



**Biblioteca
virtual**

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos

 **Comunidad de Madrid**

www.madrid.org

Edita y Coordina:



**Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección**

 **Comunidad de Madrid**



Observatorio Regional
de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sociedad Madrid Castilla La Mancha
de alergología e inmunología clínica



Asociación Madrileña de
Pediatría de Atención Primaria



Sociedad Madrileña de Neumología
NEUMOMADRID



Sociedad Madrileña de Medicina
Familiar y Comunitaria



Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria



Sociedad Enfermería Madrileña
de Atención Primaria

Guía de Recomendaciones al Paciente

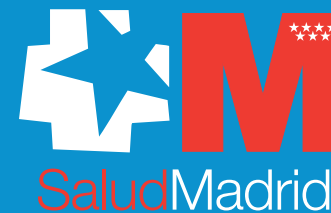
Calidad Sanitaria



Asma

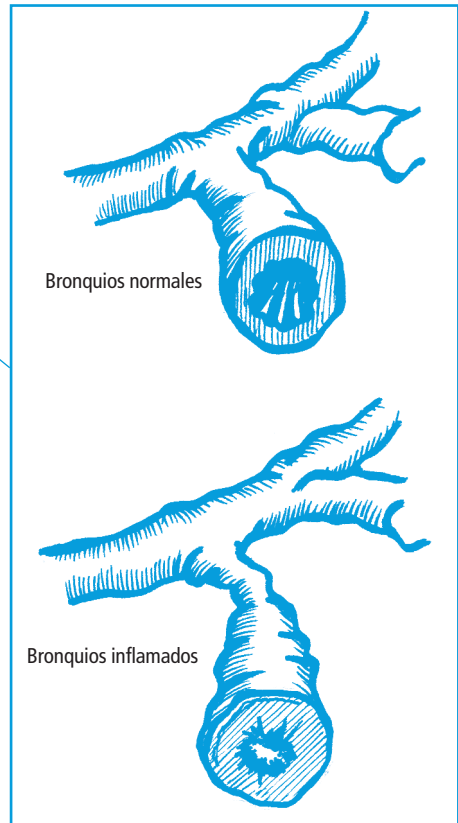
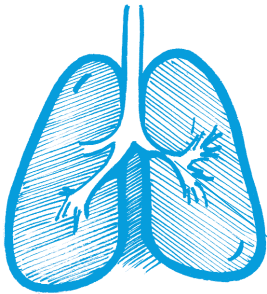


*Nuestra guía
es tu Salud*



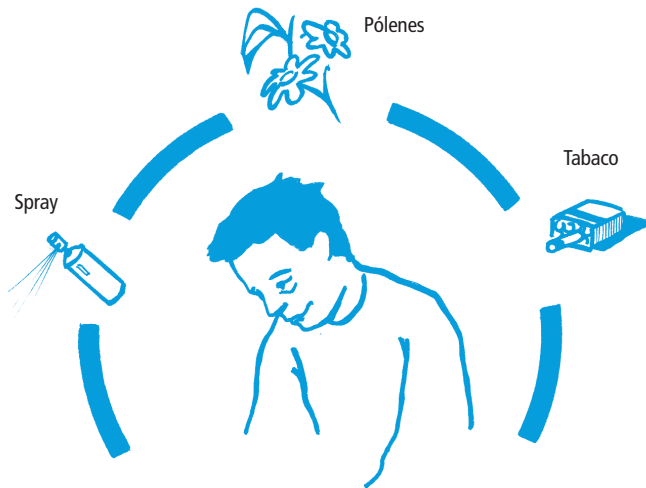
¿QUÉ ES EL ASMA?

- El asma es una enfermedad crónica del aparato respiratorio que se caracteriza por **inflamación** de los bronquios. El bronquio inflamado reacciona de manera "exagerada" ante determinados estímulos produciendo una contracción de la pared bronquial aumentando el estrechamiento y desencadenando los síntomas de asma, especialmente la dificultad para respirar. Además se produce mayor cantidad de moco, formándose tapones que dificultan aun más la respiración.
- Es una enfermedad de carácter episódico y oscilante, que puede aparecer o manifestarse en cualquier etapa de la vida.



¿QUÉ LO PRODUCE?

- Existen factores familiares y hereditarios, que predisponen a padecer asma. Estos actúan inicialmente sobre los bronquios en personas predispuestas, desencadenando los síntomas y ocasionando los primeros episodios. Los factores desencadenantes actúan sobre los bronquios ya lesionados y producirían los síntomas típicos de la enfermedad.



- Entre éstos agentes podemos encontrar:
 - Las infecciones respiratorias especialmente por virus son las que con mayor frecuencia desencadenan crisis asmáticas, especialmente en niños menores de 5 años.
 - El ejercicio o respirar muy deprisa (sobre todo con aire frío).
 - Agentes específicos (también llamados alérgenos). Los más comunes son los ácaros del polvo, pólenes, hongos en ambientes húmedos, la saliva y el pelo de animales. Es importante recordar

que no todos los pacientes asmáticos son sensibles a los mismos alérgenos. Para determinar cuales afectan a cada persona se realizan pruebas alérgicas, bien consistentes en la inyección en la piel de pequeñas cantidades de sustancias observando la reacción que se presenta o bien detectándose en la sangre las sustancias producidas como respuesta a los alérgenos.

- Agentes inespecíficos (también llamados irritantes). Las personas asmáticas son más sensibles a determinados agentes como son el humo del tabaco, contaminación, ambientes cargados u olores fuertes.
- Algunos fármacos. Se debe evitar el uso de los medicamentos betabloqueantes (se emplean en algunos pacientes con hipertensión arterial) y también han de tener precaución con el uso de aspirina y derivados, sobre todo si se ha notado alguna reacción con antiinflamatorios.
- Otros factores: cambios bruscos de temperatura, cambios atmosféricos, esfuerzo, estrés, nerviosismo, menstruación, embarazo, alteraciones digestivas y algunos alimentos y aditivos.

SÍNTOMAS

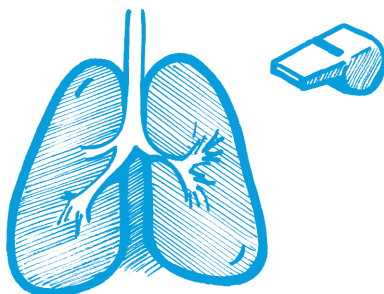
- Se derivan de la existencia de inflamación y obstrucción de los bronquios.
 - Tos persistente.
 - Silbidos o “pitos” en el pecho (también llamados sibilancias).
 - Aumento de secreciones (flemas).

- Fatiga, dificultad para respirar.
 - Sensación de opresión o dolor en el pecho.
- Los síntomas descritos pueden aparecer de manera brusca, en forma de crisis, durando un tiempo variable y cediendo a veces sin medicación. Hay pacientes que los tienen de forma continua y que sufren agudizaciones ocasionales más intensas.

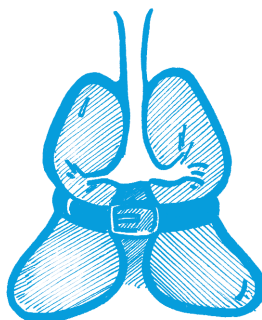
Difultad para respirar



Tos persistente



Silbidos o "pitos"



Sensación de opresión

CÓMO SABER SI UNA PERSONA ES ASMÁTICA

- Se debe sospechar ante la aparición de los síntomas ya mencionados.



- Ante la sospecha, se debe acudir al médico quien confirmará el diagnóstico a través de una **espirometria** (o medición de la función respiratoria). A veces puede ser necesario recurrir a pruebas más complejas.



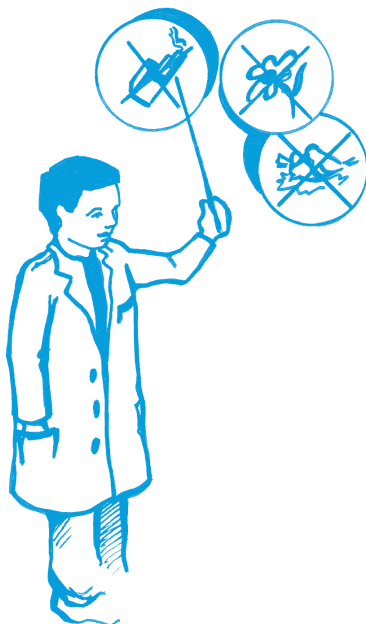
TRATAMIENTO

- Para tratar el asma se necesita conocer muy bien la enfermedad, realizar medidas de control ambiental y utilizar y manejar de forma adecuada los fármacos implicados en su tratamiento.
- **Los medicamentos por vía inhalada** constituyen el tratamiento habitual, tanto para el control de los síntomas como para el de la enfermedad, pues de esta forma el fármaco llega directamente al lugar donde debe realizar su acción, evitando en gran medida la aparición de efectos secundarios. Puesto que **cada paciente recibe un tratamiento individual**, sólo debe tomar los medicamentos que el médico le haya prescrito personalmente.



- Es muy importante que usted aprenda a administrárselos **correctamente** pues una técnica incorrecta equivale a no haber tomado la medicación.

- Dado que el asma es una enfermedad crónica, requiere casi siempre de un tratamiento de “mantenimiento”, por tanto, es muy importante que **nunca abandone el tratamiento** sin que se lo haya indicado su médico (incluso aunque ya no presente síntomas). Sea riguroso en el cumplimiento de la pauta horaria que el médico le haya prescrito.
- **Debe aprender a diferenciar entre los medicamentos que utilizará en momentos de crisis aguda** (broncodilatadores) **y los que debe tomar habitualmente** para controlar la inflamación de sus bronquios (antiinflamatorios o controladores).
- Existen distintos sistemas de inhalación. Es recomendable que la elección, en la medida de lo posible, sea un acuerdo medico-paciente, pues ello ayudará al cumplimiento del tratamiento.
- Además del tratamiento farmacológico que se le prescriba, es importante que también guarde una serie de **medidas de control ambiental**, que le ayudarán a prevenir la aparición de crisis, entre las que se encuentran:



- ◇ **No fumar** y evitar ambientes cargados de humo.
- ◇ Limpiar el polvo en casa con paños húmedos y aspiradora.
- ◇ Utilizar fundas antiácaros en almohadas y colchones.
- ◇ Sustituir alfombras y moquetas por suelos cerámicos o de madera.
- ◇ Reducir la humedad interior de la casa, abriendo ventanas o con deshumidificadores pues una humedad superior al 55 % favorece la reproducción de ácaros.
- Alejar animales domésticos a los cuales exista sensibilidad.
- Evitar las corrientes de aire y los cambios bruscos de temperatura.
- No tomar analgésicos o antiinflamatorios a los cuales exista sensibilidad.
- Seguir una serie de consejos antes de realizar ejercicio:
 - ◇ Iniciar el ejercicio con un precalentamiento suave de varios minutos de duración.
 - ◇ En días de frío es recomendable realizarlo en un lugar cerrado.
 - ◇ Con frío extremo debe cubrir la boca y la nariz con una bufanda.
 - ◇ Si así lo indica el médico, use medicación preventiva 15 minutos antes de comenzar el ejercicio.
- **En el caso de que usted sea asmática y esté embarazada**, además del ginecólogo tendrá que acudir sin demora a su médico de atención primaria o especialista, para que le señale el tipo y la dosis de medicación a utilizar en este periodo. De todos modos sepa que la mayoría de los fármacos se pueden utilizar sin aumentar los riesgos para el feto y la madre.

¿SE PUEDE CURAR EL ASMA?

- Muchas personas que en la infancia han sufrido asma llegan a la edad adulta sin padecerlo. Sin embargo, como se desconocen las causas por lo que esto ocurre, no se puede hablar de curación. Por esta razón se puede concluir diciendo que el tratamiento del asma va encaminado a prevenir la crisis y a lograr que los enfermos realicen una vida normal.

¿CUÁNDO ACUDIR A LOS PROFESIONALES SANITARIOS?

- En caso de que aparezca alguno de los siguientes síntomas:
 - Tos persistente que no cede tras administrar broncodilatadores.
 - Sibilancias audibles que se van intensificando.
 - Dolor en el pecho o en el cuello.
 - Respiración laboriosa.
 - Coloración azulada en labios y uñas.
- Cuando los síntomas empeoran a diario a pesar de estar realizando el tratamiento prescrito.
- Cuando es preciso utilizar medicación broncodilatadora con mucha frecuencia.



**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**