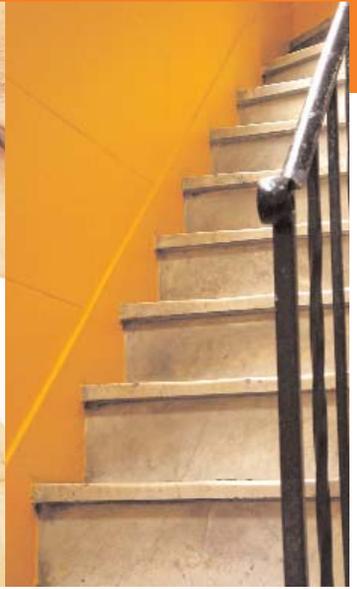
El asma se sospecha por los síntomas y se confirma con el resultado de la espirometría (prueba que mide cómo pasa el aire por los bronquios y que demuestra que hay una obstrucción reversible, es decir que desaparece después de utilizar un medicamento que dilata los bronquios, un broncodilatador); a veces son necesarios otros estudios: pruebas alérgicas cutáneas (prick-test), pruebas de inhalación de sustancias, análisis de sangre, radiografía de tórax, etc.

## La evolución del Asma

El asma en su evolución en el tiempo puede presentar períodos sin síntomas y períodos de reagudizaciones. En algunos casos de asma grave los síntomas son continuos a pesar de realizar un tratamiento correcto.

El tratamiento actual permite en la mayoría de los casos, exceptuando los casos de asma grave, que la enfermedad con un buen autocontrol tenga mejor pronóstico permitiendo hacer una vida normal, incluyendo la realización de ejercicio físico. Por ello, es de gran importancia aprender a manejarse con la enfermedad.

**Los mejores resultados se obtienen cuando se es capaz de tomar las riendas de la enfermedad.**



### Para pensar...

Los síntomas que yo tengo son

.....  
.....  
.....  
.....

Llevo peor

.....  
.....  
.....

Soporto mejor

.....  
.....  
.....

Respecto a la importancia o gravedad de mi asma, me parece

.....  
.....  
.....

¿Me veo implicándome para mejorar su evolución?

.....  
.....  
.....  
.....

# Convivir con el asma

Aunque a veces ya se tiene experiencia con esta enfermedad (por ejemplo, si la presentan otros familiares o se tienen algunos síntomas desde hace tiempo), puede llevar tiempo asumir el asma como una enfermedad crónica que dura toda la vida.

El tipo de síntomas, las crisis, el que unas veces se tengan síntomas y otras no, la variedad de factores desencadenantes, etc. puede hacer que se sienta como "imprevisible", "difícil de controlar" o producir angustia, irritabilidad, preocupación, tristeza, enfado, etc.

Hay personas que tienden a controlarla enseguida, otras que no quieren saber nada y dejan la medicación, hay quienes sienten miedo y ansiedad ante los desencadenantes, los síntomas y las reagudizaciones y quienes tienden a estar demasiado pendientes. Es importante reconocer qué nos pasa e intentar tomar en cada caso las decisiones más adecuadas.

El tratamiento puede requerir algunos cambios: evitar humos y sustancias irritantes, dejar el tabaco, aprender el manejo de inhaladores, cambios en el trabajo o en el tiempo libre...

En esta situación es muy importante ser consciente de las emociones, vivencias y experiencias que se producen en el manejo de la enfermedad, conocerla, quererla y cuidarse.

Cuidarse cuesta esfuerzo, requiere aprender a vivir con las nuevas limitaciones, utilizar lo mejor de sí, ser constante, conocer los beneficios a largo plazo... pero merece la pena.

Hay muchas formas útiles de cuidarse. Se trata de decidir y probar las que mejor nos vayan: pedir ayuda para dejar de fumar, organizarse para tomar la medicación, hablar con otras personas que estén en la misma situación, quizá realizar algunos cambios en la casa o en el trabajo...

**Cuidarse, hacer frente a la enfermedad  
e intentar manejarla ayuda a vivir mejor  
y a prevenir complicaciones.**





## Para pensar...

¿Qué sentimientos tengo respecto a mi enfermedad?

.....  
.....  
.....

En mi vida habitual ¿qué me supone?, ¿qué es lo que más me cuesta y lo que menos?

.....  
.....  
.....

Tal y como soy y, teniendo en cuenta otras experiencias difíciles que he superado... ¿qué me puede favorecer el llevarla mejor?, ¿qué aspectos de mi forma de ser pueden ayudarme? Mi familia, mis amistades ¿me influyen?

.....  
.....  
.....

¿En qué medida me pueden ayudar los profesionales del centro de salud? ¿Lo he hablado con ellos?

.....  
.....  
.....

¿Me siento capaz de abordar esta situación?

.....  
.....  
.....

# Manejar la enfermedad

El tratamiento del asma ha mejorado mucho en los últimos años. Se considera que el asma está bien controlada si se pueden llevar a cabo las tareas habituales (trabajo, estudio, casa), no se nota falta de aire durante el día, los síntomas no despiertan por la noche o más temprano que de costumbre, no se necesita utilizar un inhalador con medicación de alivio o rescate y no se tienen crisis agudas.

Los pilares básicos del tratamiento, considerados en general como autocuidados y que veremos en los apartados siguientes, son:

## **Controlar causas como:**

- Evitar la exposición a sustancias irritantes
- Dejar de fumar
- Prevenir infecciones respiratorias

## **Tomar la medicación:**

- Medicamentos de "control" de la inflamación: corticoides
- Medicamentos de "alivio o rescate" de la obstrucción: broncodilatadores de acción corta
- Otros tratamientos: broncodilatadores de acción larga, antileucotrienos, vacunas para las alergias, etc.

## **Aprender a utilizar los inhaladores**

## **Hacer ejercicio físico y ejercicios respiratorios**

## **Realizar ejercicios de relajación y controlar el estrés**

**Otros cuidados generales:** alimentación, control del peso, uso de otros medicamentos, técnicas de adaptación de actividades de la vida diaria, higiene bucal, etc.

Una vez diagnosticado de asma se requiere del esfuerzo personal para conocer y poner en práctica estos autocuidados.

**El control del asma refleja que el tratamiento es adecuado a la gravedad, de manera que los síntomas estén casi o completamente ausentes.**



## Para pensar...

¿Cómo te ves respecto a tu enfermedad?

Tengo una actitud más bien activa porque sé que en una parte importante depende de mí

Tengo una actitud más bien pasiva porque no me siento capaz de afrontarla, pienso: "a mí que me curen sin hacer yo nada", etc.

Qué medidas concretas tengo yo que poner en marcha:

Evitar factores desencadenantes

Dejar de fumar

Tomar la medicación

Aprender a manejar los inhaladores

Hacer ejercicio físico

Realizar ejercicios respiratorios

Hacer ejercicios de relajación y control de estrés

Otros.....

¿Crees que puedes tener problemas o dificultades para cuidarte?, ¿por qué?

.....  
.....

¿Te merece la pena?

.....  
.....

# Controlar las causas

Para controlar el asma y evitar nuevas crisis, es importante conocer y controlar las causas y factores desencadenantes; en este manual se recogen algunos consejos para las personas que tienen alergias, pero será el médico alergólogo el que específicamente propondrá las pautas que se deben seguir en cada tipo de alergia.

En casa es recomendable ventilar todos los días y, si se es alérgico a los ácaros, realizar medidas de limpieza específicas: lavar a 60 grados las sábanas, mantas, fundas de colchones, etc., utilizar aspiradores especiales, retirar alfombras y moquetas etc. Si se viaja en coche y se tiene alergia al polen, se debe procurar no abrir las ventanillas en época de polinización. Si se es alérgico a animales hay que evitar convivir con ellos.

Mejor respirar por la nariz que por la boca, porque conseguimos limpiar el aire de impurezas. Hay que evitar respirar sustancias irritantes como el humo de tabaco (pedir que no se fume en nuestra presencia), polvo, gases de automóviles, pintura, aerosoles, no usar determinados productos de limpieza, insecticidas, salir menos los días que hay mucha contaminación atmosférica, etc.

En el trabajo, puede ser necesario tomar medidas preventivas como utilizar mascarillas o guantes de protección e incluso a veces valorar, si la causa está ahí, cambiar de puesto de trabajo.

Cuando se fuma, dejar de fumar es beneficioso para los bronquios y puede disminuir la gravedad del asma, además de mejorar la salud en general. Dejar de fumar es posible y hay muchas maneras de hacerlo. El primer paso es proponérselo. En el centro de salud se puede solicitar información de las ayudas que existen para abandonar el tabaco.

Para prevenir las infecciones respiratorias se aconseja evitar los cambios bruscos de temperatura y poner anualmente la vacuna contra la gripe. El consejo sobre la vacuna contra el neumococo es una dosis única a los mayores de 65 años y una dosis cada 5 años en los menores de 65 años.

Si se tiene catarro y aumentan los síntomas de asma (tos, ahogo, opresión, etc.) siempre se debe consultar con enfermería o medicina del centro de salud.





## Para pensar...

¿Controlo bien los factores que me desencadenan el asma?

.....

¿Tengo alergia a...

- Polen
- Ácaros
- Animales (perro, gato, hámster, caballo, etc.)
- Productos del trabajo
- Otros: .....

¿Conoces y has pensado despacio en las recomendaciones que te han dado? ¿Podrías anotar las más importantes para ti? ¿Las pones en práctica?

.....  
.....

Si fumas, algunos pasos útiles para dejar de fumar son:

- Reconocer la repercusión que tiene el tabaco en las enfermedades respiratorias y revisar tus razones para dejarlo.
- Entender tu forma de fumar: situaciones o momentos en los que más fumo, para qué fumo, registrar los cigarrillos fumados de un día, los cigarrillos a los que tengo más enganche y prever qué voy a hacer en estas situaciones...
- ¿Qué apoyos puedo utilizar?
- Elegir un día para dejar, hacerse un plan e intentar cumplirlo.
- Buscar alternativas para los primeros días sin fumar: mantenerse ocupado, caminar, bañarse, relajarse, beber mucha agua, zumos o infusiones, permitirse menos rendimiento, evitar el café, té, algunos medicamentos, etc.

# Medicación

La medicación para el asma se recomienda utilizarla inhalada, pero también puede administrarse por boca (vía oral) o por vena (vía endovenosa).

## Es importante diferenciar:

**1. Medicamentos de "alivio o rescate":** son los broncodilatadores de acción corta, relajan y abren los bronquios en pocos minutos. Se utilizan para el alivio rápido de los síntomas y, siempre es el primer fármaco que debe utilizarse si se empeora.

**2. Medicamentos de "control":** son los que constituyen el tratamiento de fondo del asma y hay que tomarlos de forma continuada.

- **Corticoides inhalados:** son el tratamiento más importante y eficaz para controlar el asma porque actúan sobre la inflamación bronquial. No hay que dejar de utilizarlos mientras no lo indique el médico. Son seguros y con pocos efectos secundarios, el más frecuente es la infección por hongos en la boca y para evitarlo hay que cepillar los dientes, la lengua y enjuagarse bien la boca.

En algunos pacientes, que no responden al tratamiento inhalado pueden indicarse, durante algún tiempo, corticoides por vía oral.

- **Antileucotrienos:** se toman por boca y son medicamentos que se utilizan con frecuencia en algunos tipos concretos de asma, bien solos o combinados con corticoides.
- **Broncodilatadores de acción larga:** si es necesario utilizarlos, debe hacerse asociados a los corticoides inhalados, nunca administrarlos solos.

En el asma alérgica, puede utilizarse como tratamiento vacunas para la alergia. Se administran habitualmente mediante inyecciones, aunque ya se han empezado a utilizar en gotas y pastillas. El médico alergólogo le indicará si es necesaria, cómo, dónde y la duración del tratamiento.

**Muy Importante:** tomar la medicación en la forma, cantidad y momento indicado por su médico. El asma es una enfermedad crónica y puede necesitar tratamiento de forma continuada.

**No hay que olvidar que para tener buen control de la enfermedad, hay que ser constante y tomar la medicación aunque no se tenga ninguna molestia.**



## Para pensar...

En el tratamiento de fondo que tomo de forma continuada, el medicamento de **"control"** más importante y eficaz para reducir la inflamación de mis bronquios es

.....  
.....

El medicamento de alivio o rescate para tomar cuando empeoro es.....

.....

¿Conozco cómo tomar la medicación?, ¿soy consciente de la importancia de tomarla en la forma indicada y durante el tiempo indicado?, ¿generalmente me acuerdo de tomarla?

.....  
.....

Si utilizo inhaladores con corticoides ¿conozco su efecto secundario más frecuente?, ¿sé qué hacer para evitarlo?

.....  
.....

Si el problema es que me olvido de tomar la medicación ¿qué sistema utilizo para recordarla?

Tenerla en un sitio muy visible

Apuntar en el calendario cuando la tomo

Ponerme un cartel recordatorio

Otras formas (piensa en alguna que te vaya bien a ti)

Y cuando tengo catarro, bronquitis o cualquier otro problema y necesito tomar otros medicamentos ¿qué hago con la medicación que tomo habitualmente para el asma?

.....  
.....

# Inhaladores y medidor del FEM

Los inhaladores son los dispositivos que facilitan la llegada de los medicamentos a los bronquios. Existen muchos tipos de inhaladores y cada uno tiene sus ventajas, sus inconvenientes y sus instrucciones. Es muy importante usarlos correctamente para que produzcan su efecto.

En la consulta de enfermería te ayudarán a elegir el inhalador que más se adecúe a tus necesidades y te enseñarán cómo se utiliza y qué precauciones debes de tener. Conviene repasar en cada visita la técnica de inhalación y recordar que después de las inhalaciones hay que cepillarse los dientes y la lengua y enjuagarse bien la boca, sobre todo cuando se utilicen inhaladores que lleven corticoides.

## Tipos de inhaladores:

**Presurizados o de cartucho:** contienen el medicamento disuelto en un gas que sale al apretar el cartucho.

**Cámaras de inhalación:** incluyen una cámara para facilitar el uso de los inhaladores presurizados o de cartucho.

**Inhaladores de polvo seco:** en estos inhaladores el medicamento va disuelto en un polvo muy fino.

**¿En qué orden se utilizan los inhaladores?** Si hay que utilizar más de un inhalador:

- **Primero** hay que utilizar la medicación de alivio o de rescate, que es el broncodilatador de acción corta, para mejorar el estado de los bronquios y que poco a poco se vayan abriendo.
- **Después** del broncodilatador de acción corta, utilizar el inhalador con corticoide o la mezcla de corticoide con broncodilatador de acción larga, de esta manera al inhalar este segundo medicamento penetra más profundamente en los bronquios.

## Manejo del medidor del Flujo Espiratorio Máximo (FEM)

En algunas situaciones te pueden pedir que utilices un medidor del FEM que es un aparato que mide la cantidad de aire de los bronquios que somos capaces de expulsar en una espiración rápida y fuerte.

Si lo necesitas, tu enfermera te enseñará cómo y cuándo manejarlo, te entregará una hoja para registrar las cifras que tengas, revisará cómo reconocer los síntomas de una crisis de asma de forma más rápida y cómo modificar el tratamiento lo más pronto posible.



## Para pensar...

¿Conozco el inhalador o inhaladores que utilizo?

.....  
.....

¿Tengo las instrucciones escritas?

.....  
.....

¿Conozco su manejo y lo realizo bien?

.....  
.....

Si utilizo varios inhaladores, ¿sé en qué orden utilizarlos?

.....  
.....

¿Qué hago después de terminar de utilizar el inhalador?

.....  
.....

¿En las consultas de seguimiento con mi enfermera revisamos mi forma de utilizar el inhalador?

.....  
.....

Es muy importante no dejar el tratamiento sin antes consultar con mi médica o médico ¿cómo lo veo?

.....  
.....

¿Me han propuesto utilizar el medidor de Flujo Espiratorio Máximo? Si es así, ¿conozco para qué sirve, cómo y cuándo utilizarlo?

.....  
.....

# Ejercicio físico y ejercicios respiratorios

Son útiles para mejorar la capacidad física y el funcionamiento de los bronquios, más de lo que se puede conseguir sólo con la medicación.

**El ejercicio físico regular diario.** Siempre que la enfermedad lo permita, se recomienda:

- **Hacer ejercicio 30 minutos diarios** (caminar, nadar, bici por terreno llano...), empezando suave y sin llegar a cansarse demasiado. Puede hacerse en varias sesiones de 10-20 minutos. Si el ejercicio desencadena síntomas de asma, el tratamiento consiste en inhalar un broncodilatador de acción corta 10 o 15 minutos antes de empezar con el ejercicio. Conviene realizarlo en ambientes cálidos, húmedos y poco contaminados y hacer ejercicio en sitios cerrados si hace mucho frío o mucho viento.
- **Hacer ejercicios de fuerza** (estiramientos, pesas...) un mínimo de 8 veces cada ejercicio contando despacio hasta 8. También son muy útiles los **ejercicios de flexibilidad** (gimnasia, yoga, etc.)

**Técnicas de respiración.** En la consulta de enfermería te explicarán y enseñarán a realizar algunas de las siguientes técnicas de respiración:

- **Respiración torácica:** en la respiración torácica los bronquios se ensanchan y se contraen. Se realiza ensanchando y contrayendo el pecho hacia fuera y hacia dentro, como inflándose y desinflándose.
- **Respiración abdominal o diafragmática:** en la respiración abdominal, los bronquios se "arrastran" hacia abajo, ensanchando o contrayendo el abdomen. Con las manos encima del vientre (abdomen), se toma el aire por la nariz y se va notando que las manos se elevan. El aire se expulsa suavemente por los labios como si se fuera a silbar, contrayendo los músculos del abdomen progresivamente. Se nota que las manos van bajando.
- **Técnicas de expansión pulmonar:** sentado con los brazos estirados, mientras se coge aire, se levantan los brazos y mientras se expulsa el aire se vuelven a la posición inicial. De pie, con los codos pegados al cuerpo y las manos en los hombros, se coge aire mientras se levantan los codos y se expulsa el aire mientras se vuelve a la posición inicial.



## Para pensar...

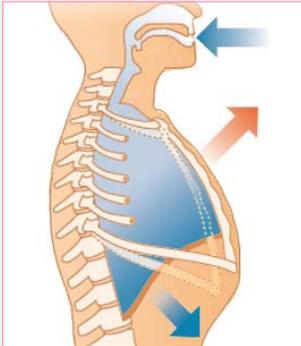
¿Qué ejercicio físico puedo realizar que me sea posible hacerlo todos los días?

.....  
.....

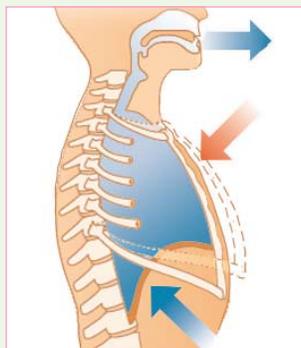
Cosas que me animan y qué dificultades tengo para realizar ejercicio físico. ¿Qué puedo hacer para que me resulte más fácil?

.....  
.....

### Practico la respiración abdominal



Inspiración abdominal



Expiración abdominal

### Practico ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Hacer mínimo 8 veces cada ejercicio, despacio.



Levantar un pie del suelo hasta estirar la pierna y luego la otra.

Contraer los dos glúteos a al vez.



Elevar lo posible las dos rodillas juntas.

Flexionar y extender los brazos en esa posición.



# Relajación y control de estrés

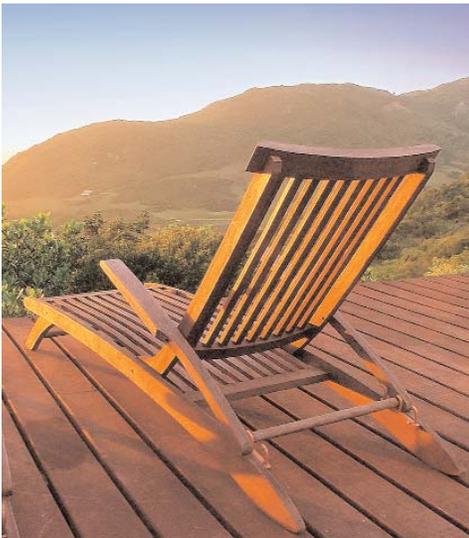
Convivir con la enfermedad y sobrellevar los episodios de tos, las crisis de falta de aire, sentir sofoco o dificultad para respirar, etc. produce a menudo situaciones de malestar, estrés o ansiedad. Además, cuando por cualquier causa hay situaciones de nerviosismo o estrés los síntomas pueden empeorar.

Además de seguir con el tratamiento que te indiquen, algunas alternativas que pueden servirte en estas situaciones son:

- Relajación, respiración, actividades relajantes: escuchar música, leer, descansar, pasear, etc. Se puede pedir a la enfermera que nos enseñe una técnica de relajación. Hay muchas.
- Reconocer, aceptar y expresar las emociones para que afecten menos al asma.

El miedo, el enfado, la alegría, el dolor, la serenidad, la ansiedad y la tristeza son emociones humanas comunes. Convivir con una enfermedad crónica y sobrellevar las crisis siempre produce emociones de distinto tipo.

Expresar las emociones puede ser una de las mejores maneras de aliviar la tensión producida en estas situaciones. Es importante expresar los sentimientos en primera persona (a mí me pasa...yo creo...siento...) respetando y sin agredir a las otras personas.



- Organizarse la vida con descansos, evitando prisas y agobios.
- Distraerse y mantener actividades agradables en nuestra vida diaria.
- Apoyarnos en la gente: pedir hablar de nuestras dificultades respecto a la enfermedad con nuestras amistades, profesionales, otras personas...

## Para pensar...

¿Cómo estoy de estrés?, ¿qué me estresa?, ¿qué me relaja?

.....  
.....

Algunas sugerencias para controlar el estrés:

### 1. Practicar una técnica de relajación.

Aquí presentamos la relajación rápida. Requiere sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos serán suficientes. Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos:

Cerrar los puños.

Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños.

Encoger los hombros.

Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca.

Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.

Apretar los dientes y los labios.

Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.

Coger aire.



Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante. (En el centro de salud se puede solicitar el folleto sobre el estrés).

### 2. Intentar disfrutar cada día.

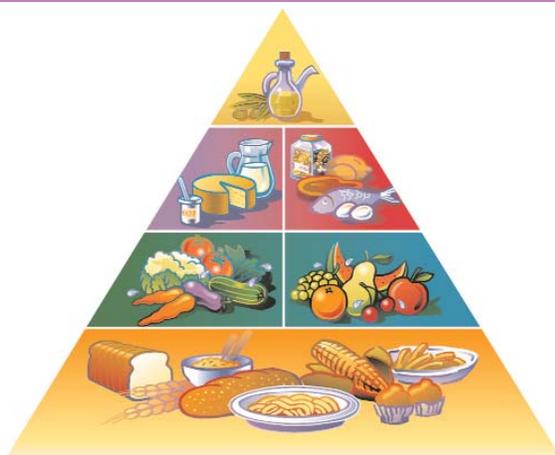
Escribe una larga lista de actividades agradables y de pequeñas cosas (pensamientos, lugares, personas, actividades, momentos...) que te producen o piensas que te van a producir placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad. Elige al menos una de ellas para ponerla en marcha.

### 3. Equilibrar la vida laboral, familiar, el ocio, el descanso.

## Otros cuidados generales

**Alimentación:** Todas las personas necesitan alimentarse de forma sana, variada y equilibrada, combinando cada día distintos alimentos de los diferentes grupos que aparecen en la pirámide.

En general, una dieta rica en frutas y verduras ayuda a prevenir las infecciones.



Además, es mejor comer al menos 5 veces al día, haciendo comidas frecuentes y poco abundantes. Es importante mantener el peso adecuado para cada persona.

Las personas que presentan alergia a algunos alimentos deben de seguir correctamente las recomendaciones de su médico alergólogo.

**Medicamentos:** Algunos medicamentos pueden provocar obstrucción bronquial como la aspirina y antiinflamatorios (se utilizan para el dolor; es mejor utilizar paracetamol), los betabloqueantes (se utilizan para la hipertensión arterial), por lo que están contraindicados en el asma. Otros, como los sedantes y las pastillas para dormir pueden utilizarse en situación estable, pero están contraindicados en las crisis de asma. Es importante informar al médico de que se tiene asma, antes de tomar cualquier medicamento nuevo.

**Actividades de la vida diaria:** algunas personas pueden necesitar aprender técnicas para simplificar algunas actividades como vestirse, subir escaleras... Puede necesitarse un ritmo lento de las actividades, descansos, etc.

**Higiene bucal:** al usar inhaladores, sobre todo si llevan corticoides, es importante cepillarse los dientes y la lengua (en la lengua se queda adherido parte de los medicamentos inhalados) y enjuagarse bien con agua. Se debe consultar en el centro de salud si se notan picores en la boca o aparecen manchas rojas o blancas en la lengua.

**Balnearios:** en los centros de salud se ofertan programas de termalismo a personas mayores de 60 años, que en pacientes con asma pueden ser beneficiosos.



### Para pensar...

Repaso cómo llevo la alimentación y cambios a realizar en relación a las recomendaciones: consumo abundante de frutas y verduras, consumo bajo de grasa (poca carne grasa, embutidos, beicon, patés, bollería...) y cantidad de comida que me permita mantener un peso saludable (raciones pequeñas).

¿Tengo alergia a algunos alimentos? En caso afirmativo ¿las controlo?  
.....

¿Qué medicamentos tengo contraindicados por mi asma?  
.....

En lugar de aspirina o ibuprofeno para el dolor ¿qué medicamento puedo tomar?  
.....

¿Me acuerdo de decir que tengo asma cuando me recetan medicamentos nuevos?  
.....

¿He tenido que realizar alguna adaptación en mis actividades habituales?  
.....

¿He aprendido a cepillarme los dientes y la lengua y sé por qué es útil hacerlo?, ¿tengo dificultades para enjuagarme la boca?  
.....

¿Conozco la oferta de balnearios?  
.....

# Un plan para cuidarme. El seguimiento.

Para controlar el asma es necesario realizar un esfuerzo consciente y constante. Lo primero es saber cómo hacerlo (lo hemos visto en los apartados anteriores) y recordar las razones y motivos para cuidarse que tiene cada cuál. Se trata de:

- Afrontar la enfermedad y cuidarse activamente:
  - Evitar factores desencadenantes, dejar de fumar y prevenir infecciones.
  - Tomar, sin olvidos, la medicación indicada.
  - Hacer ejercicio físico y ejercicios respiratorios.
  - Reconocer si se tiene estrés e intentar controlarlo.
  - Alimentación saludable: hacer 5 comidas al día con poca sal, pocas grasas y ricas en frutas y verduras.
  - Conocer los fármacos que no se pueden tomar.
- Intentar mantenerse sin síntomas (falta de aire, silbidos, tos...).
- No tener que recurrir a los inhaladores de alivio o rescate.

Después, es útil elaborar una serie de medidas de Autocuidado, es decir, un "**Plan para cuidarme**": ser consciente de la situación en la que se está (cómo estoy, cómo soy, informaciones respecto a la enfermedad, cuidados que ya desarrollo, otros que me vendrían bien, lo que me cuesta y para lo que tengo facilidad...) y, desde ella, plantearse cómo llegar a la mejor situación posible.

Hay muchos caminos para llegar a ella. Hay personas que se plantearán directamente los objetivos finales. Otras se plantearán ir más poco a poco. Habrá quienes llegarán rápidamente a la meta en unos temas y más lentamente en otros.

Lo más difícil es mantener los cambios, y, por ello, es importante incorporarlos en las rutinas cotidianas, hacerlos nuestros y no abandonarlos.

En tu centro de salud, acordarás las visitas de seguimiento necesarias para ayudarte a hacerte el plan, cumplir el tratamiento y controlar tu asma. Es muy importante ser constante y acudir a estas visitas para la buena evolución del asma.

Probablemente cuentas también con otros recursos y apoyos: familiares o personas cercanas, cursos de estrés, de gimnasia, paseos que podamos realizar, actividades que nos gusten y se realizan en nuestra zona, etc.



## Para pensar...

Recuerdo las medidas para manejar mi enfermedad y los cambios que me vendrían bien:

.....  
.....

Razones, motivos para cuidarme: .....

.....

### Plan personal para cuidarme

Cambios para realizar ahora (intentar concretar los cambios siendo realista).....

.....

Pasos que voy a dar para lograr los cambios que me he propuesto: darme un espacio y un tiempo, organizarme, controlar bien la medicación, pedirle a mi pareja que me acompañe a hacer ejercicio, salir con mis amigos, apuntarme a gimnasia o relajación, etc.

.....  
.....

### Seguimiento de acuerdo con el centro de salud

.....  
.....

Repaso cómo conocer cuándo el asma no la tengo bien controlada:

¿Tengo más de dos veces al día: tos, pitidos, dificultad para respirar?

Sí  No

¿Me despierto por la noche con: tos, pitidos, dificultad para respirar?

Sí  No

¿Necesito tomar medicación de alivio o rescate más de dos veces al día?

Sí  No

¿Mi actividad o ejercicio físico se encuentran limitados?

Sí  No

# Qué hacer cuando el asma empeora

A veces por no tener cuidado con las medidas para controlar el asma, bien por factores externos, el asma empeora. Es importante recordar y conocer los siguientes aspectos:

## **Causas que pueden provocar empeoramiento del asma**

- Abandono de medicación o uso inadecuado de inhaladores.
- Exposición a sustancias irritantes.
- Ambientes contaminados, especialmente por humo de tabaco.
- Factores relacionados con el clima: frío, humedad, nieve.
- Actividad física intensa. Emociones intensas.
- Infecciones respiratorias: resfriado, gripe, bronquitis.
- Fármacos como aspirina, antiinflamatorios, betabloqueantes, etc.

## **¿Qué síntomas indican que el asma empeora?**

- ¿Tienes más de dos veces al día tos, pitidos, dificultad para respirar?
- ¿Te despiertas por la noche con tos, pitidos, dificultad para respirar?
- ¿Necesitas tomar medicación de alivio o rescate más de dos veces al día?
- ¿Tienes limitada la actividad habitual o ejercicio físico?

Si la respuesta es afirmativa a estas preguntas, tu asma puede no estar bien controlada y habrá que revisar qué tratamiento utilizas y la forma en que manejas los inhaladores.

## **¿Qué hacer si aparecen estos síntomas?**

Utiliza el inhalador de alivio o rescate: 2 inhalaciones a demanda o cada 4-6 horas y solicita cita con el médico y la enfermera en el centro de salud.

## **¿Qué síntomas indican alarma?, ¿qué hacer?**

- ¿Utilizas el inhalador de alivio o rescate cada 4 horas y no mejoras? **Acude al centro de salud o al servicio de urgencias**
- ¿Presentas intensa dificultad para respirar y solamente puedes hablar con frases cortas?

**Es una EMERGENCIA:**

**llama al 112 o acude al servicio de urgencias**

(Continúa utilizando el inhalador de alivio: 2 inhalaciones cada 15-20 minutos).



## Para pensar...

Repaso las causas que pueden provocar empeoramiento de mi asma (ver página anterior):

.....  
.....

Repaso de nuevo cómo conocer cuándo el asma no la tengo bien controlada:

¿Tengo más de dos veces al día tos, pitidos, dificultad para respirar?

Sí  No

¿Me despierto por la noche con tos, pitidos, dificultad para respirar?

Sí  No

¿Necesito tomar medicación de alivio o rescate más de dos veces al día?

Sí  No

¿Mi actividad o ejercicio físico se encuentran limitados?

Sí  No

Si respondo que Sí a estas preguntas tengo que pedir cita con mi médico y enfermera para revisar el tratamiento que utilizo, la forma en qué manejo los inhaladores u otros aspectos del "**Plan para cuidarme**".

¿Sé cómo modificar mi tratamiento cuando empeoro y cuándo tengo que acudir a mi médico o al servicio de urgencias?

.....  
.....

¿Tengo alguna duda o preocupación que quiero preguntar al personal médico o de enfermería?

.....  
.....

# NOTAS



# NOTAS



### **Para más información:**

Promoción de la Salud:

<http://www.cfnavarra.es/prm/promocionsalud/inicio.html>

Guía para pacientes:

<http://www.gemasma.com/images/stories/GEMASMA/Documentos/GEMA%20Pacientes/index.html>



Servicio Navarro de Salud - Osasunbidea  
Instituto de Salud Pública  
Dirección de Atención Primaria