

CONVIVIR, CUIDARSE Y CONTROLAR LA ENFERMEDAD

Puede llevar tiempo asumir el asma como una enfermedad crónica que dura toda la vida. Las crisis y otros factores pueden producir angustia, irritabilidad, tristeza, etc. o sentirla como “imprevisible”. Sin embargo...;se puede controlar! Es útil cuidarse, quererse, realizar un esfuerzo consciente y constante, desempeñar un papel activo en su control y hacer y seguir un plan de acción.

Los autocuidados son medidas sencillas, aunque pueden ser costosas de aprender y asumir. Se trata de probar y elegir las que mejor te vayan. Lo más difícil es mantener los cambios y que esas medidas formen parte de las rutinas de la vida diaria.

Para una buena evolución, es muy importante ser constante y acudir a las visitas de control.

EL ASMA ESTÁ BIEN CONTROLADA SI:

- No tienes síntomas más de dos días por semana y no te despiertan más de 1 o 2 noches al mes.
- Puedes realizar todas tus actividades habituales.
- No tienes que tomar medicamentos de alivio rápido más de 2 días por semana.
- No sufres más de un ataque al año que te obligue a tomar corticoides por vía oral.
- El valor de FEM no desciende por debajo del 80% de tu valor óptimo personal.

Cuidándose, para muchas personas, es posible llegar a estar y a sentirse mejor que antes y desarrollar una actividad normal.



¿CUÁNDO CONSULTAR?

A VECES EL ASMA EMPEORA:

- Los síntomas son más frecuentes, más de dos veces al día, más intensos, o te despiertan por la noche.
- Necesitas tomar medicación de alivio o rescate con más frecuencia, más de dos veces al día, más de dos días por semana.
- Faltas al trabajo por el asma o te limita el ejercicio físico.
- El valor de FEM es menos de la mitad de tu valor óptimo personal o varía mucho de un día a otro.
- Te parece que los medicamentos para el asma ya no actúan bien.

¿QUÉ HACER SI APARECEN ESTOS SÍNTOMAS?

Tratarlos inmediatamente para evitar que empeoren.

Utilizar el inhalador de alivio o rescate: 2 inhalaciones a demanda o cada 4-6 horas y solicitar cita en el centro de salud.

Si no mejora: acudir al centro de salud o al servicio de urgencias.



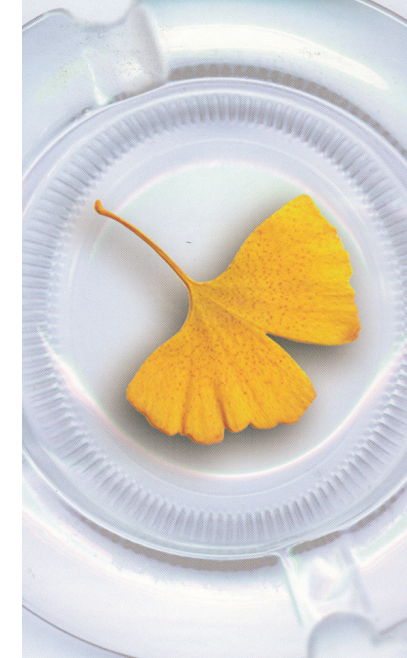
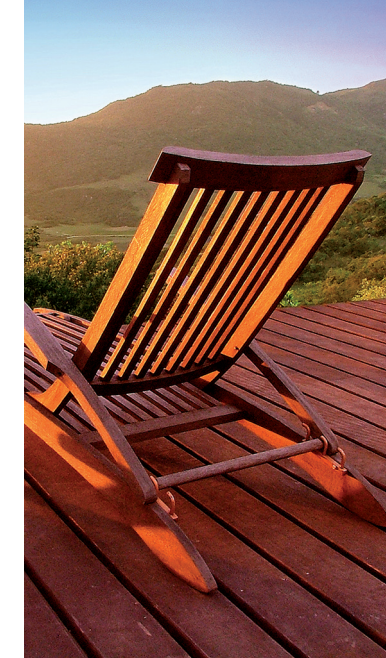
LLAMA AL 112 O ACUDE AL SERVICIO DE URGENCIAS SI:

Tienes intensa dificultad para respirar y solo puedes hablar con frases cortas o tienes los labios o las uñas morados: Es una EMERGENCIA. Mientras, continúa utilizando el inhalador de alivio: 2 inhalaciones cada 15-20 minutos.

Para más ejemplares e información:
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Tel.: 848 42 34 50
www.isp.navarra.es

Ale gehiago eta argibideak nahi izanez gero:
NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
Tel.: 848 42 34 50
www.isp.navarra.es

DL NA 1037-2018



ASMA en personas adultas

INFORMACIÓN



Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad respiratoria crónica en la que, ante determinados estímulos, los bronquios (conductos por los que pasa el aire en los pulmones) reaccionan de forma exagerada, se inflaman y estrechan, lo que dificulta la entrada y salida del aire. Esta obstrucción en ocasiones se pasa espontáneamente, pero en general se necesita utilizar algún medicamento.

Puede predisponer a su aparición:

- Haber tenido asma o alergias en la infancia o en algún familiar.
- Alergia a ácaros del polvo, pólenes, animales, moho, sustancias en el ámbito laboral, etc.

Además, hay otros factores desencadenantes:

- Exposición a productos nocivos: tabaco, contaminantes ambientales, etc.
- Infecciones respiratorias: resfriado, gripe, sinusitis, bronquitis.
- Clima: frío, humedad.
- Actividad física intensa.
- Inhalación de vapores de cocinado.
- Situaciones de estrés.
- Algunos fármacos: aspirina, antiinflamatorios, betabloqueantes (tratamiento de la hipertensión, colirios...), etc.



Los principales síntomas son:

- Disnea: “sofoco”, “ahogo” o sensación de falta de aire y de dificultad para respirar.
- Episodios de tos seca y persistente: sobre todo nocturna.
- Pitidos o sibilancias o ruidos al respirar.
- Presión en el pecho.
- A veces también picor o sensación de taponamiento nasal, estornudos, etc.

El asma suele presentar períodos sin síntomas y períodos de reagudizaciones (crisis o exacerbaciones). En algunos casos de asma grave los síntomas son continuos a pesar de realizar un tratamiento correcto.

TRATAMIENTO DEL ASMA



Aunque es una enfermedad crónica que no se cura, su tratamiento ha mejorado mucho y la mayoría de personas pueden controlar su enfermedad. Tu implicación es muy importante. En tu centro de salud pueden ayudarte.

Controlar causas:

- Evitar la exposición a sustancias desencadenantes: (ácaros, polen, etc.).
- Dejar y mantenerse sin fumar: (si se fuma).
- Prevenir infecciones respiratorias: evitar cambios bruscos de temperatura. Vacunarse contra la gripe todos los años y contra el neumococo si no se está vacunado.



Tomar la medicación en la forma y cantidad indicada y no dejarla aunque no se tengan síntomas:

- Medicamentos de “control” a largo plazo (corticoides inhalados y otros): se toman de forma continuada, para prevenir síntomas.
- Medicamentos de “alivio rápido o rescate” de los síntomas (broncodilatadores de acción corta): se toman cuando se empeora. Es conveniente llevarlo siempre encima.
- Inmunoterapia si se tiene asma alérgica.

Es importante aprender a utilizar bien el inhalador que te indiquen.

Manejo del medidor del flujo espiratorio máximo (fem): Llevar un registro del FEM y de los síntomas puede ser necesario en algunos casos.

Hacer ejercicio 30 minutos diarios empezando suave, con periodo de calentamiento y sin llegar a cansarse demasiado. Si el ejercicio provoca síntomas, se puede inhalar un broncodilatador de acción corta 10 o 15 minutos antes de empezar. Incluir **ejercicios de fuerza** (gomas, pesas, etc.) y **ejercicios de flexibilidad** (gimnasia, yoga, etc.).

Practicar ejercicios respiratorios

En caso de estrés:

- Aprender a relajarse.
- Organizarse la vida con descansos, evitando prisas y agobios.
- Distraerse con actividades agradables.
- Equilibrar la vida laboral, familiar, el ocio, el descanso.
- Apoyarse en la familia y amistades.

Otros cuidados generales:

- Alimentación sana variada y equilibrada: rica en frutas y verduras.
- Mantener un peso saludable.
- Higiene bucal: muy importante si se usan inhaladores.
- Tener precaución con algunos medicamentos que pueden empeorar el asma.
- Termalismo.
- Adaptar la vida a tu capacidad respiratoria en cada momento.

