

Gánale

LA PARTIDA

al asma



Gánale

LA PARTIDA

al asma

ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES EL ASMA?

Definición del asma y factores de riesgo

2. LOS DESENCADENANTES Y CÓMO EVITARLOS

Qué factores pueden provocar el asma y cómo podemos evitarlos

3. QUÉ PASA EN NUESTROS PULMONES

Cómo están nuestros bronquios y cómo nos puede afectar en la vida diaria

4. EL USO DE LOS INHALADORES

Cuando hemos de utilizar los inhaladores y cómo se hace con y sin cámara

5. CÓMO RECONOCER LAS CRISIS Y QUÉ HEMOS DE HACER

La gravedad de las crisis y actuación en cada caso

Gánale LA PARTIDA al asma

1. INTRODUCCIÓN

El asma es una **enfermedad inflamatoria** que afecta a los bronquios de algunas personas con una sensibilidad mayor de la normal. Cuando un asmático entra en contacto con algún desencadenante, **los bronquios se inflaman** haciéndose más estrechos, también pueden contraerse (broncoespasmo) provocando que aún se cierren más.

El asma es una **enfermedad crónica** pero, afortunadamente, con los tratamientos actuales y algunos cambios en el estilo de vida, **podemos controlarla**.

Existen **factores que nos predisponen** a tener asma como son: tener algún familiar directo con asma, las alergias, la obesidad, la rinitis y otros factores ambientales como la exposición a alérgenos, las infecciones respiratorias y el tabaquismo activo o pasivo.



Gánale LA PARTIDA al asma

2. DESENCADENANTES

Los desencadenantes pueden provocar la aparición de los síntomas del asma o hacer que empeore. Es importante que los conozcamos e intentemos evitarlos.

Contaminación

Pelo de mascotas



Pólenes

Ácaros del polvo



Cucarachas

Algunos fármacos



Emociones fuertes

Algunos alimentos



La picadura de algunos insectos



Cambios bruscos de temperatura



EL TABACO

Fumar o respirar en ambientes con humo de tabaco empeora el asma. Fumar durante el embarazo aumenta las posibilidades de que nuestro hijo tenga asma.



EL EJERCICIO

Si tienes asma no sólo puedes hacer ejercicio sino que es muy recomendable que lo practiques de forma regular para mantener tus pulmones saludables. Pero cuidado, ¡el asma debe estar controlado! Procura hacer ejercicios de calentamiento antes y evita los cambios bruscos de temperatura. Evita el buceo.



LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

Es recomendable que te vacunes de la gripe.

Gánale

LA PARTIDA

al asma

¿CÓMO PODEMOS EVITAR LOS DESENCADENANTES?

1

Pólenes

- Utiliza filtros para el polen en el coche y cierra las ventanas de casa en las horas de máxima concentración de polen
- Evita las zonas con mucha vegetación
- Evita o reduce las actividades al aire libre a primera hora de la mañana o a última de la tarde
- Utiliza gafas de sol para salir a la calle

2

Hongos

- Mantén la humedad de casa por debajo del 40%
- Instala aire acondicionado con filtros y límpialo con frecuencia
- Vigila que no haya fugas de agua en los grifos
- Evita los lugares sombríos y húmedos como los sótanos o bodegas
- No tengas plantas dentro de casa y utiliza pinturas antihumedad

3

Ácaros

- Ventila bien la casa y mantén la humedad por debajo del 40%
- Limpia y aspira las superficies con frecuencia con aspirador y un trapo húmedo. Evita el uso de escobas
- Utiliza fundas antiácaros para colchones y cojines
- Evita tener objetos que acumulen polvo en el dormitorio
- Lava la ropa de la cama a temperatura de 60° o más

4

Animales

- Procura que tu mascota no esté en tu dormitorio ni dentro de la casa
- Procura bañarla cada semana

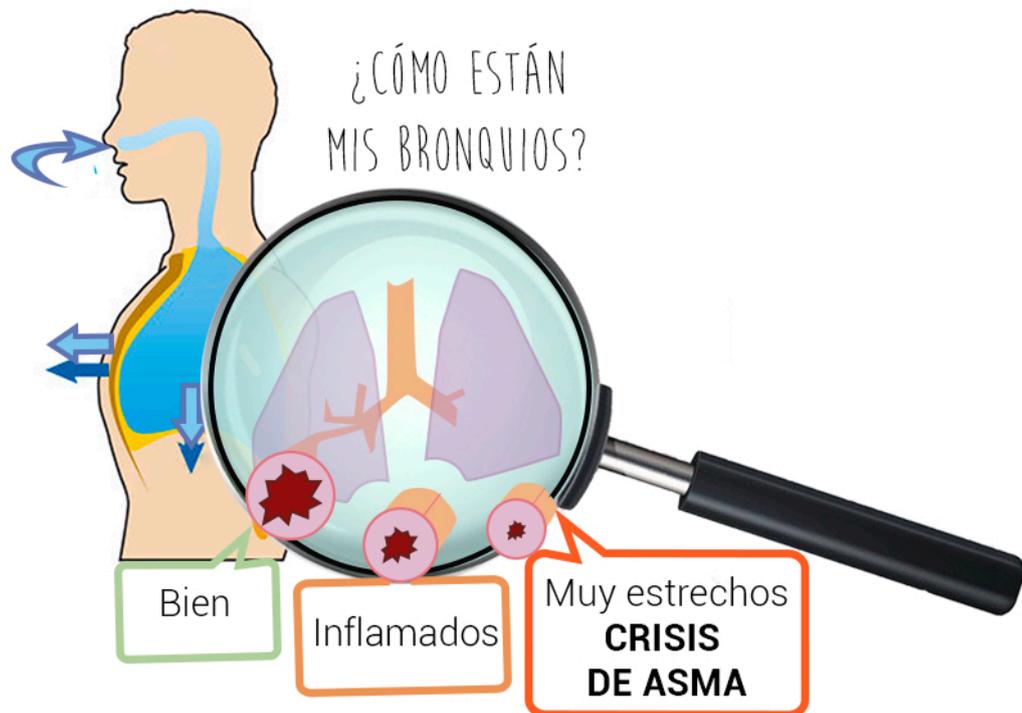
5

Cucarachas

- Evita dejar restos de alimentos sin tapar
- Elimina frecuentemente las basuras
- Procura no dejar vajilla sucia mucho tiempo
- Utiliza trampas para las cucarachas en lugar de insecticidas químicos

Gánale LA PARTIDA al asma

3. ¿QUÉ PASA EN NUESTROS PULMONES?



¿CÓMO ME AFECTA?

BIEN
Asma controlado

 No me despierto por la noche

 Puedo hacer deporte sin problemas

 No necesito el inhalador de rescate

INFLAMADOS
Asma NO controlado

 Me despierta la tos por la noche

 Tengo tos y me cuesta respirar al hacer deporte

 Necesito usar el inhalador de rescate con más frecuencia

CRISIS DE ASMA
Asma NO controlado

 Tengo tos con frecuencia y silbidos en el pecho

 Me cuesta respirar y siento presión en el pecho

 El inhalador de rescate no me ayuda demasiado

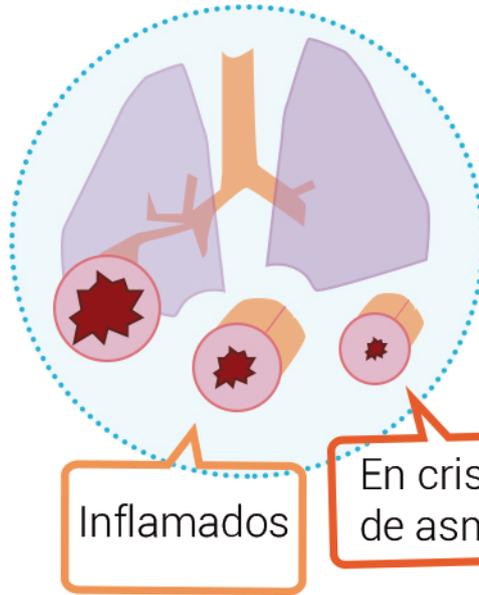
Gánale LA PARTIDA al asma

4. ¿CUÁNDO DEBO USAR LOS INHALADORES?

PREVENCIÓN



En asma no controlada



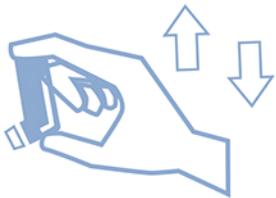
URGENCIA



En crisis de asma

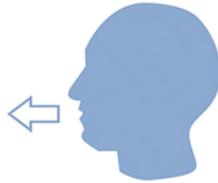
¿CÓMO SE HACE SIN CÁMARA?

1



Destapa y agita bien el inhalador

2



Vacía el aire de los pulmones totalmente, como si soplaras

3



Coloca el inhalador entre los dientes sellándolo bien con los labios. Inspira y acciona el inhalador. Termina de realizar una inspiración completa.

4



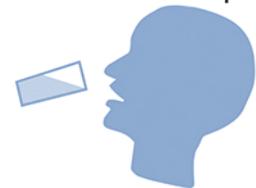
Retira el inhalador de la boca y con ésta cerrada aguanta la respiración entre 6-10s

5



Si necesitas otra dosis espera 30s y repite todos los pasos

6



Enjuágate la boca al finalizar o lávate los dientes

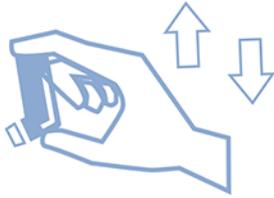


Lava el protector externo cada 7-15 días con un detergente suave, acláralo y sécalo bien.

Gánale LA PARTIDA al asma

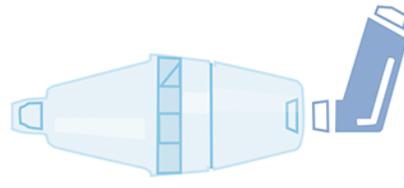
¿CÓMO SE HACE CON LA CÁMARA?

1



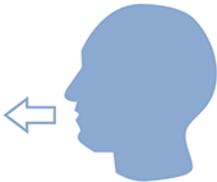
Destapa y agita bien el inhalador

2



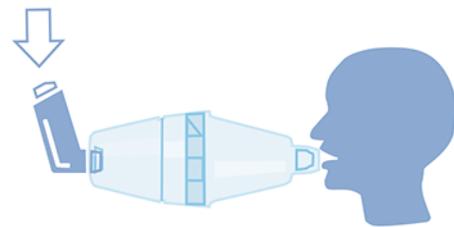
Acopla el inhalador a la cámara

3



Vacía el aire de los pulmones totalmente como si soplaras

4



Coloca la boquilla de la cámara entre los dientes sellándola bien con los labios. Inspira a la vez que presionas el pulsador. Termina la inspiración completamente

5



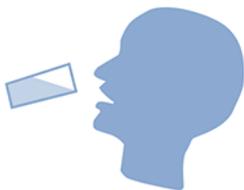
Retira la cámara y con la boca cerrada aguanta la respiración unos 6-10s

6



Si necesitas otra dosis, espera 30s y repite todos los pasos

7



Enjuágate la boca o lávate los dientes

8



Limpia la cámara con agua y jabón. Deja que se seque al aire

Uso alternativo de la cámara: más fácil y en caso de crisis

Puedes realizar 4 o 5 respiraciones dentro de la cámara después de accionar el inhalador. No es necesario sacar todo el aire al inicio ni aguantar la respiración al final.

Gánale

LA PARTIDA

al asma

5. ¿CÓMO RECONOCER UNA CRISIS?



El inhalador de rescate no me ayuda mucho



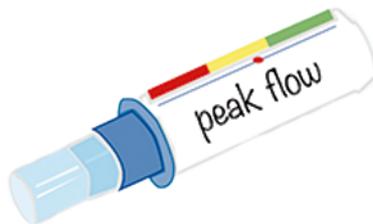
Me cuesta respirar y siento presión en el pecho

CRISIS DE ASMA



Tengo tos y pitos a menudo

TAMBIÉN PUEDES UTILIZAR...



ZONA ROJA: CRISIS

ZONA AMARILLA: ALERTA

ZONA VERDE: CONTROLADA

Gánale LA PARTIDA al asma

GRAVEDAD DE LAS CRISIS Y ACTUACIÓN

CRISIS LEVE

Pocos síntomas

Tengo más tos pero puedo hacer mis actividades diarias



1. Usa el inhalador de rescate 
2. Sigue el plan de acción pactado con la enfermera/o o doctor/a 
3. Si no tienes un plan pactado o empeoras, consulta con tu enfermera/o o doctor/a

CRISIS MODERADA

Síntomas más intensos y frecuentes

Me impiden hacer algunas actividades diarias. Pueden aparecer por la noche



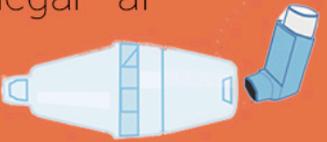
1. Haz cuatro inhalaciones de rescate (mejor con la cámara) 
2. Sigue el plan de acción pactado con tu enfermera/o o doctor/a 
3. Si no tienes ningún plan de acción o empeoras, ves al servicio de urgencias de tu CAP 

CRISIS GRAVE

Los síntomas aparecen en reposo

Me impiden hacer las actividades habituales



1. Es necesario que te lleven al CAP, CUAP o al hospital. 
2. Realiza 4 inhalaciones de rescate seguidas cada 20 min (mejor con cámara) hasta llegar al centro sanitario. 

Gánale LA PARTIDA al asma

AUTORA

Isabel Casado
Enfermera de CASAP Can Bou
Miembro del Grupo Respiratorio
de AIFiCC

DISEÑO GRÁFICO

Clara Escolano
Estudiante de Publicidad y RRPP, UPF

Revisión a cargo del Grup de Respiratori de la AIFiCC

Concepción López, Casimira Medrano, Leandra Domínguez,
Laura Sancho, Montse Tàpia, Marta Chuecos, Cristina Murillo
y Francisco Rus.



Mayo 2016

Bibliografía

GEMA 4.0. Guía Española para el manejo del asma. Madrid: Luzán 5; 2015.
ISBN: 978-84-7989-840-3

GEMA para pacientes. Recomendaciones sobre asma. Madrid: Luzán 5; 2015.
ISBN: 978-84-7989-848-9.

Torrejón M, Hernández C, Abadía MC, Aldasoro A, Bazús MT,
Cabarcos R et al. Controlando el asma.
1a edición.
Barcelona: preImpresión directa; 2003.