

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · TÓRAX Y RESPIRACIÓN

Asma: su plan de acción

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con una crisis de asma. Lo trataron y su respiración ha mejorado lo suficiente para irse a casa. Esta hoja explica cómo cuidar su asma y qué hacer si vuelve a empeorar.

¿Qué es?

El asma es una enfermedad de larga duración de las vías respiratorias, los tubos que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones. Durante una crisis, las vías respiratorias se hinchan y se estrechan, y respirar cuesta trabajo. Puede tener tos, silbidos en el pecho u opresión en el pecho. Los desencadenantes incluyen los resfriados, el humo, el polvo, el polen, el aire frío, el ejercicio y algunos medicamentos. Con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas controlan bien su asma.

Cómo cuidarse en casa

- Use su inhalador de mantenimiento todos los días como se lo recetaron, aunque se sienta bien. Calma la hinchazón de sus vías respiratorias.
- Lleve siempre consigo su inhalador de rescate (normalmente azul). Úselo cuando tenga silbidos, tos u opresión en el pecho.
- Use una cámara de inhalación con su inhalador si tiene una. Ayuda a que llegue más medicamento a los pulmones.
- Si necesita su inhalador de rescate más a menudo de lo habitual, su asma está empeorando. Siga su plan de acción y acuda pronto al médico.
- Manténgase lejos del humo, incluidos los cigarrillos, la shisha y el vapeo. Pida a los demás que no fumen a su alrededor.
- Evite en lo posible sus desencadenantes conocidos, como el polvo, los olores fuertes o las mascotas.

Medicamentos

- Si le dieron pastillas de corticoides, termine el tratamiento completo exactamente como le indicó su médico, aunque se sienta mejor.
- Use todos los inhaladores como le indicó su médico. Pida a un farmacéutico que revise su técnica de inhalación.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en 2 días tras esta crisis.
- Pida a su médico un plan de acción para el asma por escrito si no tiene uno, y que revise su tratamiento.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Su inhalador de rescate no le ayuda, o lo necesita otra vez antes de 4 horas**
- **Le falta tanto el aire que no puede hablar con frases completas, comer ni dormir**
- **Los labios o la cara se ven azulados o grises**
- **Siente sueño, confusión o agotamiento por el esfuerzo de respirar**
- **El pecho se hunde entre las costillas o en el cuello con cada respiración**
- **Su respiración empeora rápidamente, incluso después de usar el inhalador de rescate**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.