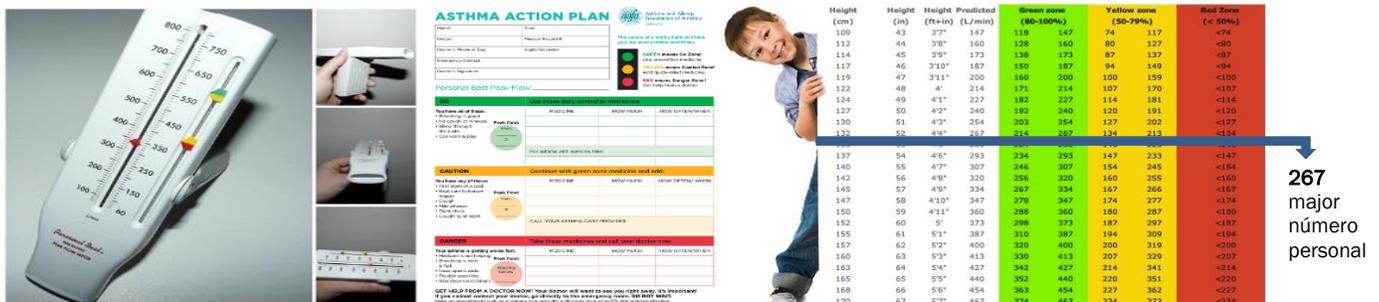


## Manejo del Asma

El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias en los pulmones. Todavía no tenemos una cura para el asma, pero **se puede** manejar y controlar. Tomar control del asma significa menos días de enfermedad, menos visitas a la sala de emergencias o atención de urgencias, y menos ingresos hospitalarios debido al asma. El buen manejo del asma incluye cuatro componentes importantes: monitorear los síntomas y la función pulmonar con el uso de un plan de acción para el asma y el medidor de flujo máximo, la educación sobre el asma, controlar los desencadenantes ambientales, y el uso de medicamentos.

## Monitoreo de Síntomas y Función Pulmonar

El medidor de flujo máximo funciona al medir su capacidad de expulsar aire de sus pulmones después de una inhalación completa. El uso diario de un medidor de flujo máximo le ayudará a controlar los síntomas de asma y a saber cuándo su asma puede empeorar. El Plan de acción para el asma (AAP, por sus siglas en Inglés) debe escribirse junto con su médico para ayudarlo a mantener su asma bajo control. El plan tiene instrucciones especiales para el cuidado diario del asma. El plan también funciona junto con su flujo máximo para ayudarlo a controlar los síntomas del asma. Su AAP se divide en tres zonas (verde, amarilla y roja); como las señales de tráfico. El uso de un medidor de flujo máximo para rastrear sus síntomas de asma junto con el AAP puede ayudarlo a controlar y mantener su asma bajo control.



**Zona verde:** (80-100% de su mejor nivel personal) su asma está en buen control, puede continuar con su AAP.

**Zona amarilla:** (60-80% de su mejor nivel personal) precaución, probablemente haya estado expuesto a un desencadenante de asma, sus vías aéreas están estrechándose, y el aire sale mas lento, lo que resulta en una tasa de flujo pico mas baja. Sigue las instrucciones de su APP.

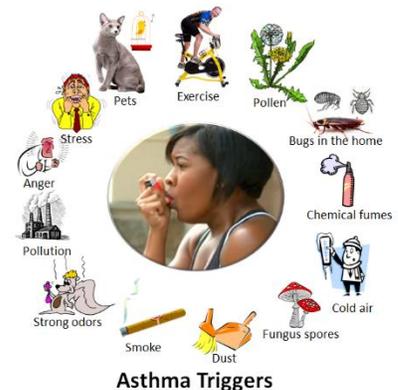
**Zona roja:** (0-60% de su mejor marca personal) Esto indica una emergencia médica, busque ayuda de emergencia inmediatamente o llame al 911.

La asociación entre el médico y el paciente es muy importante para el manejo exitoso del asma. Se ha demostrado que la educación sobre el asma mejora el control del asma, disminuye los ingresos hospitalarios y el uso en la sala de emergencias, y mejora el funcionamiento diario. La educación sobre el asma también lo ayuda a desempeñar un papel activo en el control de sus síntomas, evitar los desencadenantes, comprender cómo usar sus medicamentos y cuándo

acudir al médico o a la sala de emergencias para obtener ayuda con los episodios. Junto con su médico y su equipo de atención, puede controlar su asma y no permitir que se interponga en su vida diaria.

## Control de Desencadenantes Ambientales

Los desencadenantes del asma son partículas aéreas en el medio ambiente. Se pueden encontrar en interiores y exteriores. Estas partículas son inofensivas para la mayoría de las personas, pero para las personas con asma, pueden desencadenar un ataque debido a la sensibilidad alérgica. Algunos desencadenantes son alérgenos (moho, polvo, ratones) y pueden causar alergia. La exposición a ratones es especialmente peligrosa para los niños con asma. Las investigaciones han demostrado que los niños expuestos a alérgenos de ratones pueden tener un ataque de asma. Algunos desencadenantes son irritantes (humo de tabaco, perfumes, olores fuertes / emanaciones) y pueden irritar las vías respiratorias causando que se estrechen (broncoespasmo) dificultando la respiración. Comprender los factores desencadenantes del asma y evitar la exposición a ellos es una forma de ayudar a mantener su asma bajo control.



Hay dos tipos de medicamentos utilizados para tratar el asma; Medicamentos de alivio rápido (broncodilatadores) y medicamentos de control a largo plazo (antiinflamatorios).

**Los medicamentos broncodilatadores** se utilizan para abrir las vías respiratorias. Estos medicamentos se denominan “medicamentos de rescate o de alivio rápido” debido a su rápido alivio de los síntomas del asma. Los medicamentos de rescate no deben usarse diariamente. Si necesita estos medicamentos más de dos veces por semana, cuando de otra manera se siente bien, esto es una señal de que su asma no está bajo control.

**Los medicamentos antiinflamatorios** se usan para disminuir la inflamación en las vías respiratorias. Estos medicamentos se llaman "controladores". No alivian los síntomas de inmediato, como los medicamentos de rescate. Trabajan durante un período de semanas para prevenir los síntomas. Estos medicamentos deben usarse todos los días según recetado, incluso cuando los síntomas no están presentes.

## Fuentes

1. Fanta, CF. Una descripción general del manejo del asma. Octubre 2017.
2. Curr Allergy Asthma Rep. 2013 Dic; 13 (6): 10.1007 / s11882-013-0378-4. doi: 10.1007 / s11882-013-0378-4.
3. Agencia de Protección Ambiental de California. Efecto de la salud respiratoria del tabaquismo pasivo, junio de 2005 4. Your lung health.org 5. WebMD.com 6. <https://kidshealth.org/en/parents/asthma-triggers.html>
4. Yourlunghealth.org
5. WebMD.com
6. <https://kidshealth.org/en/parents/asthma-triggers.html>