

A woman with short, wavy, light brown hair is shown from the chest up. She has her eyes closed and a serene expression. Her right hand is placed over her chest, with fingers slightly spread. She is wearing a dark blue or black halter-neck top under a light-colored, possibly white or beige, cardigan or shawl. The background is a soft, out-of-focus landscape, likely a body of water at sunset or sunrise, with warm, golden light. The overall mood is peaceful and contemplative.

zensei

Guía de autocuidados de salud respiratoria

Índice

¿Cómo funciona el aparato respiratoria?	3
¿Qué es el asma?	3
¿Qué puede provocar una crisis respiratoria?	4
¿Diagnóstico del asma?	4
¿Cómo se trata el asma?	5
Inhaladores	6
Autocuidados	6
¿Cómo puedo controlar mi asma?	7
¿Cómo sé que mi asma está controlado?	7
¿Qué hacer en caso de crisis asmática?	7
¿Cómo puedo prevenir las crisis asmáticas?	8
Ejercicios Respiratorios	9
App para control de asma	10

¿Cómo funciona el aparato respiratoria?

La FUNCIÓN del aparato respiratorio consiste en:

Proporcionar oxígeno (O₂) a la sangre. El oxígeno es imprescindible para la vida.

Extraer el dióxido de carbono (CO₂) de la sangre. El dióxido de carbono es un desecho del metabolismo que hay que eliminar.

El aparato respiratorio está constituido por unas vías aéreas o conductos, por los cuales circula el aire, primero penetrando en los pulmones (inspiración) y luego saliendo de ellos (expiración).

En condiciones normales SE DEBE RESPIRAR POR LA NARIZ. La nariz calienta y humedece el aire inspirado y además lo limpia, en gran medida, de sustancias extrañas (polvo, polen, etc.).

En las crisis de asma, las vías aéreas inferiores (tráquea y bronquios principales) así como el resto del árbol bronquial (ya incluido dentro del territorio pulmonar), sufren modificaciones importantes:

La capa muscular (intermedia) se contrae. La capa mucosa (interna) se inflama. Ocurre un exceso de producción de moco, que obstruye los conductos.

El conocimiento de lo anterior es fundamental para luego entender mejor la prevención y tratamiento de las crisis asmáticas.

Lo normal es:

- No estornudar ni tener mucho moco nasal.
- No toser ni expulsar flemas.
- No tener ahogo ni fatiga en las actividades diarias habituales.

¿Qué es el asma?

El Asma es una enfermedad inflamatoria de las vías respiratorias en las que se produce un estrechamiento en respuesta a ciertos estímulos, dando lugar a una

obstrucción en los bronquios, que suele ser reversible, y da lugar a síntomas diversos, entre los que destacan:

- Tos
- Dificultad respiratoria o fatiga
- Sonido silbante y chillón al respirar (sibilancias)
- Opresión en el pecho.

¿Qué puede provocar una crisis respiratoria?

Las sustancias que provocan las reacciones se llaman desencadenantes:

- Infecciones respiratorias
- Irritantes
- Demasiado ejercicio
- Alérgenos

Las personas con problemas respiratorios, alérgicas o no, deben evitar el contacto con los factores irritantes como:

- Ácaros (Polvo)
- Cambios bruscos de temperatura y el frío intenso
- Contaminación atmosférica elevada
- Epitelios (animales)
- Humo
- Olores fuertes como el de la lejía, perfumes, olores a pintura
- Pólenes
- Sustancias en polvo fino como detergentes
- Tabaco
- Virus respiratorios
- Estrés
- Comidas copiosas

¿Diagnóstico del asma?

El diagnóstico de asma lo realiza un profesional de la medicina y se apoya en actividades como:

- Historia clínica

- Exploración física
- Pruebas analíticas
- Pruebas radiológicas
- Pruebas respiratorias
- Pruebas de alergia
- Diario de síntomas de paciente

¿Cómo se trata el asma?

El TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ASMA se basa en tres pilares:

- Conocimiento básico sobre las características de la enfermedad.
- Control medioambiental (factores causales y factores desencadenantes).
- Tratamiento farmacológico
 - Control
 - Rescate

El tratamiento farmacológico debe estar siempre dirigido y supervisado por un profesional de la medicina. Toda persona asmática (o sus familiares) debe ser capaz de usar correctamente determinados medicamentos cuando sea necesario (especialmente ante una crisis).

El esquema terapéutico a aplicar: ¿qué medicamentos tomar? y ¿cuándo y cómo tomarlos? debe estar previamente ajustado y pactado con la médica o médico. Nunca se debe bajar la guardia en la aplicación de los medicamentos ni disminuir las dosis sin consultarles.

La persona que tiene asma por sí sola NO puede interrumpir la medicación aunque los síntomas estén bien controlados.

Los medicamentos utilizados son de tres tipos:

BRONCODILADORES (Rescate). Dilatan y relajan los bronquios facilitando el paso del aire a su través. Son de 3 clases:

- Betadrenérgicos
 - De acción corta. Efecto inmediato que se mantiene durante más de cuatro horas.
 - De acción prolongada. Efecto no inmediato. Se mantiene más de doce horas.
- Anticolinérgicos

- Teofilinas

ANTIINFLAMATORIOS (Control). Disminuyen la inflamación de los bronquios.

- Corticoides
 - Por vía parenteral (inyectables)
 - Por vía oral (pastillas, jarabes, gotas)
 - Por vía inhalatoria (de elección para el tratamiento continuado)
- No corticoides
- Antileucotrienos
- Otros (antilgE)

INMUNOMODULADORES DE LA RESPUESTA INMUNE

- Inmunoterapia (Vacunas) Puede estar indicada en los casos de asma alérgica.

Inhaladores

La inhalación es la mejor manera de administrar la mayor parte de los medicamentos que son útiles en la persona asmática.

Es muy importante conocer bien la técnica de uso de los inhaladores, para asegurarse de que el tratamiento es eficaz.

Hay tres tipos generales de sistemas de inhalación:

- Nebulizadores
- Inhaladores a presión
- Inhaladores de polvo seco

Cuando se utilizan los inhaladores a presión tradicionales puede ser útil emplear una cámara de inhalación (muy aconsejable en los casos infantiles), lo que contribuye a aprovechar mejor el medicamento y evita además que las partículas se depositen en la boca y en la garganta.

Autocuidados

El autocontrol del asma consiste en que el paciente asmático pueda controlar su enfermedad por sí mismo. Se trata de un aprendizaje sobre la enfermedad, acompañado y asesorado por tu médico, que te permite adquirir los conocimientos, habilidades y actitudes que te harán partícipe activo del control de tu asma.

1. Conocer que el asma es una enfermedad crónica y necesita tratamiento continuo aunque no tenga molestias.
2. Saber las diferencias que existen entre inflamación y broncoconstricción.
3. Diferenciar los fármacos “controladores” de la inflamación, de los “aliviadores” de la obstrucción.
4. Reconocer los síntomas de la enfermedad.
5. Usar correctamente los inhaladores.
6. Identificar y evitar en lo posible los desencadenantes.
7. Monitorizar los síntomas y el flujo espiratorio máximo (PEF).
8. Reconocer los signos y síntomas de agravamiento de la enfermedad (pérdida del control).
9. Actuar ante un deterioro de su enfermedad para prevenir la crisis o exacerbación.

¿Cómo puedo controlar mi asma?

Conoce los síntomas, evita los factores que pueden desencadenar tu asma y detecta cómo responde tu organismo en diferentes situaciones.

Un buen control del asma te permite hacer una vida normal en casa, en el trabajo, con los amigos, disfrutando de tus aficiones, practicando deporte.

Recuerda que el asma no limita tus posibilidades de llevar una vida normal.

¿Cómo sé que mi asma está controlado?

- No tienes tos, pitidos, dificultad respiratoria ni opresión en el pecho.
- Las molestias son infrecuentes, suaves y se alivian rápidamente con el inhalador.
- Llevas una vida normal sin restricciones.
- Tus pruebas de función pulmonar, tanto en consulta (espirometría) como con tu medidor FEM son normales o han mejorado.

¿Qué hacer en caso de crisis asmática?

1. Reposo para que se tranquilice el paciente.
2. Eliminar los desencadenantes.
3. Administrar 4 pulsaciones del inhalador de rescate (salbutamol o terbutalina).

4. Si a los 20 minutos no ha mejorado, repetir otras 4 pulsaciones.
5. Solicitar ayuda médica urgente (112) y/o llevar al Centro de Salud más cercano.
6. Avisar a familiares.

¿Cómo puedo prevenir las crisis asmáticas?

Las crisis asmáticas se pueden controlar, pero es incluso mejor prevenirlas; es decir, evitar que lleguen a ocurrir. Para conseguirlo:

- **Tómate los medicamentos del asma según las indicaciones de tu médico.** Si el médico te ha recetado un medicamento de control a largo plazo, tómatelo cada día, incluso cuando te encuentres bien. Lo debes tomar exactamente como te haya indicado tu médico para seguir protegiéndote de las crisis asmáticas.
- **Ponte la vacuna antigripal** cada año antes de que empiece la temporada de la gripe.
- **Evita los desencadenantes.** Conociendo y evitando tus desencadenantes del asma, podrás evitar algunas crisis asmáticas.
- **Realiza ejercicios respiratorios habitualmente.** Aprende y practica de manera regular ejercicios que te ayuden a controlar la respiración y la ansiedad cuando llegue una crisis. Si esta se produce, toma la medicación, busca una postura cómoda -generalmente sentado con los brazos apoyados en una mesa o barandilla-, relájate, saca el aire con los labios fruncidos y respira sin ansiedad, sirviéndote del abdomen.
- **Sí al deporte, pero con precaución.** Que el asma no te limite a la hora de hacer deporte, pero siempre realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de comenzar a practicar cualquier actividad física e incrementa poco a poco la intensidad del ejercicio, con el fin de preparar las vías aéreas para el esfuerzo. Debes saber que los deportes en ambientes húmedos como la natación o en salas cerradas y cálidas están más indicados para los asmáticos. Si sufres asma de esfuerzo, tu médico puede recomendarte una medicación específica.
- **No fumes y aléjate de los ambientes con humo.** El tabaco es uno de los desencadenante del asma, porque incrementa la inflamación bronquial. Por lo tanto, no fumes y tampoco permitas que lo hagan cerca de ti.

- **Llévate el sentido común cuando viajes.** Siempre que el asma esté bien controlado y sea estable, una persona asmática puede viajar como cualquier otra, pero ha de llevar consigo siempre sus medicamentos habituales, el plan de acción por escrito que ha elaborado con su médico y los medicamentos que puede necesitar en caso de empeoramiento o crisis.
- **Toma todos los días tu medicación, incluso aunque no sufras síntomas.** Para lograr controlar tu asma y disfrutar de una buena calidad de vida, es muy importante que tomes la medicación que tu médico te haya prescrito en la dosis, frecuencia y duración indicadas.
- **Nunca abandones el tratamiento por tu cuenta.** Comenta a tu médico cualquier duda que puedas tener sobre cómo seguirlo o tus posibles temores ante efectos secundarios -muy poco probables-, pero nunca dejes de tomar la medicación por iniciativa propia.
- **Consulta siempre a tu médico antes tomar nuevos fármacos.** Nunca te automediques e informa a tu médico de nuevas prescripciones que otros especialistas hayan podido indicarte. En todo caso, comunica siempre a tu farmacéutico, dentista y médicos tu condición de asmático.
- **Aprende a usar bien tu inhalador.** Los pasos son: abrir el dispositivo, prepararlo (agitarlo, rotarlo o cargarlo), vaciar tus pulmones de aire, bloquear la respiración, colocar el orificio del inhalador en la boca, inhalar a fondo, contener la respiración de cinco a diez segundos y volver a respirar con normalidad. Si el medicamento contiene corticoide, debes enjuagarte la boca al terminar.
- **Aprende a reconocer y actuar ante las crisis.** Pide a tu médico que te enseñe a detectar los síntomas de empeoramiento -para lo que a veces puede ser necesario un medidor de flujo espiratorio- y elabora con él un plan de acción escrito, que te indique con exactitud cómo debes reaccionar en caso de una crisis grave: aumentar la dosis de medicamento, tomar otro nuevo o acudir a Urgencias.

Ejercicios Respiratorios

La respiración y la relajación son ejercicios habituales que una persona asmática debe hacer todos los días, durante unos momentos, por la mañana y por la noche.

Para fortalecer la musculatura respiratoria y evitar crisis respiratorias.

Técnica sencilla de relajación

1. Siéntese en posición vertical en un silla o acuéstese cómodamente en una cama o en el suelo.
2. Ponga los brazos y las manos sobre las piernas, o colóqueselas al lado de su cuerpo.
3. Cierre los ojos, tense los brazos cerrando fuertemente los puños para, a continuación, aflojar, relajar y respirar tranquilamente. Repita la misma operación con los músculos de la cara, cuello, tronco y piernas.
4. Después de un rato, abra los ojos y se sentirá que se ha relajado.

Técnica sencilla de respiración abdominal o diafragmática

1. Siéntese en posición vertical en la silla, o acuéstese en la cama o en el piso y doble las rodillas.
2. Ponga las manos sobre el vientre.
3. Respire hacia adentro profunda y lentamente por la nariz. Trate de llenar el vientre de aire completamente, como si fuera un globo. Mantenga el pecho quieto.
4. Con los labios apretados, expulse el aire despacio por la boca. Sienta cómo se reduce el tamaño del vientre.
5. Repita este ejercicio despacio, unas 10 veces o hasta que comience a respirar normalmente.

En casos de crisis, hay que hacer relajación y respiración diafragmática.

App para control del asma

Te podemos ayudar a prevenir y controlar tus crisis de asma y sus síntomas de forma sencilla, así podrás cantar, correr, bailar, en resumen, una vida normal. Pese a lo horrible que es tener asma.

En este artículo te explicamos cómo puedes tener bajo control tu asma.

Aprende a controlar el asma y no vuelvas a sentir la falta de aire, pitidos, opresión en el pecho o tos

O puedes descargarte directamente nuestra app diario de salud respiratoria que te permitirá:

1. Conocer los desencadenantes de entorno.
2. Llevar un diario de síntomas.
3. Aprender cuales son desencadenantes que te provocan los síntomas respiratorios.

Puedes descargarte aquí nuestro diario de salud respiratoria.

Descargar App Diario de Salud Respiratoria