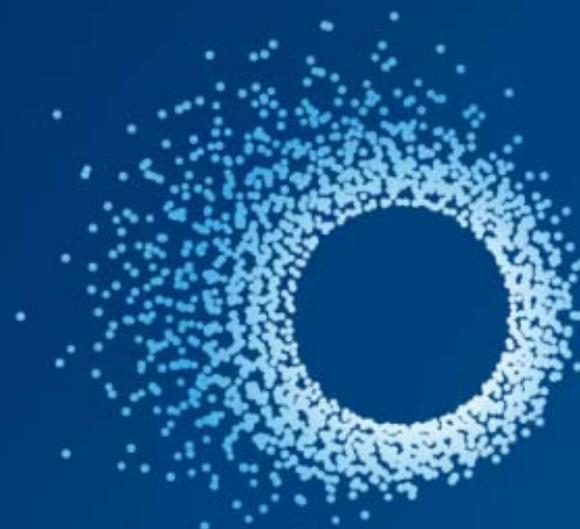


# ¿Qué puede hacer usted y su familia para controlar el asma?

Por los Drs.

- Javier Subiza
  - Concha Barjau
  - Pilar González
  - Jonathan Kilimajer
  - Vanesa Rodríguez
  - María José Narganes
- 
- Y Diplomados Universitarios en Enfermería
- 
- Rocío Domingo
  - Carlos Criado
  - Corina Craciunescu



# CLÍNICA SUBIZA

CENTRO DE ASMA Y ALERGIA

Modificado del GINA (2014)

# ¿Se cura el asma?

- El asma no se cura
- Pero **SÍ se controla**
- Los pacientes pueden llevar una **vida normal**
  - Incluso durante el ejercicio o juegos
  - El descanso nocturno
  - En el trabajo y escuela
- El asma NO debe ser causa de vergüenza
- Hay 150 millones de personas en el mundo con asma

# ¿Cómo controlar el asma?

- Mantenerse **alejado** de las posibles causas del ataque de asma
- Tomar las **medicinas** prescritas de forma correcta
- Visitar al **médico** 2 ó 3 veces al año aunque no haya problemas respiratorios

# Duración

El asma se padece durante toda la vida, con el peligro de la aparición de crisis que pueden ser de leves a graves pudiendo llegar incluso a la muerte

# Síntomas

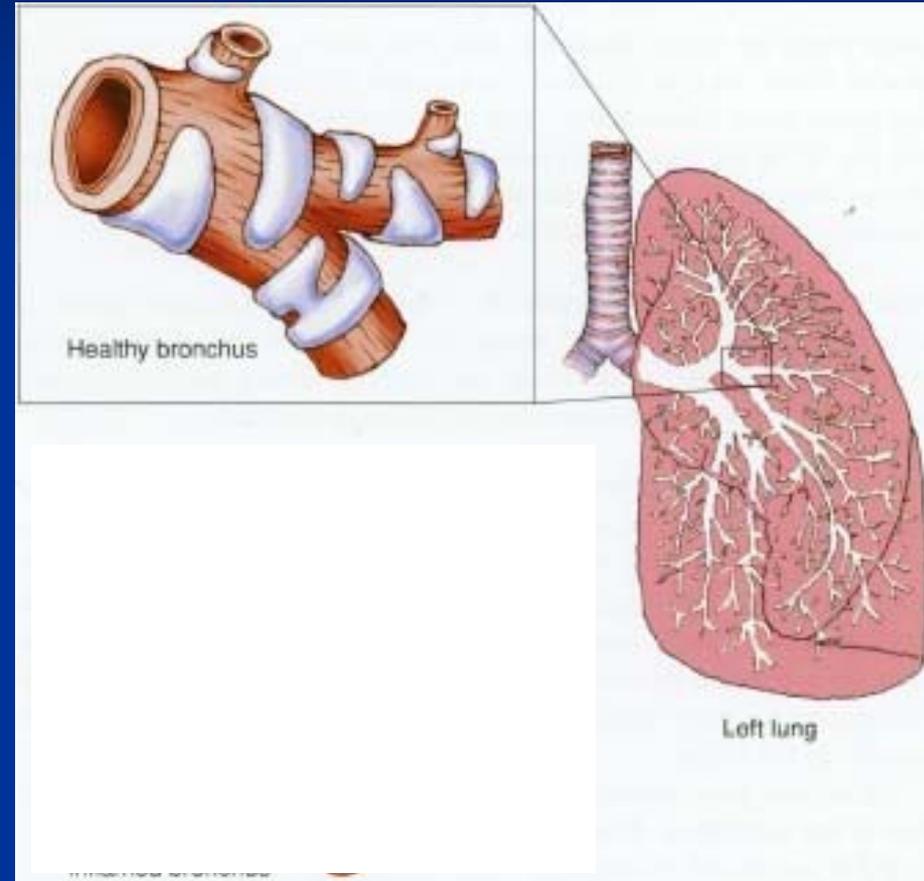
Tos

Opresión  
en el pecho

Pitos

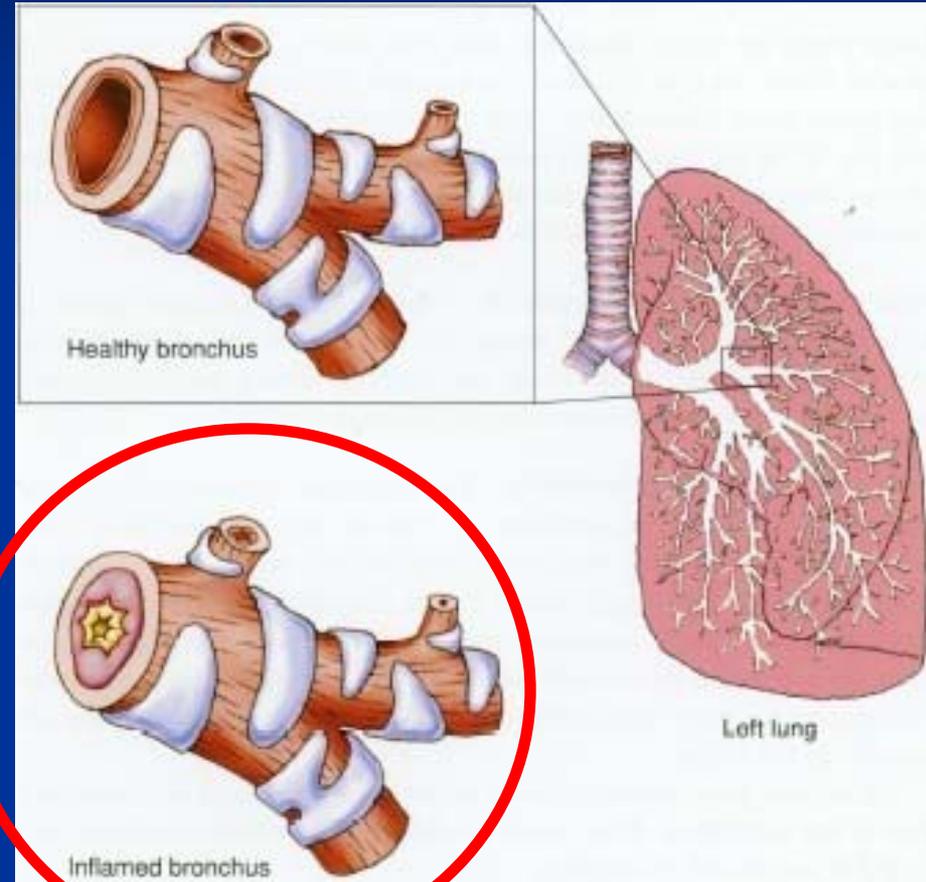
# Que sucede durante un episodio

- Se trata de una alteración de la vía aérea
- Puede aparecer a **cualquier edad**, no es contagioso y puede haber más de un caso en la familia
- Las vías aéreas llevan el aire a los pulmones
- Cuando está bajo control, las vías aéreas están limpias



# Que sucede durante un episodio

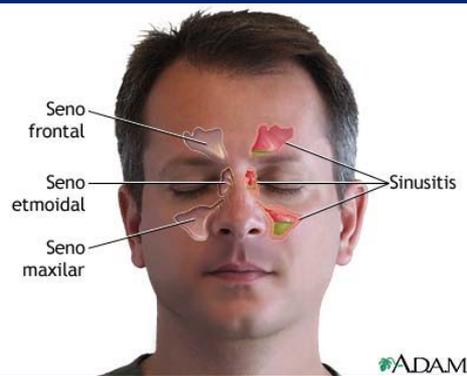
- Si no está el asma bajo control, el **calibre** de las vías aéreas está **disminuido** y la crisis asmática aparece más fácilmente
- Entra menos aire en los pulmones y el paciente presenta **tos, disnea sibilante y opresión torácica**



# Desencadenantes



# Desencadenantes; sinusitis



## RhinoDouche

**SinuSal-XL** contiene Xilitol (un antiadherente bacteriano) y una mezcla de sales químicamente puras, sin aditivos ni conservantes, especialmente formuladas para hacer una solución de Locke-Ringer para irrigación nasosinusal con el Sistema **RhinoDouche**.



RhinoDouche paso a paso

1

2

3

[www.alertienda.com](http://www.alertienda.com)

Disponible en [alertienda.com](http://alertienda.com)

# Desencadenantes (ácaros)



- Tamaño: 350  $\mu\text{m}$
- Duración ciclo huevo-adulto: 30 días
- Longevidad hembra: 70 días
- Fecundidad: 120 huevos/hembra
- **Humedad > 55%**



# Medidas anti-ácaros

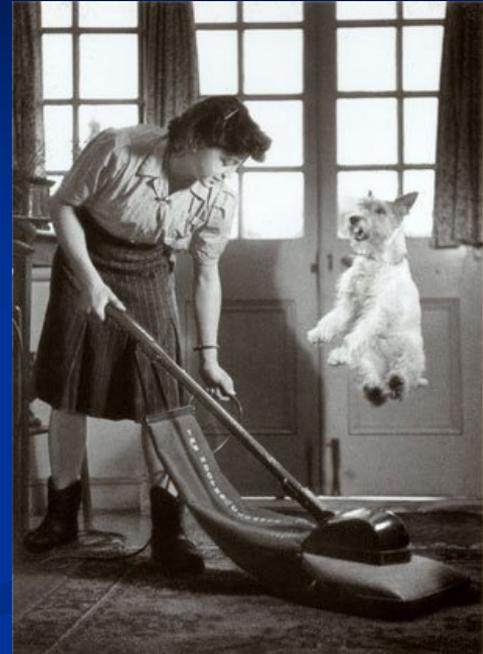
Las 3 medidas más eficaces y científicamente comprobadas son:

1. quitar las alfombras
2. lavar a 60°C las sábanas
3. poner cubiertas antiácaros en el colchón y almohada



# Medidas anti-ácaros

Cuando pasen la aspiradora, recuerde ponerse **la mascarilla Anti-Alergenos Respro**

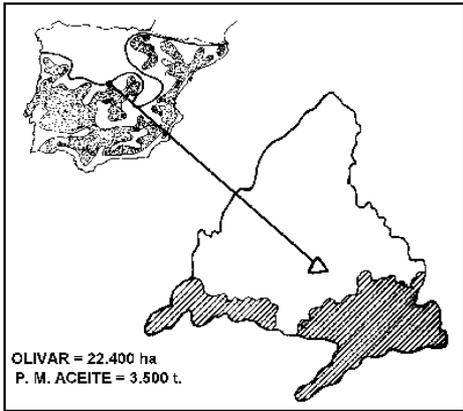


# Desencadenantes (pólenes)



**Entomófila  
(con pétalos)**

**Anemófila  
(sin pétalos)**



Madrid (4 pollen types)  
Cupressus, Platanus, grasses and Olea

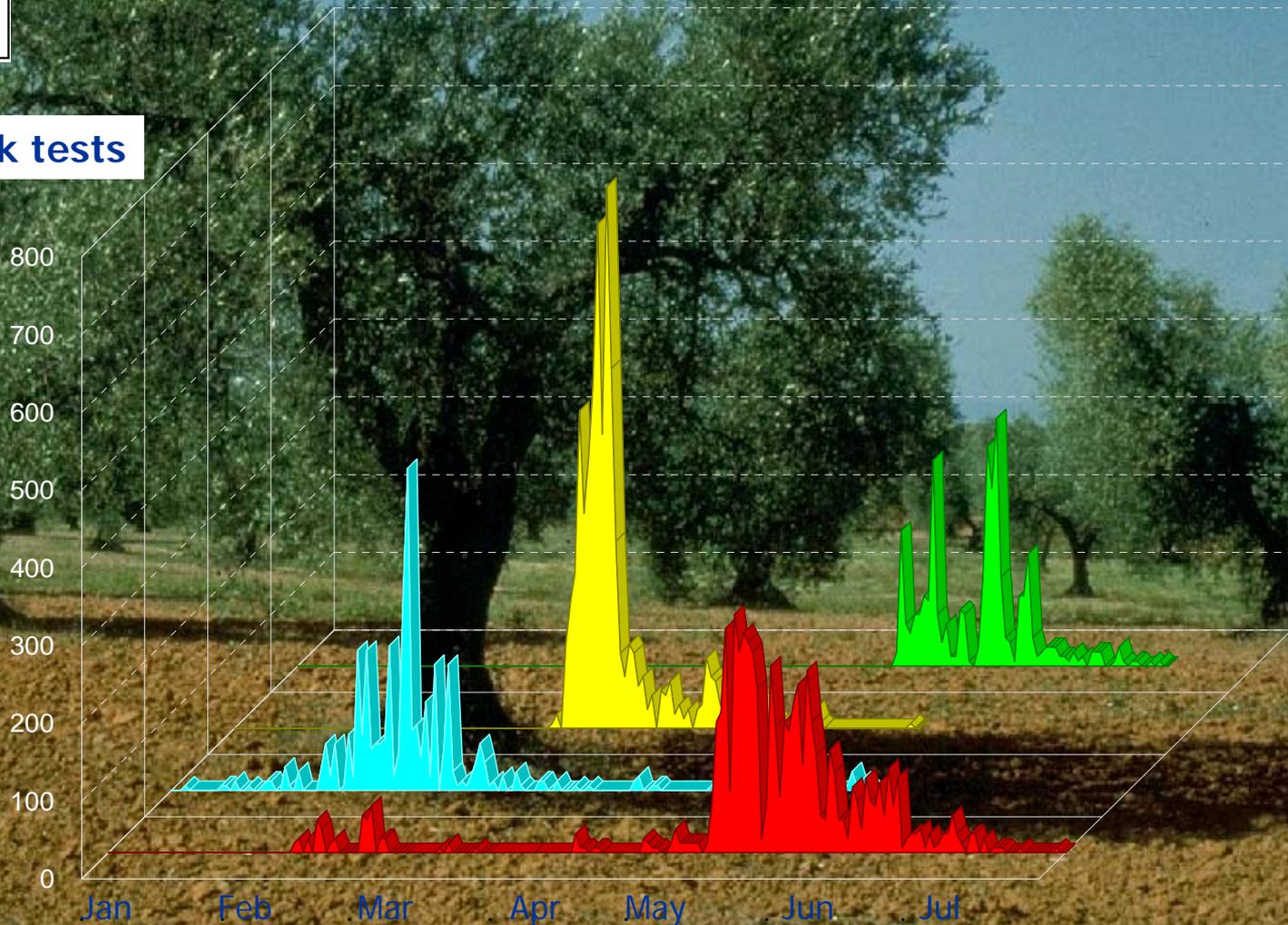
### Positive skin prick tests

**Cupressus 57%**

**Platanus 38%**

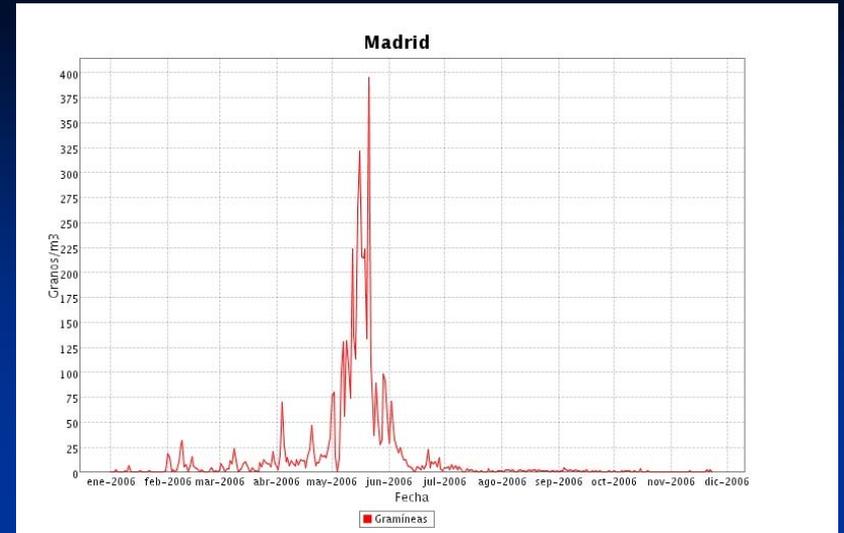
**Grasses 90 %**

**Olea 58%**





**Qué puedo hacer para disminuir la exposición a los pólenes...**



Ver los **recuentos** en **[clnicasubiza.com](http://clnicasubiza.com)**  
y si son altos....



mantener las  
**ventanas**  
**cerradas.....**

# Filtrete™



..poner **filtros antipolen** en el aire acondicionado de la casa..



**..y también en  
el aire  
acondicionado  
del coche**



[Disponible en alertienda.com](http://alertienda.com)



**Gafas de protección ocular 3M**

al salir a la calle usar **gafas**  
de protección ocular ....

## Aero Mask



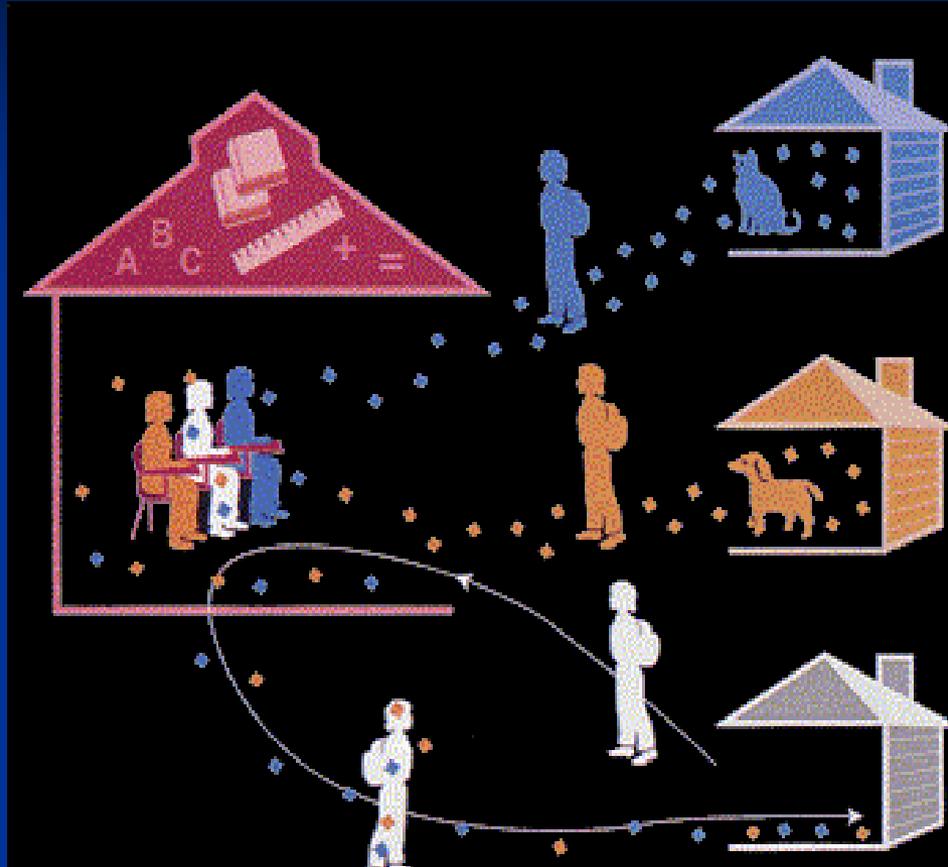
**..y mascarillas**  
**Respro anti**  
**alergenos...**



**..especialmente  
si hace ejercicio  
o monta en  
bicicleta o moto**

[Disponible en alertienda.com](http://alertienda.com)

# Desencadenantes (epitelios)



**Qué puedo  
hacer para  
disminuir la  
exposición a  
los  
epitelios...**



**Animal  
fuera de  
casa.....**





**..quitar alfombras o moquetas, limpiar la casa con paños húmedos y lavar al animal semanalmente..**

**Castrar  
al  
gato.....**



poner  
**limpiadores de  
aire** de alta  
eficiencia como  
el UltraSlim de  
3m en casa

[Disponible en alertienda.com](http://alertienda.com)





Si en la casa de sus amigos hay animales, use la mascarilla anti-Alergenos Respro



Ponerla antes de entrar

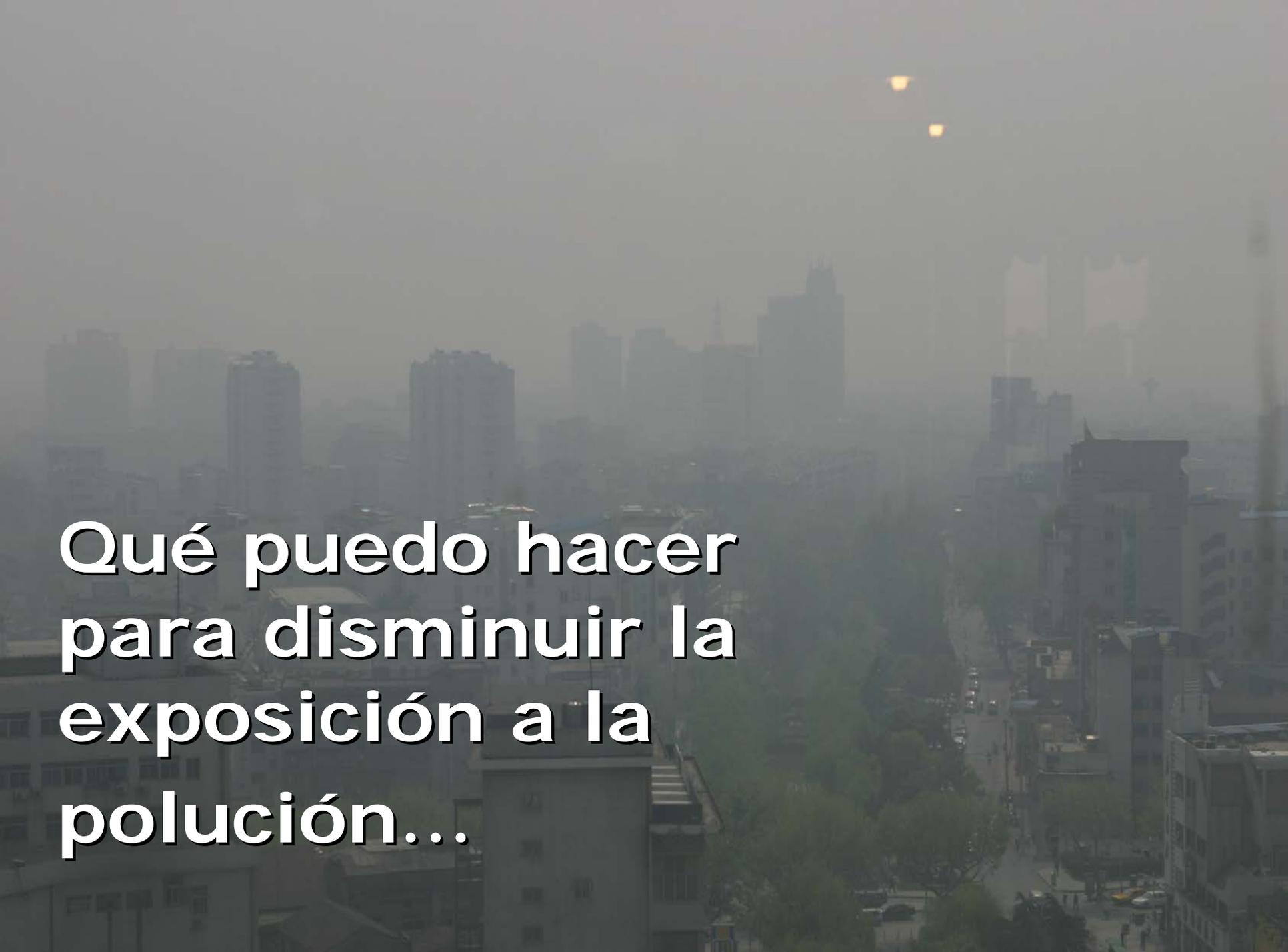
**NO OBSTANTE SI EL  
ASMA ES GRAVE,  
TODO LO ANTERIOR  
SUELE SER  
INSUFICIENTE  
Y  
LA ÚNICA SOLUCIÓN  
ES QUITAR EL ANIMAL  
DE CASA**

# Desencadenantes (irritantes-polución)



**Empeoran el asma  
e incrementan la  
alergia a  
neumoalergenos  
hasta 27 veces  
más**



A hazy, overcast cityscape with a tall building in the center. Two bright spots are visible in the sky. The text is overlaid on the left side of the image.

**Qué puedo hacer  
para disminuir la  
exposición a la  
polución...**

# Medidas a seguir en caso de polución intensa



**1.** Evitar hacer ejercicio en el exterior



# Medidas a seguir en caso de polución intensa



**2.** Al salir de casa usar mascarillas Respro que cubren nariz-boca y llevan filtros específicos anti sustancias químicas



# Medidas a seguir en caso de contaminación intensa



**3.** Al volver a casa eliminar la contaminación acumulada en la nariz y senos paranasales mediante lavados con el RhinoDouche

# Medidas a seguir en caso de polución intensa

**4.** Cerrar las ventanas y usar limpiadores de aire de Alta Captación como el UltraSlim capaces de eliminar los polucionantes y aeroalergenos



# Medidas a seguir

Children of parents who smoke, get to heaven earlier.

**5.** No permitir que se fume en su casa

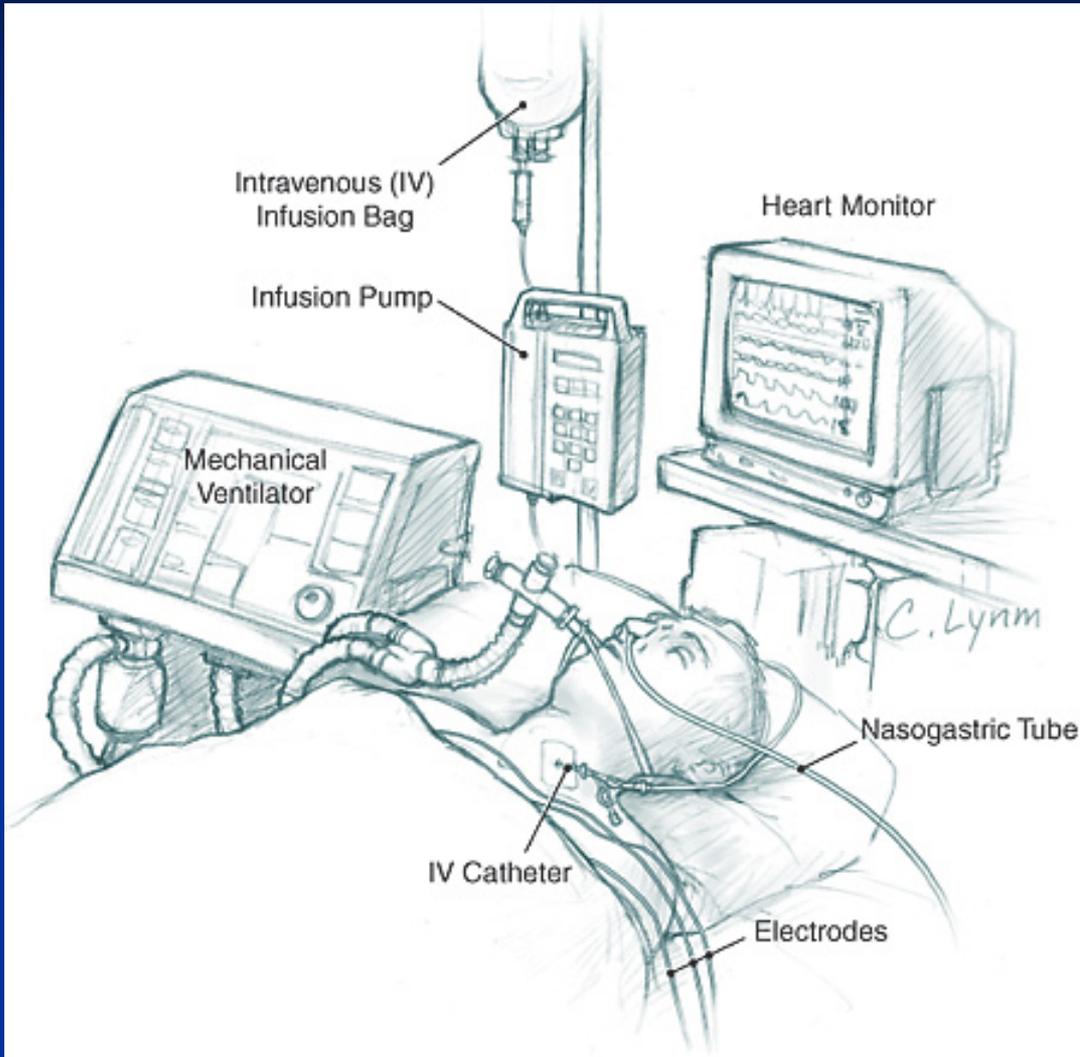
# Medidas a seguir



**6.** Cambiar la cocina de gas por una vitrocerámica



# Desencadenantes (virus)



Para una persona con asma, el virus de la gripe o del catarro común puede producir mucho más que un catarro común

# Desencadenantes (virus respiratorios)

## Como evitar que te contagien



Vacuna antigripal



Vacunas bacterianas

Lavarse las manos

# Desencadenantes (virus respiratorios)

## Como evitar contagiar a los demás

# CÓGELOS



Los gérmenes se difunden rápidamente  
Lleva siempre pañuelos de papel y  
úsalos cuando tosas o estornudes

# TÍRALOS



Los gérmenes pueden vivir varias horas  
en los pañuelos. Pon en la basura tu  
pañuelo lo antes posible

# LÁVATE



Las manos pueden llevar los gérmenes  
a cualquier superficie que se toca. Lava  
tus manos frecuentemente

# Plan de tratamiento

El médico debe facilitar un informe escrito al paciente, que le va a permitir:

- Recordar el tratamiento **preventivo** diario
- Saber el momento en el que debe tomarse la medicación de **rescate** durante un ataque de asma
- Si es alérgico, ponerse en una unidad de inmunoterapia una **vacuna alérgica** durante 3-5 años

# TRATAMIENTO

Los asmáticos necesitan **2 tipos de fármacos** para el asma:

1. Los **fármacos de rescate**, inhalador broncodilatador que sólo se utiliza en el momento de la crisis:  
Ventolin®  
Terbasmin®



# TRATAMIENTO

2. Los **fármacos preventivos**, es la medicación que se toma de forma diaria para proteger a los bronquios de un posible ataque de asma

Suelen ser **corticoides inhalados** solos o asociados a un broncodilatador

Pulmicort <sup>®</sup>	Formodual <sup>®</sup>
Flixotide <sup>®</sup>	Seretide <sup>®</sup>
Alvesco <sup>®</sup>	Symbicort <sup>®</sup>



# Fármacos preventivos



- No produce adicción
- Evita el engrosamiento de las paredes de los bronquios
- Su doctor se lo indicará en caso de tener:
  - a. Alteraciones del descanso **nocturno mas de 2 veces al mes**
  - b. Si necesita tomar el ventolin mas de 2 veces a la semana (**más de 4 puff en 7 días**)

# Fármacos preventivos

## Un paraguas contra el asma



# Fármacos preventivos

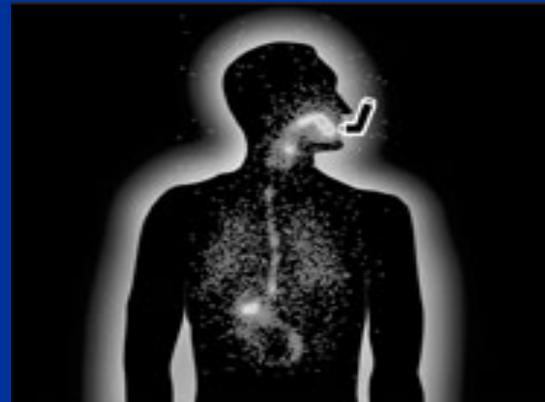
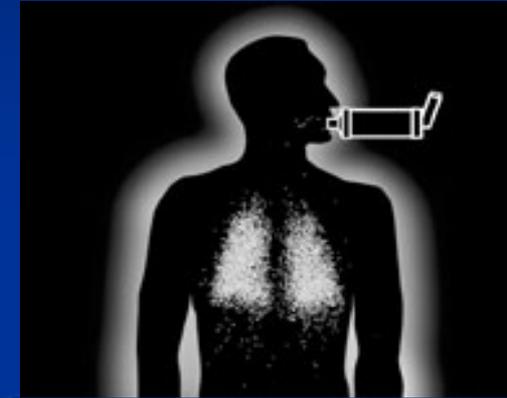
- Los medicamentos pueden administrarse de diferentes maneras
- Los inhaladores presurizados o en polvo seco
- También se pueden utilizar pastillas o jarabes para el tratamiento del asma



# Inhaladores de corticoides



- Nosotros preferimos los inhaladores **presurizados con cámara** que en polvo seco o sin cámara para evitar su ingestión



- Recuerde, el inhalador presurizado **siempre con cámara**



**Aporte digestivo**

# ¿Cómo usar el seretide?



## OptiChamber

[www.alertienda.com](http://www.alertienda.com)

Quitar la tapa,  
agitar el inhalador  
e insertarlo en la  
parte posterior  
del **OptiChamber**.



OptiChamber  
paso a paso



# Medicación de rescate (ventolin)

- Llevar siempre encima la medicación de rescate (ventolin), al salir de casa



# ¿Cómo usar el ventolin?



1. Destapar el inhalador y agitarlo energicamente



2. Mantenerse erguido y realizar una espiración forzada

# ¿Cómo usar el ventolin?



3. Poner el inhalador en la boca. Al comenzar a inspirar, pulsar el inhalador y coger aire lentamente
4. Aguantar la respiración 10 segundos y expulsar el aire

# Actuación en una crisis

- **Reconocer** los síntomas del inicio de una crisis de asma: tos, pitos, opresión en el pecho...
- **Alejarse** del factor desencadenante
- **Tomar** la medicación de rescate
- **Mantener la calma**, comprobando que la medicación hace efecto y mejora la respiración

# Signos de peligro

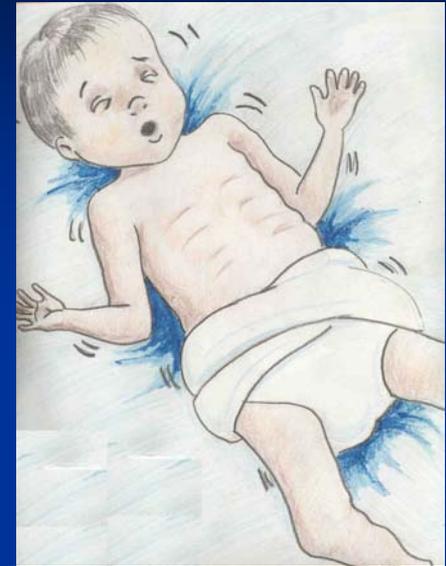
- La medicación de rescate **no funciona**
- La **respiración** continua siendo difícil
- Cuesta trabajo **hablar**
- Labios o uñas con coloración **azulada** (cianótica)



# Signos de peligro

- Las **aletas de la nariz** se abren cuando el paciente respira
- **Tiraje**
- **Taquicardia**
- Dificultad para **andar**

**Ante estos síntomas, solicitar asistencia médica sin demora**



# ¡Cuidado!

- La medicación de rescate, es eficaz para sólo un breve espacio de tiempo
- Si tiene que usarla mas de **2 días a la semana**, debe visitar al médico
- Si tiene que utilizarla más de **4 veces en un día**, se debe visitar al médico

# Medición del Peak Flow

- Es útil para **detectar** si tiene asma
- Permite conocer la **intensidad** de una crisis asmática y su **respuesta** al tratamiento
- Puede detectar problemas respiratorios **antes** de que aparezcan



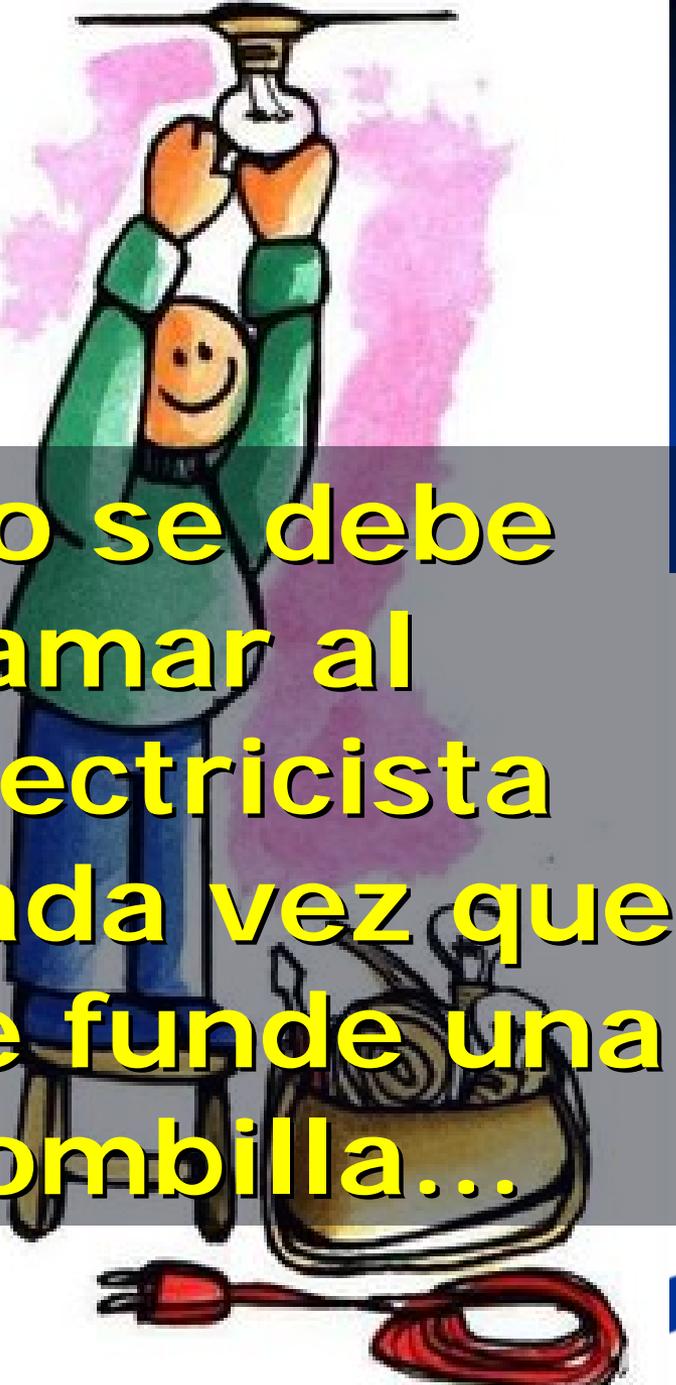
# Uso del Peak- Flow Piko1®

**BIIP**



**2 segundos**



A cartoon illustration of an electrician wearing a green long-sleeved shirt and blue pants, standing on a wooden stool. He is reaching up with both hands to screw a light bulb into a ceiling fixture. A red power cord with a two-prong plug lies on the floor next to a brown bag filled with various electrical tools like pliers and wire cutters. The background is a simple white wall with some pinkish-purple smudges.

**No se debe  
llamar al  
electricista  
cada vez que  
se funde una  
bombilla...**

A cartoon illustration of a doctor with a large nose, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie, and carrying a brown briefcase. He is walking on a white path with blue diagonal stripes on either side. The background is a dark blue sky with some white stars.

**..ni al médico  
cada vez que  
se tiene un  
poco de asma..**

# Pida a su doctor un plan de tratamiento a seguir ante un agudización del asma

## ACTITUD ANTE UNA AGUDIZACIÓN DE SU ASMA:

Comprobar primero la intensidad del episodio mediante su [PEF](#)

<a href="#">PEF óptimo [cerrar]</a>	500	L/min.	Marca:	Piko 1
<b>Episodio leve, PEF</b>	400 - 350	L/min.		
Tomará 2 inhalaciones de Ventolin. Si mejora seguirá tomándolas de forma regular cada 4-6 horas durante 24-48 horas. Si no mejora realizará el tratamiento prescrito para un episodio moderado.				
<b>Episodio moderado, PEF</b>	350 - 250	L/min.		
Tomará 2 inhalaciones de Ventolin cada 20 min durante una hora. Luego 2 inhalaciones cada 4-6 horas durante un mínimo de 48 horas. No obstante si a las 60 minutos de iniciar el tratamiento no experimenta mejoría, comenzará con la pauta de prednisona* y <b>llamará a la consulta</b> .				
<b>Episodio grave, PEF</b>	< 250	L/min.		
Tomará 4 inhalaciones juntas de Ventolin que repetirá a los 10 minutos y a los 20 minutos. Luego 2 inhalaciones cada 4-6 horas. Comenzará la pauta de prednisona. Llamará a la consulta. No obstante si no mejora de forma significativa tras los primeros 20-30 minutos del tratamiento, debe <u>solicitar asistencia médica de urgencia</u> .				



**Recuerde  
que es más  
fácil apagar  
una cerilla...**



**..que un  
incendio**



**Es más fácil  
curar una  
agudización  
del asma al  
inicio...**

**..que al final**



Con el **peak flow** usted puede **detectar** una agudización de su asma con días de antelación,



pudiéndola **tratar** antes de que se haga grave y le produzca síntomas



# Revisiones



- Se debe visitar al médico un mínimo de 2 ó 3 veces al año, para revisiones y para **ajustar la dosis** del tratamiento preventivo

[Pida hora haciendo clic aquí](#)

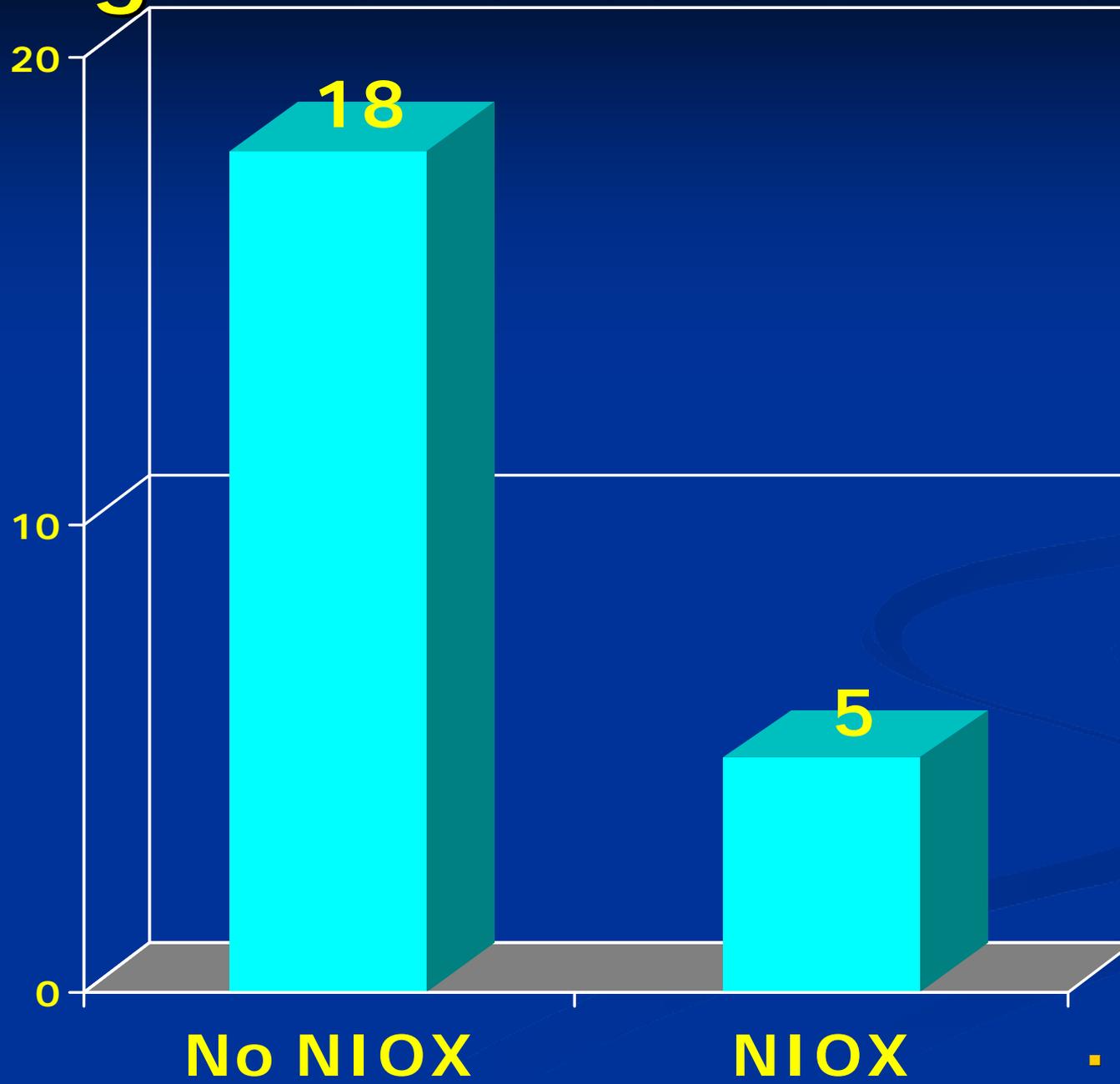
# Revisión

## Ajuste de dosis

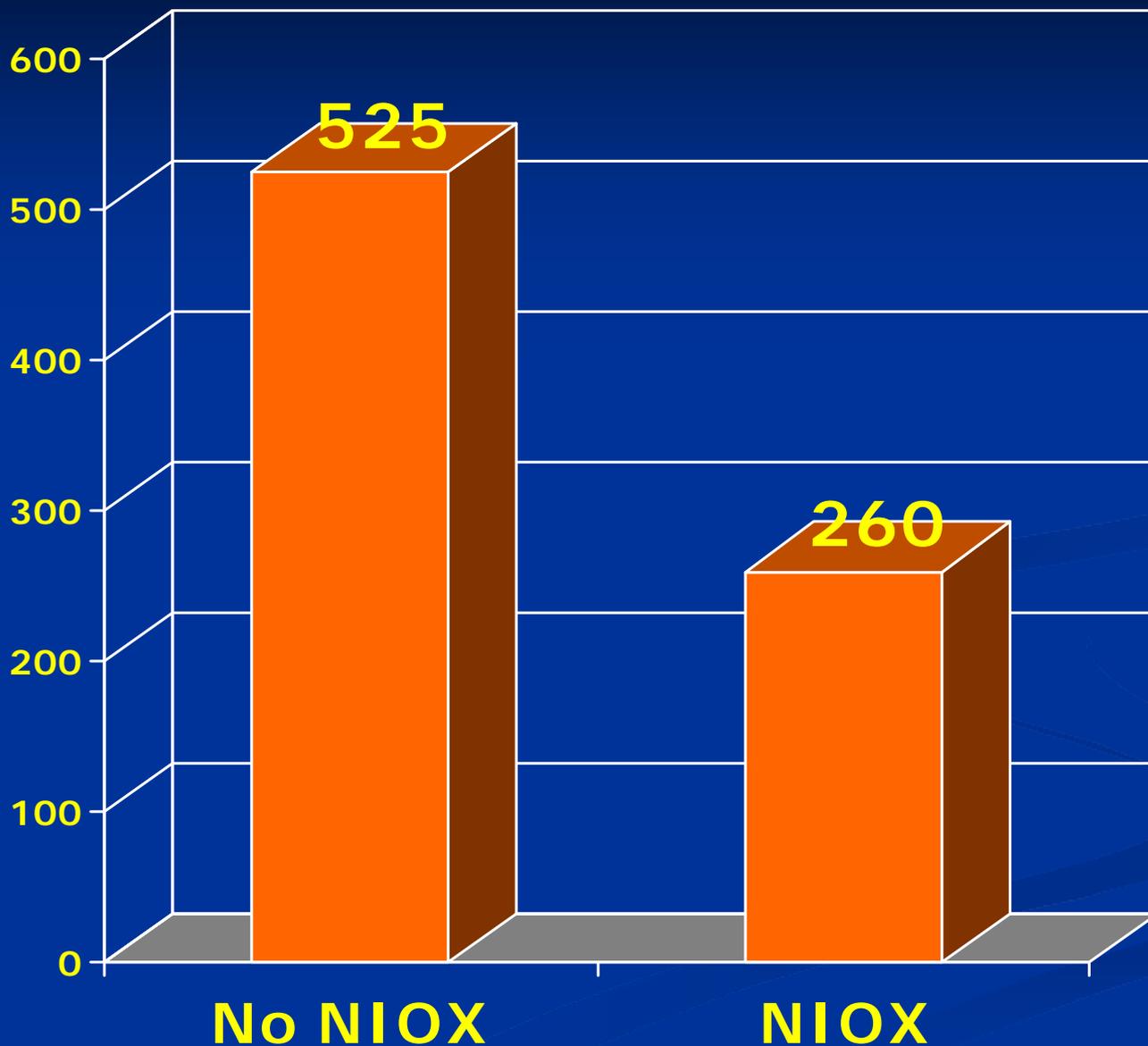
- En cada revisión su alergólogo le aumentará o bajará la dosis de su tratamiento preventivo en función de:
- La frecuencia de los síntomas ( $< 3$ /semana)
- Monitorización del PeakFlow ( $> 80\%$ )
- Espirometría ( $FEV_1 > 90\%$ )
- **$FE_{No} (< 34 \text{ ppb})$**



# Agudizaciones del Asma



# Dosis de corticoides inhalados



# Recuerde

Su  $FE_{NO}$   
debe estar  
por debajo  
de

34 ppb



# Cuidados del OptiChamber



**No frotar**

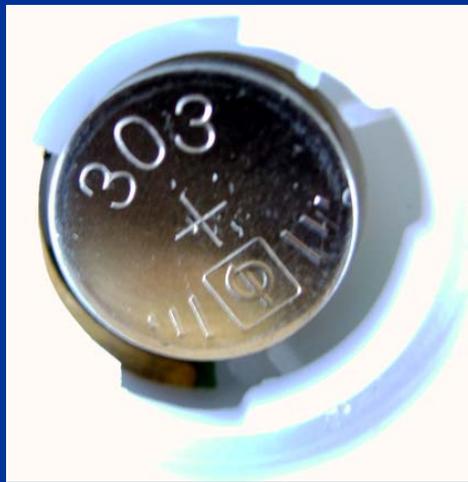
# Cuidados del Piko1 (limpieza)



**No dar calor**



# Cuidados del Piko1 (cambio de las pilas)



Gracias por su  
atención



CLÍNICA SUBIZA

CENTRO DE ASMA Y ALERGIA