

# Guanya-li

## LA PARTIDA

### a l'asma





# Guanya-li

## LA PARTIDA

### a l'asma

## ÍNDEX

### 1. QUÈ ÉS L'ASMA?

Definició de l'asma i factors de risc

### 2. ELS DESENCADENANTS I COM EVITAR-LOS

Quins factors poden provocar l'asma i com podem evitar-los

### 3. QUÈ PASSA ALS NOSTRES PULMONS

Com estan els nostres bronquis i com ens pot afectar a la vida diària

### 4. L'ÚS DELS INHALADORS

Quan hem d'utilitzar els inhaladors i com es fa amb i sense càmera

### 5. COM RECONÈIXER LES CRISIS I QUÈ HEM DE FER

La gravetat de les crisis i actuació en cada cas

# Guanya-li

## LA PARTIDA

### a l'asma

## 1. INTRODUCCIÓ

L'asma és una **malaltia inflamatòria** que afecta els bronquis d'algunes persones amb una sensibilitat major de la normal. Quan un asmàtic entra en contacte amb algun desencadenant, **els bronquis s'inflamen** fent-se més estrets, també poden contraure's (broncoespasme) el que fa que encara es tanquin més.

L'asma és una **malaltia crònica** però, afortunadament, amb els tractaments actuals i alguns canvis en l'estil de vida, **podem controlar-la**.

Hi ha **factors que ens predisposen** a tenir asma com són: tenir algun familiar directe amb asma, les al·lèrgies, l'obesitat, la rinitis i altres factors ambientals com l'exposició a al·lèrgens, les infeccions respiratòries i el tabaquisme actiu o passiu.





# Guanya-li LA PARTIDA a l'asma

## 2. DESENCADENANTS

Aquests desencadenants poden provocar o empitjorar l'asma. Hem de conèixe'ls:



### EL TABAC



Fumar o respirar en ambients amb fum de tabac empitjora l'asma. Fumar durant l'embarç augmenta les possibilitats que el nostre fill tingui asma.

### L'EXERCICI



Si tens asma pots fer exercici i és molt recomanable fer-lo de forma regular per mantenir els teus pulmons saludables. Però compte: cal que el teu asma estigui controlat! Procura fer exercicis d'escalfament abans, i evitar els canvis bruscos de temperatura. No pots bucejar.

### LES INFECCIONS RESPIRATÒRIES

És recomanable que et vacunis de la grip.



# Guanya-li

## LA PARTIDA

### a l'asma

## 2. COM PODEM EVITAR ELS DESENCADENANTS?

### Pol·lens

1

- Fes servir filtres antipol·len al cotxe i tanca les finestres de casa a les hores de major concentració de pol·len
- Evita anar a zones amb molta vegetació
- Evita o redueix les activitats a l'aire lliure a primera hora del matí i a darrera de la tarda

### Fongs

2

- Manté la humitat de casa per sota del 40%
- Instal·la aire condicionat amb filtres i neteja'l amb freqüència
- Evita les fugues d'aigua de les aixetes
- Evita els llocs poc assolejats i humits com els sotans o les bodegues
- Evita tenir plantes dins de casa i utilitza pintures antihumitat

### Àcars

3

- Ventila bé la casa i manté la humitat per sota del 40%
- Neteja i aspira freqüentment les superfícies, amb aspirador i un drap humit
- Utilitza fundes antiàcars per a matalassos i coixins
- Evita els objectes que acumulin pols al dormitori (estores, llibres...)
- Renta la roba del llit a temperatura de 60° C o més

### Animals

4

- Procura que la teva mascota no estigui al teu dormitori ni dins de casa
- Intenta banyar la teva mascota cada setmana

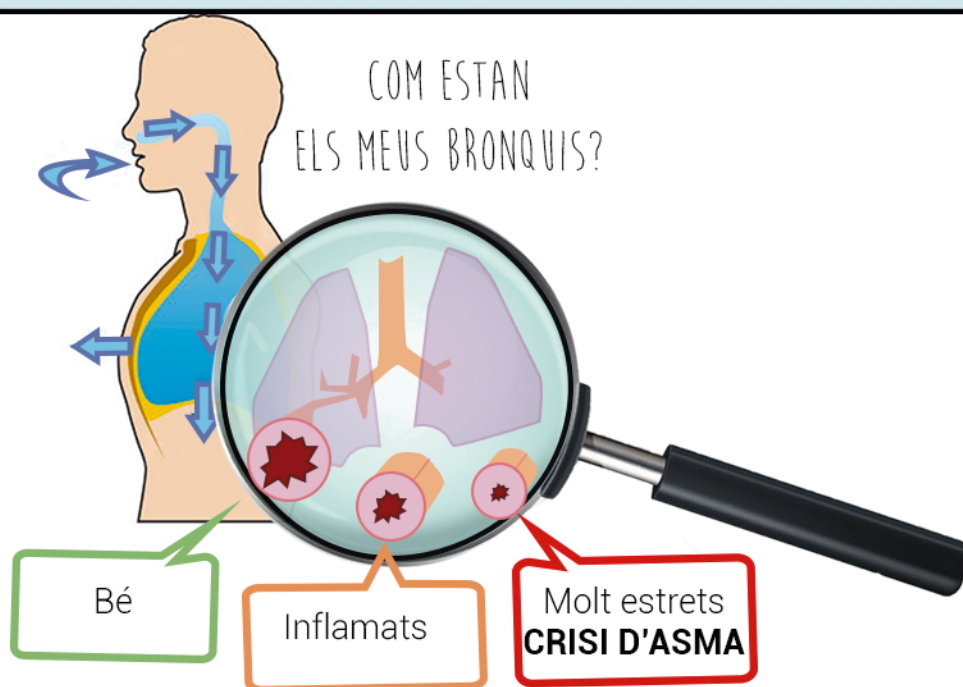
### Paneroles

5

- Vigila que no hi hagi restes d'aliments sense tapar
- Llença freqüentment les escombraries
- Procura rentar els plats ràpidament
- Utilitza paranyes per les paneroles en comptes d'insecticides químics

# Guanya-li LA PARTIDA a l'asma

## 3. QUÈ PASSA ALS PULMONS?



## COM M'AFECTA?

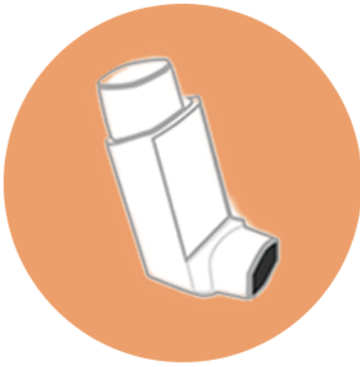
|                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BÉ</b><br>Asma<br>controlada                     | <br>No em desperto<br>per la nit                 | <br>Puc fer esport<br>sense problemes                | <br>No necessito<br>l'inhalador de rescat         |
| <b>INFLAMATS</b><br>Asma<br>NO<br>controlada        | <br>Em desperta la<br>tos per la nit             | <br>Tinc tos i em costa<br>respirar al fer<br>esport | <br>Necessito l'inhalador<br>de rescat més sovint |
| <b>CRISI<br/>D'ASMA</b><br>Asma<br>NO<br>controlada | <br>Tinc tos sovint<br>i sento xiulets<br>al pit | <br>Em costa respirar<br>i sento pressió al<br>pit   | <br>L'inhalador de<br>rescat no m'ajuda<br>gaire  |

# Guanya-li

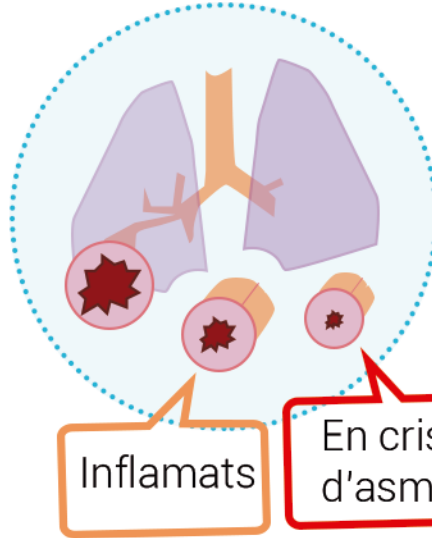
## LA PARTIDA

### a l'asma

#### 4. QUAN HE D'UTILITZAR ELS INHALADORS?



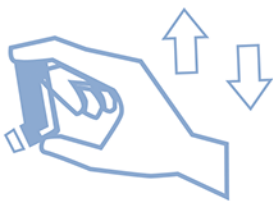
ASMA  
NO CONTROLADA



CRISI  
ASMA

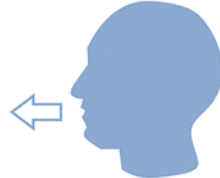
#### COM ES FA SENSE CÀMARA?

1



Destapa i agita bé  
l'inhalador

2



Treu tot l'aire  
dels pulmons

3



Posa't l'inhalador entre  
les dents tancant bé els  
llavis. Agafa aire fins al  
final mentre prems el  
pulsador

4



Retira l'inhalador i  
amb la boca tancada,  
aguanta la respiració  
6-10s

5



Si necessites una  
altra dosi, espera  
30s i repeteix tots  
els passos

6



Esbandeix-te la  
boca o renta't  
les dents



Cada 7-15 dies renta la carcassa amb  
un detergent suau, esbandeix-la amb  
aigua i eixuga-la bé

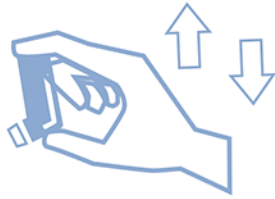
# Guanya-li

## LA PARTIDA

### a l'asma

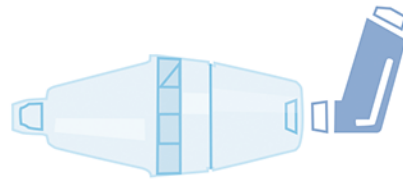
#### 4. COM ES FA AMB LA CÀMARA?

1



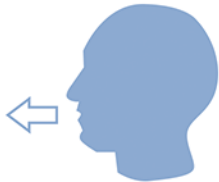
Destapa i agita  
l'inhalador

2



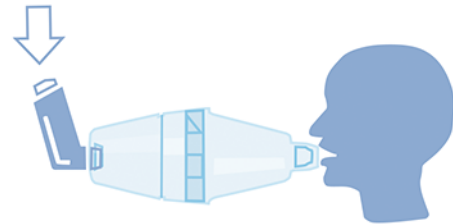
Acopla l'inhalador a la  
càmera

3



Treu tot l'aire  
completament

4



Posa't el broquet de la  
càmera entre les dents tan-  
cant bé els llavis. Agafa aire  
fins al final mentre prems el  
pulsador

5



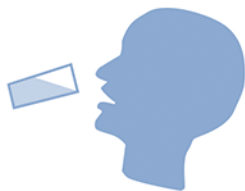
Retira la càmera i  
aguanta la respiració  
6-10s

6



Si necessites una  
altra dosi, espera 30s i  
repeteix tots els passos

7



Esbandeix-te la boca

8



Neteja la càmera amb  
aigua i sabó. Deixa-la  
assecar a l'aire

#### **Ús alternatiu de la càmera: més fàcil i en cas de crisi**

Pots realitzar 4 o 5 respiracions dins de la càmera després d'accionar l'inhalador. No és necessari treure tot l'aire a l'inici ni aguantar la respiració al final.



# Guanya-li

## LA PARTIDA

### a l'asma

#### 5. COM RECONEC UNA CRISI?



L'inhalador de  
rescat no m'ajuda  
gaire

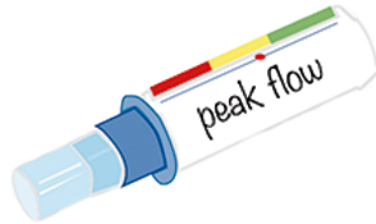


Em costa respirar  
i sento pressió al  
pit



Tinc tos i xiulets  
al pit sovint

TAMBÉ POTS UTILITZAR...



ZONA VERMELLA = CRISI

ZONA GROGA = ALERTA

ZONA VERDA = ESTIC BÉ

# Guanya-li LA PARTIDA a l'asma

## 5. GRAVETAT DE LA CRISI I ACTUACIÓ

### CRISI LLEU

#### Pocs símptomes

Tinc més tos però puc fer les activitats habituals



1. Usa l'inhalador de rescat



2. Segueix el pla d'acció pactat amb l'infermera/er o metge/essa



3. Si no tens pla o empitjores, consulta amb l'infermer/era o metge/ssa

### CRISI MODERADA

#### Símptomes més intensos i freqüents

M'impedeixen fer algunes activitats habituals  
Poden aparèixer per la nit



1. Fes 4 inhalacions de rescat (millor amb càmera)



2. Segueix el pla pactat amb l'infermerera/er o metge/essa



3. Si no tens pla o empitjores, ves al servei d'urgències del teu CAP



### CRISI GREU

#### Els símptomes

#### apareixen en repòs

M'impedeixen fer les activitats habituals



1. Cal que et portin al CAP, CUAP o l'hospital



2. Fes 4 inhalacions de rescat seguides cada 20 min. (millor amb càmera) fins arribar al centre sanitari



# Guanya-li LA PARTIDA a l'asma

## **AUTORA**

Isabel Casado  
Infermera de CASAP Can Bou  
Membre del Grup de Respiratori  
de AIFiCC

## **DISSENY GRÀFIC**

Clara Escolano  
Estudiant de Publicitat i RRPP, UPF

## **Revisió a càrrec del Grup de Respiratori de l'AIFiCC**

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



**Maig 2016**

## Bibliografia

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.

ISBN: 978-84-617-7274-9



9 788461 772742