

GUÍA DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA

1. Autocontrol y adherencia al tratamiento.

Los pacientes que padecen algún tipo de alergia deberán viajar con la medicación recomendada por sus alergólogos y médico de atención primaria. En ocasiones precisarán tratamientos preventivos y en otros “de rescate” como antihistamínicos o broncodilatadores para solucionar los nuevos episodios que se pudieran presentar. Es recomendable llevar un informe detallado del especialista cuando existe un viaje a otro lugar tanto nacional como al extranjero.

Colabore activamente con su médico con el fin de controlar su asma o el asma de su niño. Los niños de 10 años o más deben participar activamente en el cuidado de su enfermedad.

Depende de los síntomas:

- Antihistamínicos para la rinitis, conjuntivitis, urticaria y edema o inflamación.
- Broncodilatadores para el asma y Corticoides inhalados para su control.
- Adrenalina precargada (ALTELLUS y JEXT) para los síntomas de anafilaxia.

Estos tratamientos son los usados para todas las reacciones alérgicas sea cual sea la causa. Las personas con síntomas graves por la alergia a látex deben llevar siempre encima el tratamiento de rescate, para usarlo en cualquier momento.

Usted puede colaborar con el médico para crear un plan de acción contra el asma tanto alérgico como no alérgico para su caso particular. El plan describirá los tratamientos diarios, como qué medicinas necesita y cuándo debe tomarlas. Explicará también cuándo hay que llamar al médico o ir al servicio de urgencias.

Evite las cosas que le pueden empeorar el asma

Muchas cosas corrientes pueden precipitar o empeorar los síntomas del asma. Estas cosas se conocen como desencadenantes del asma. En cuanto usted sepa cuáles son, podrá tomar medidas para controlar muchas de ellas. Si la exposición al polen o a la contaminación del aire puede empeorarle el asma. Si es así, trate de limitar el tiempo que pasa al aire libre cuando haya altas concentraciones de estas sustancias allí. Si el pelaje de los animales desencadena los síntomas de asma, no tenga mascotas en su casa ni en su cuarto.

Un posible desencadenante del asma que no se debe evitar es la actividad física. La actividad física es un componente importante de un estilo de vida saludable. Si sus síntomas de asma tienen que ver claramente con alérgenos y usted no puede evitar la exposición puede aconsejarse la inmunoterapia si es posible. Estas vacunas pueden disminuir o prevenir los síntomas del asma, pero no curan la enfermedad.

Varios problemas de salud pueden hacer que el asma sea más difícil de controlar. Estos problemas pueden consistir en congestión nasal, sinusitis, enfermedad por reflujo, estrés psicológico y apnea del sueño. Deben tratarlos.

2. Medicinas

Su médico tendrá en cuenta muchas cosas cuando decida qué medicinas para el asma son más adecuadas para usted y luego ajustará la dosis o cambiará, si es necesario. La mayoría de ellas se toman mediante un dispositivo llamado inhalador que permite llegar directamente a los pulmones.

No todos los inhaladores se usan de la misma manera. Si tienes dudas pide al profesional de salud que le muestre la manera correcta de usar su inhalador. En cada consulta, repase con el médico o enfermero la forma en que usa el inhalador.

2.1. Medicinas de control a largo plazo

La mayoría de las personas que tienen asma necesitan tomar a diario medicinas de control a largo plazo para prevenir los síntomas. Son más eficaces al disminuir la inflamación de las vías respiratorias, lo cual evita que aparezcan los síntomas. Estas medicinas no proporcionan un alivio rápido de los síntomas.

Corticoesteroides inhalados. Los corticoesteroides inhalados son las medicinas preferidas para el control del asma a largo plazo. Son la alternativa más eficaz para el alivio a largo plazo de la inflamación e hinchazón, puesto que previene la reacción en cadena que causa los síntomas del asma. Con ellos tanto la intensidad como la frecuencia de los síntomas disminuyen considerablemente.

Por lo general, los corticoesteroides inhalados no son peligrosos si se toman según las indicaciones del médico. Los corticoesteroides inhalados no son adictivos, aunque se tomen todos los días durante muchos años.

Uno de los efectos secundarios frecuentes de los corticoesteroides inhalados es una infección de la boca llamada candidiasis bucal o muguet. Es posible que usted pueda usar un espaciador o cámara de inhalación que se acopla con el inhalador y evita que la medicina caiga en la boca o en la parte posterior de la garganta. Enjuagarse la boca con agua después de tomar los corticoesteroides inhalados también puede disminuir el riesgo de contraer candidiasis bucal.

Si su asma es grave, es posible que tenga que tomar corticoesteroides en forma líquida o de pastillas durante períodos cortos para controlar el asma. Si se toman por mucho tiempo, elevan el riesgo de sufrir cataratas y osteoporosis.

El médico puede bajar la dosis de corticoesteroides o suspenderla si tiene buen control a largo plazo del asma. O tal vez le aconseje tomar calcio y vitamina D para proteger los huesos.

2.2- Medicinas de alivio rápido

Todas las personas que sufren asma necesitan medicinas de alivio rápido para aliviar los síntomas inmediatos. Los agonistas beta₂ inhalado de acción corta son la primera alternativa para el alivio rápido. Actúan rápidamente para relajar durante una crisis los músculos tensos que rodean las vías respiratorias. Así estas se despejan y dejan pasar el aire.

Usted debe tomar su medicina de alivio rápido en cuanto note los síntomas del asma. Si usa esta medicina más de 2 días por semana, hable con el médico sobre el control del asma. Es posible que necesite hacer cambios en su plan de acción.

Lleve a mano su inhalador de alivio rápido en todo momento, por si lo necesita. Si su hijo tiene asma, asegúrese de que todas las personas encargadas de su cuidado tengan las medicinas de alivio rápido del niño, entre ellas el personal de la escuela a la que asiste el niño. Estas personas deben entender cuándo y cómo usar estas medicinas y cuándo es necesario buscar atención médica para el niño.

No debe usar las medicinas de alivio rápido en lugar de las medicinas de control a largo plazo que le recetaron. Las medicinas de alivio rápido no reducen la inflamación.

3. Esté al tanto del estado del asma

Para estar al tanto del estado del asma usted debe llevar registros de los síntomas, determinar su valor de flujo máximo con un flujómetro y hacerse chequeos periódicos para la enfermedad.

4. Anote sus síntomas

Puede anotar sus síntomas de asma en un diario para ver qué tan bien le están controlando el asma los tratamientos. (Cuestionario ACT)

- Tiene síntomas más de 2 días por semana y esos síntomas no lo despiertan más de 1 o 2 noches al mes.
- Usted puede realizar todas sus actividades normales.
- Tiene que tomar medicinas de alivio rápido más de 2 días por semana.
- Sufre más de un ataque de asma al año que le obligue a tomar corticosteroides por la boca.
- Su valor de flujo máximo desciende por debajo del 80 por ciento de su valor óptimo personal.

Si su asma no está bien controlada, comuníquese con el médico. Es posible que este tenga que cambiar su plan de acción contra el asma.

5. Use un flujómetro (PEAK FLOW)

Este pequeño dispositivo manual muestra qué tan sale el aire de sus pulmones. Usted sopla dentro del aparato y este le da una cifra. Cuando le diagnostiquen el asma por primera vez es importante averiguar cuál es su "valor óptimo personal" de flujo máximo. Para hacerlo es necesario registrar el valor de flujo máximo todos los días durante 2 o 3 semanas cuando el asma esté bien controlada. El valor más alto que obtenga durante este período es su valor óptimo personal. Puede compararlo con valores futuros para saber si el asma está bien controlado.

El médico le dirá cómo y cuándo usar el flujómetro. También le enseñará cómo tomarse las medicinas con base en el valor de flujo máximo. Puede ser muy útil que registre los valores de flujo máximo durante unas dos semanas antes de cada consulta médica y lleve los resultados a la consulta.

El flujómetro puede alertarlo de que se avecina un ataque de asma, incluso antes de que usted note los síntomas. Si su flujo máximo muestra que su respiración está empeorando, usted debe tomar sus medicinas de alivio rápido en la forma en que su plan de acción lo indique. Luego puede usar el flujómetro para ver qué tan actuó la medicina.

6. Hágase chequeos para el asma

Cuando comience el tratamiento para el asma tendrá que ir al médico cada 2 semanas o cada 6 semanas. En cuanto el asma esté controlada, el médico puede querer verlo entre una vez al mes y dos veces al año. Durante la revisión puede preguntarle si ha tenido un ataque de asma desde la última consulta o si ha habido cambios en los síntomas, en los valores de flujo máximo o sobre sus actividades diarias. Le servirá para evaluar el grado de control del asma.

El médico también puede preguntarle si tiene problemas o dudas respecto a tomarse sus medicinas o a seguir el plan de acción contra el asma. Según las respuestas que dé a estas preguntas, el médico puede cambiarle la dosis de su medicina o darle una medicina nueva. Si su control de la enfermedad es muy bueno, tal vez pueda tomar menos medicina. El objetivo es usar la mínima cantidad necesaria de medicina para controlar el asma.

7. Atención de urgencias

Consulte a su médico cuando:

- Sus medicinas no le alivian un ataque de asma.
- Su valor de flujo máximo es menos de la mitad de su valor óptimo personal.

Llame al 112 y vaya al hospital cuando:

- Le cueste trabajo caminar y hablar porque tiene dificultad para respirar.
- Tiene los labios o las uñas morados.

A mientras llegan siga utilizando la medicación de rescate.

Si va a someterse a una cirugía

Debe informar al cirujano y al anestesista que tiene asma. Pueden tomar medidas para disminuir los riesgos dándole medicinas para el asma antes de la cirugía o durante la misma.