

¿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

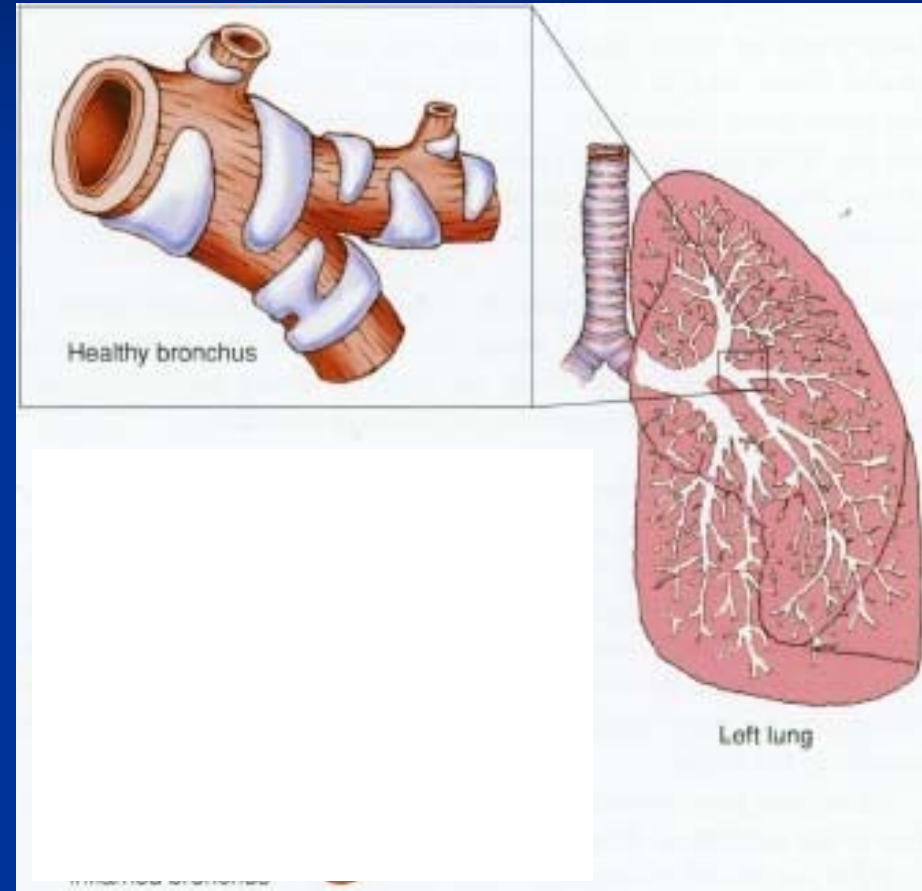
Tos

Opresión
en el pecho

Pitos

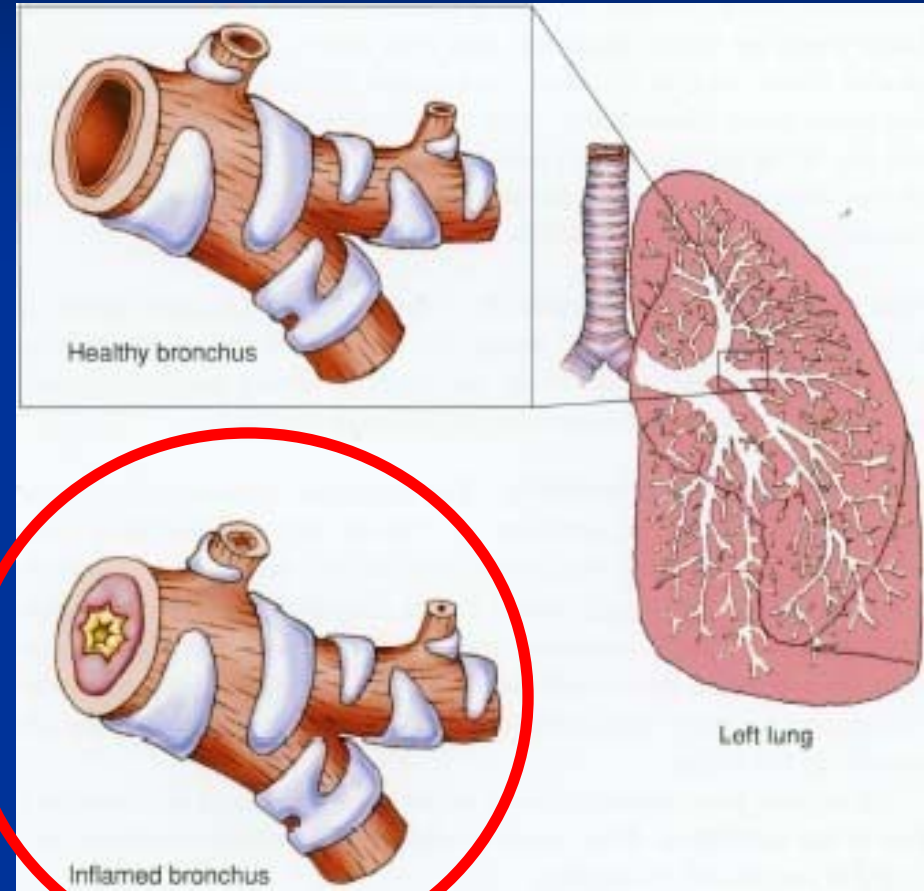
Que sucede durante un episodio

- 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

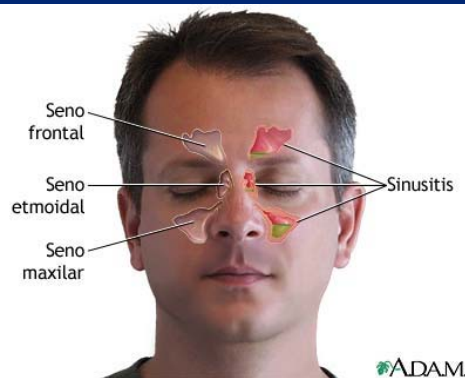
- Si no está el asma bajo control, el **calibre** de las vías aéreas está **disminuido** y la crisis asmática aparece más fácilmente
- Entra menos aire en los pulmones y el paciente presenta **tos, disnea sibilante y opresión torácica**



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

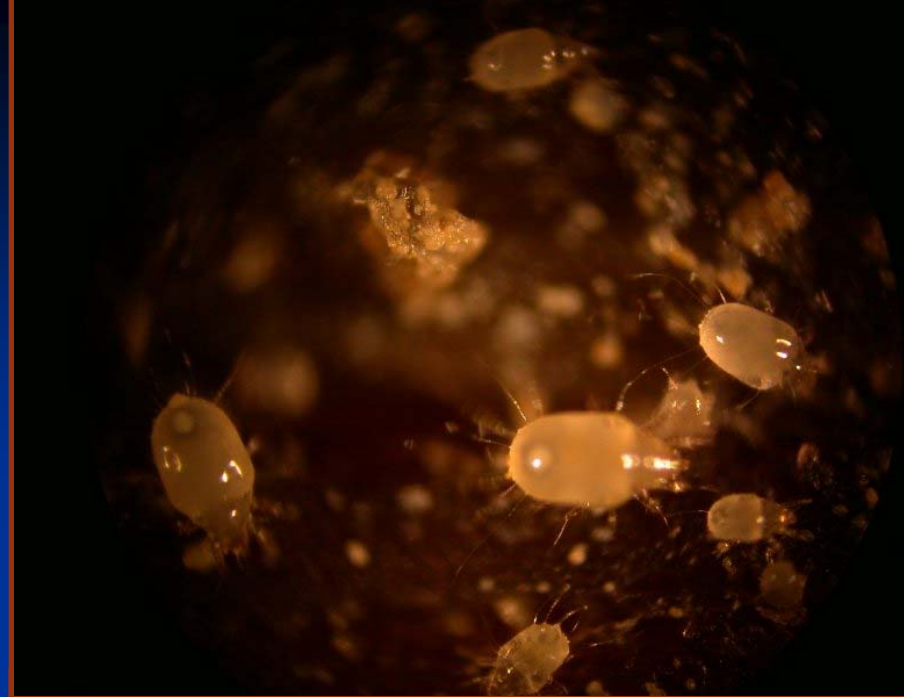
www.alertienda.com

Disponible en alertienda.com

Desencadenantes (ácaros)



- Tamaño: 350 μm
- Duración ciclo huevo-adulto: 30 días
- Longevidad hembra: 70 días
- Fecundidad: 120 huevos/hembra
- **Humedad > 55%**



Medidas anti-ácaros

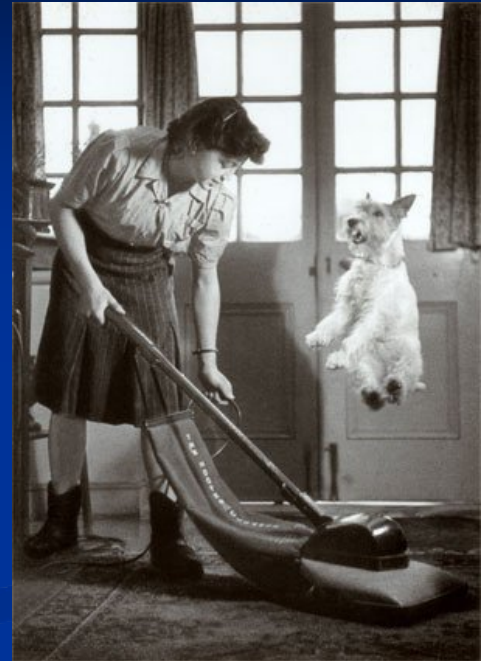
**Las 3 medidas más eficaces
y científicamente
comprobadas son:**

- 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**



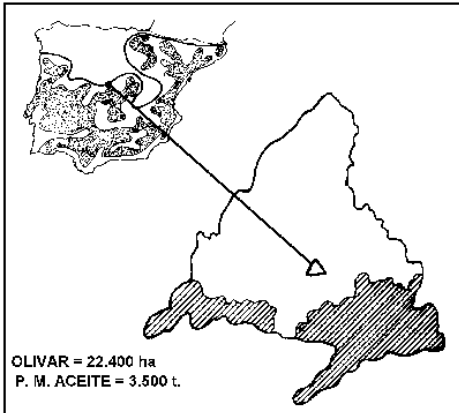
Desencadenantes (pólenes)



**Entomófila
(con pétalos)**



**Anemófila
(sin pétalos)**



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

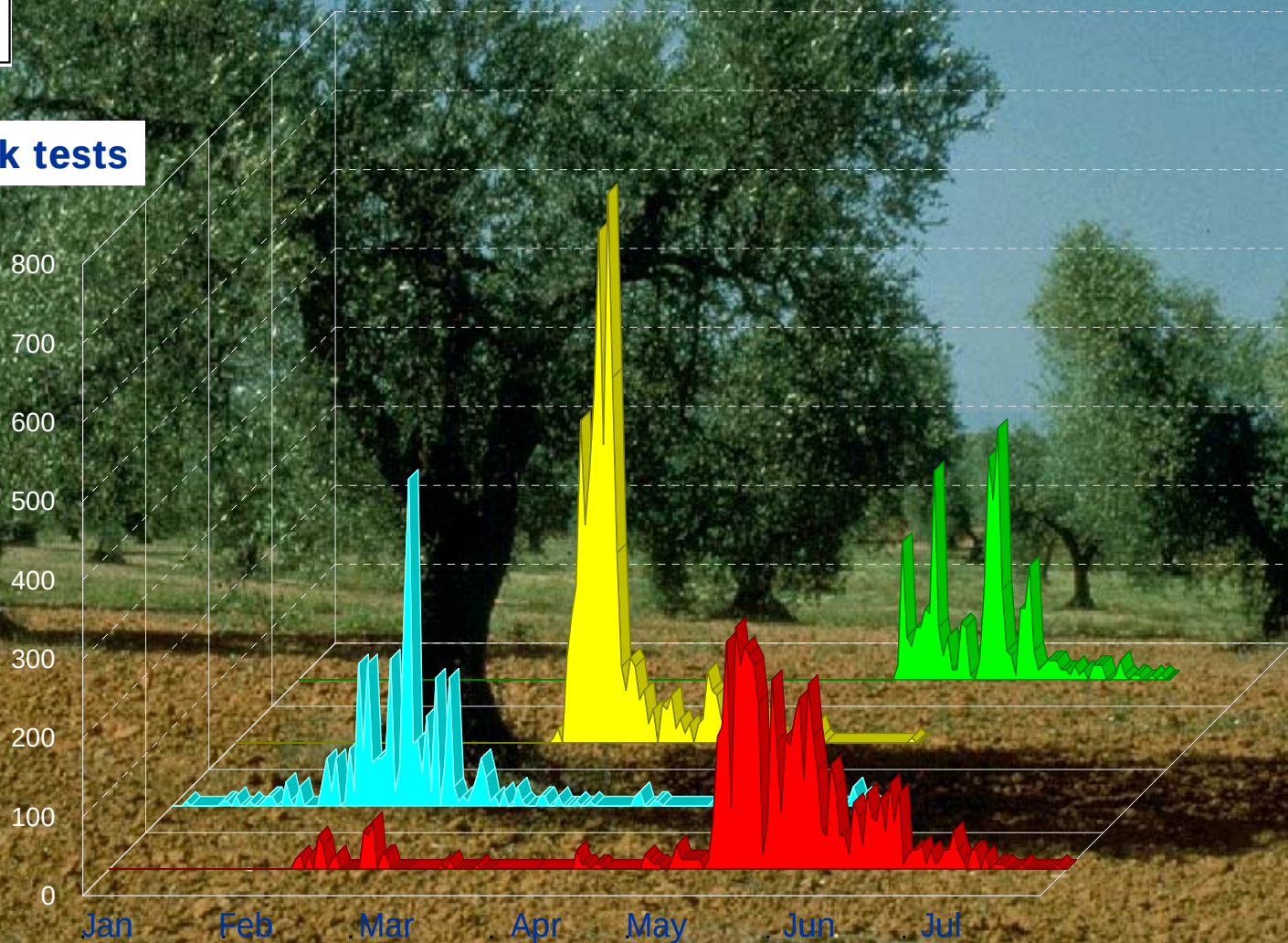
Positive skin prick tests

Cupressus 57 %

Platanus 38 %

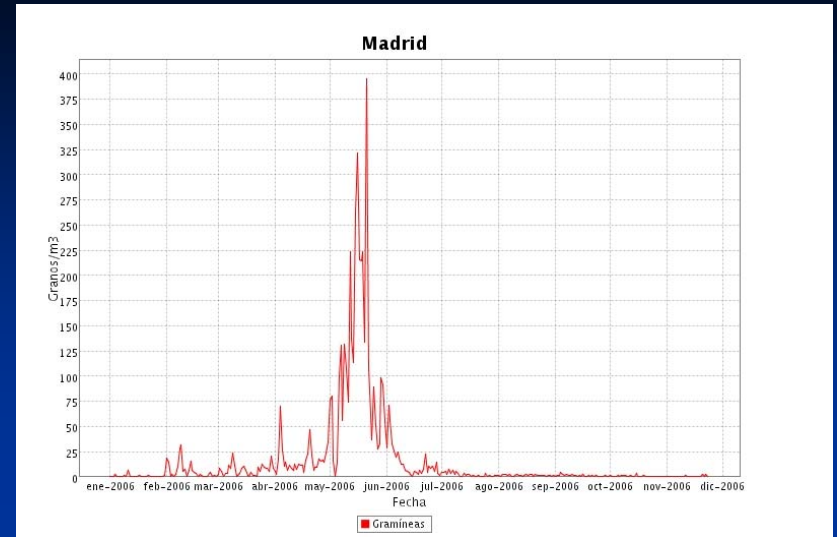
Grasses 90 %

Olea 58 %



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





Ver los **recuentos** en
clnicasubiza.com
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**

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**

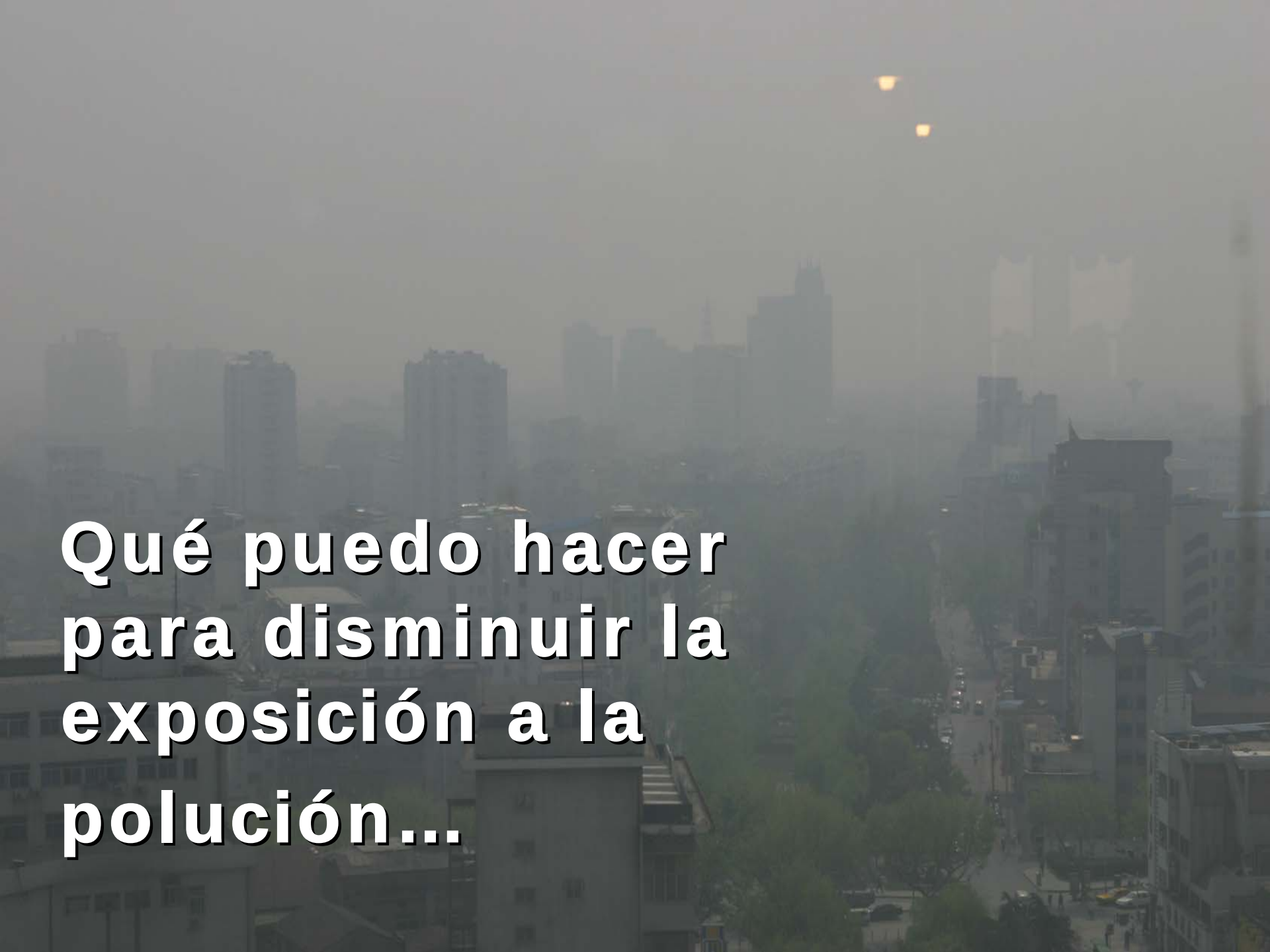
**NO OBSTANTE SI EL
ASMA ES GRAVE,
TODO LO ANTERIOR
SUELE SER
INSUFICIENTE
Y
LA ÚNICA SOLUCIÓN
ES QUITAR EL ANIMAL
DE CASA**

Desencadenantes (irritantes-polución)



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



A high-angle, wide shot of a city skyline completely obscured by a thick, grey layer of smog or air pollution. The sun is visible as a small, bright orange-yellow orb in the upper right quadrant of the sky. In the foreground, the tops of several multi-story buildings are visible, their details softened by the haze. A few trees with green foliage are scattered among the buildings in the lower right. The overall atmosphere is one of environmental degradation and poor air quality.

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

Medidas a seguir en caso de polución intensa



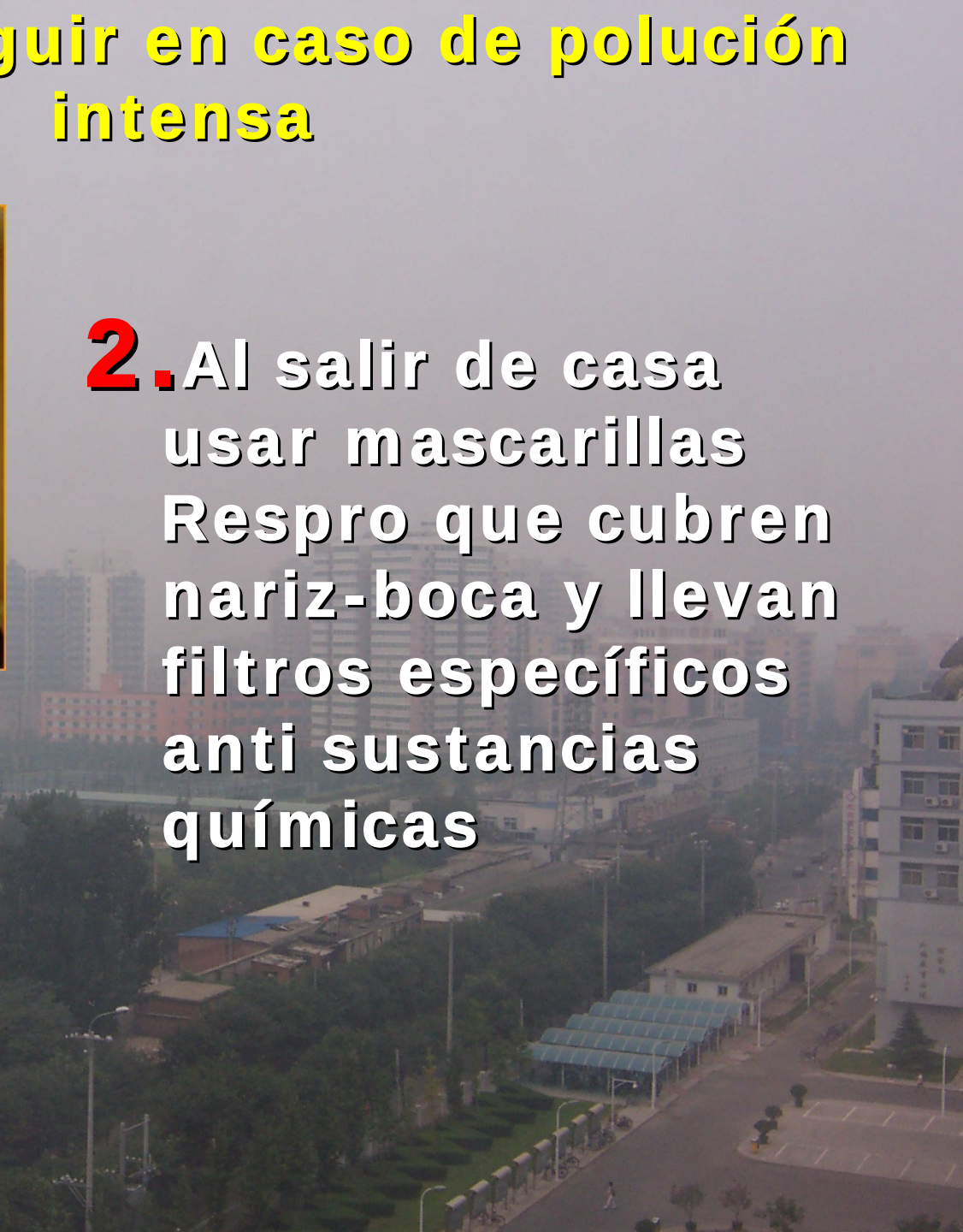
1. Evitar hacer ejercicio en el exterior



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 polución 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 aeroalergen



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

Medidas a seguir

Children of parents who smoke, get to heaven earlier.

5. No permitir que
se fume en su
casa

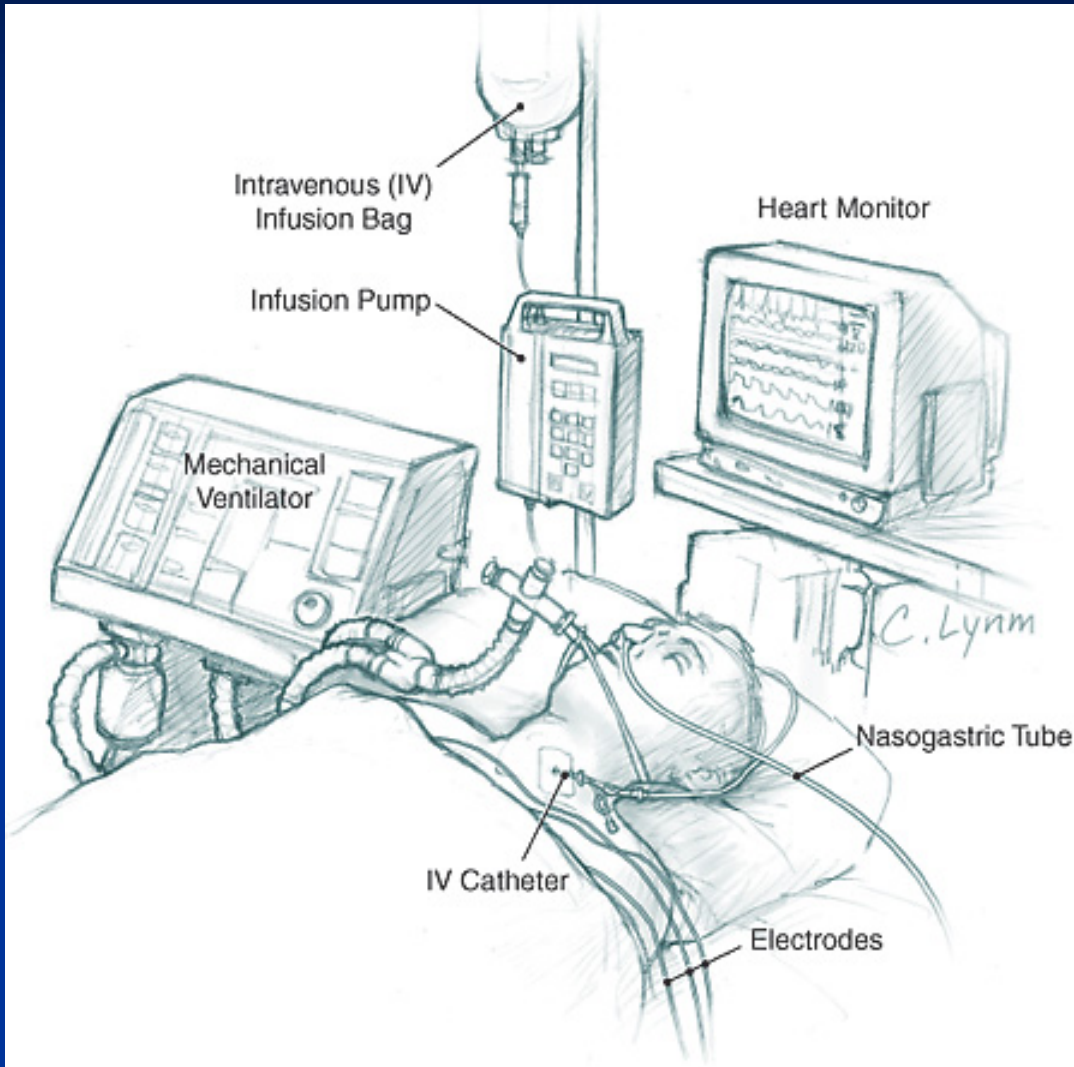
Medidas a seguir



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 alérgénica** 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®	Formodual®
Flixotide®	Seretide®
Alvesco®	Symbicort®



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

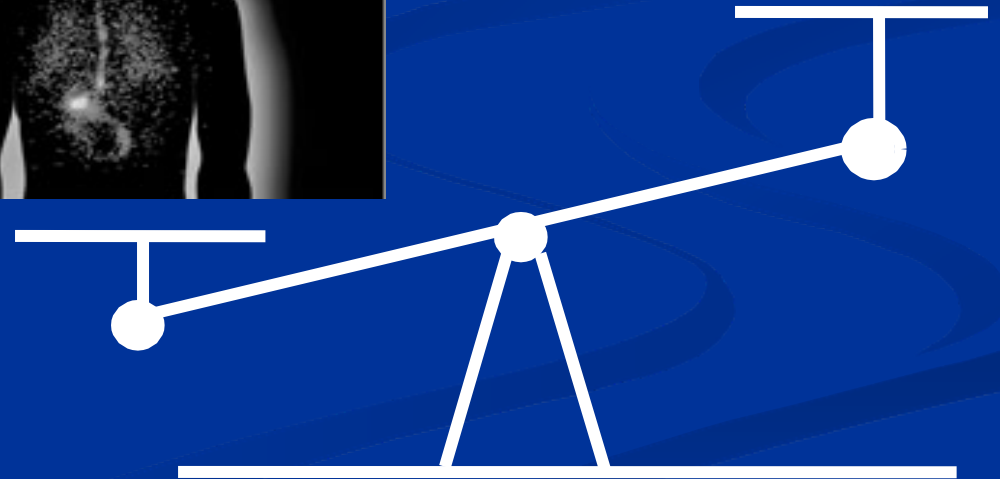
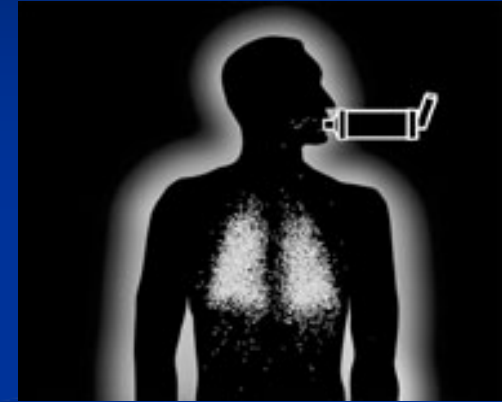
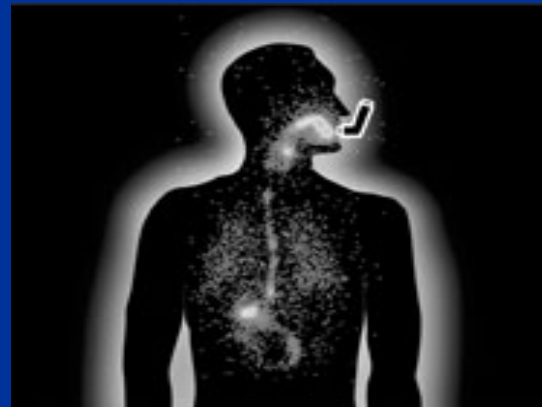


Fármacos preventivos

- 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



Aporte digestivo

■ 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**

¿Cómo usar el seretide?



OptiChamber

www.alertienda.com

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



OptiChamber
paso a paso

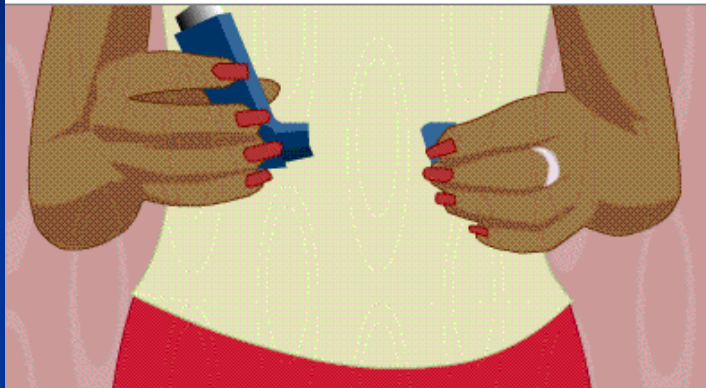


Medicación de rescate (ventolin)

- 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

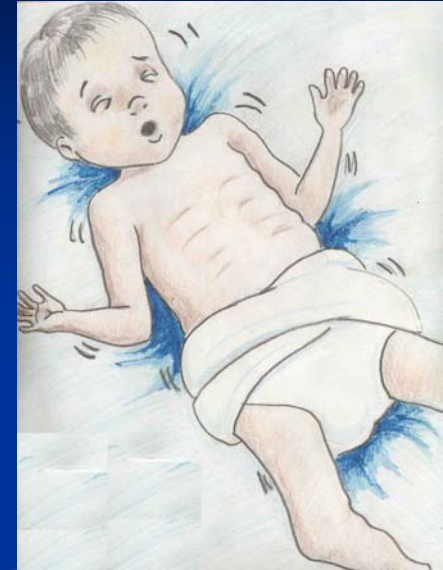
- La medicación de rescate **no funciona**
- La **respiración** continua siendo difícil
- Cuesta trabajo **hablar**
- Labios o uñas con coloración **azulada** (cianótica)



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 a person with a smiling face, wearing a green long-sleeved shirt and blue pants, standing on a small wooden stool. They are reaching up with both hands to screw a light bulb into a ceiling fixture. A red electrical cord with a two-prong plug lies on the floor next to a brown bag filled with various tools and wires.

**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 towards the left. The background is a solid blue color with some white, cloud-like shapes.

**..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

PEF óptimo [cerrar]	500	L/min.	Marca:	Piko 1
Episodio leve, PEF	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.				
Episodio moderado, PEF	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 llamará a la consulta .				
Episodio grave, PEF	<	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](#)

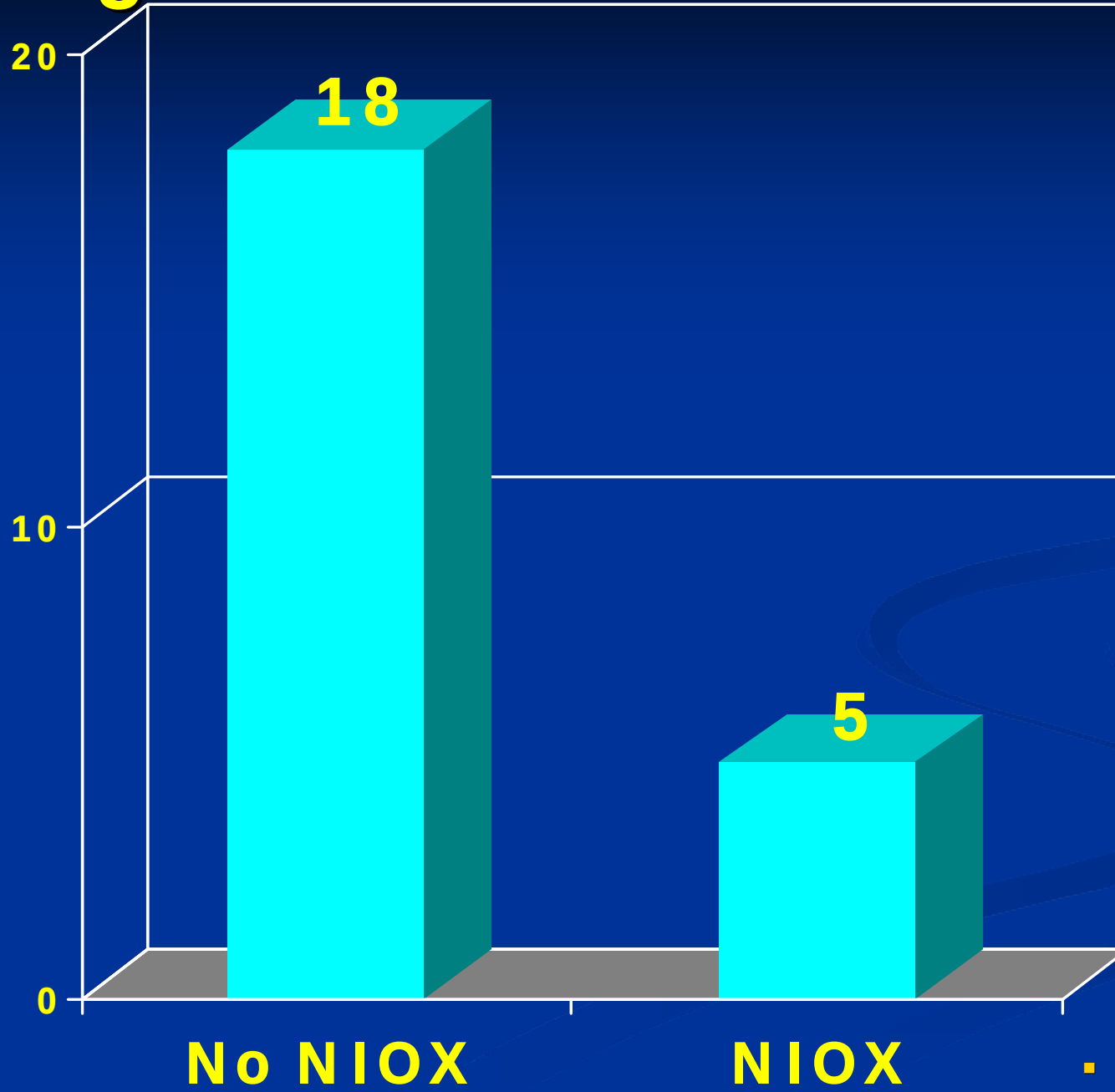
Revisión

Ajuste de dosis

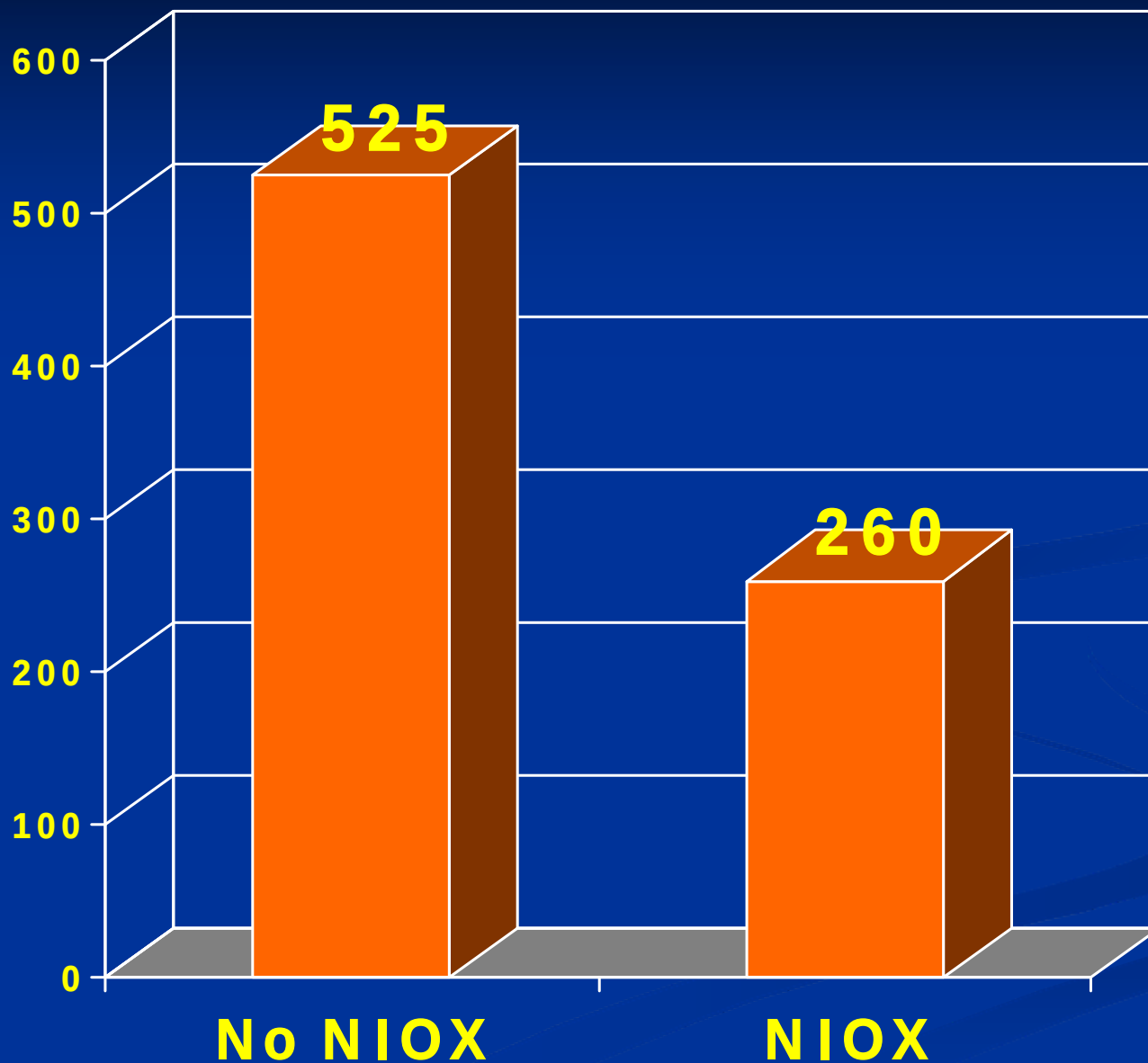
- En cada revisión su alergólogo le aumentará o bajará la dosis de su tratamiento preventivo en función de:
- La frecuencia de los síntomas (<3 /semana)
- Monitorización del PeakFlow ($>80\%$)
- Espirometría ($FEV_1 >90\%$)
- **$FE_{No} (<34 \text{ ppb})$**



Agudizaciones del Asma



Dosis de corticoides inhalados



Recuerde

Su FE_{NO}
debe estar
por debajo
de

34 ppb



Cuidados del OptiChamber



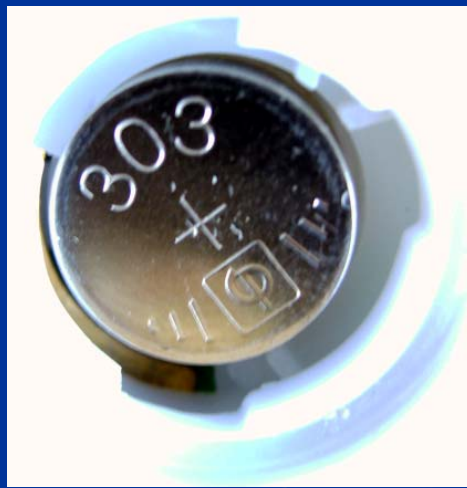
No frotar

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