

Trabajando con el médico:

Visite al médico por lo menos cada seis meses. Solicítele un Plan de Acción o tratamiento por escrito para que usted pueda seguirlo diariamente, cuando esté enfermo y en caso de emergencia.

Pregunte a su médico sobre:

- Los medicamentos de mantenimiento o control del asma que se usan por tiempo prolongado para reducir la severidad los síntomas y evitar los ataques de asma.
- Los medicamentos de rescate o de acción rápida que se utilizan durante ataques de asma repentinos para expandir las vías respiratorias.
- Artefactos que puede usar para controlar el asma, como:
 - el medidor de aire de flujo máximo (para medir la gravedad del asma e identificar el tratamiento adecuado)
 - el espaciador (para asegurar que se ha utilizado la dosis correcta del medicamento)
 - la máquina de terapia.
- Pruebas de alergias.
- Cambios que necesite hacer en el ambiente del hogar, escuela y trabajo.
- Referidos a especialistas (por ejemplo, el neumólogo), visitas de seguimiento, y dónde llamar o acudir en caso de emergencia.

Proyecto de Asma de Puerto Rico

Durante el año 2003 el Departamento de Salud obtuvo una subvención de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta (CDC) para el desarrollo del Proyecto de Asma. El Proyecto tiene como propósito principal desarrollar e implantar un sistema de vigilancia de asma y un plan estratégico para el control del asma, para reducir la las muertes por esta condición y mejorar la calidad de vida de las personas que padecen de asma en Puerto Rico. Esta iniciativa se ha desarrollado con la colaboración de organizaciones, agencias y programas que componen la Coalición de Asma y Otras Condiciones Respiratorias Crónicas de Puerto Rico.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Proyecto de Asma
de Puerto Rico

Departamento de Salud
División de Control y Prevención de Enfermedades Crónicas
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Proyecto de Asma de Puerto Rico
PO Box 70184
San Juan, PR 00936-8184
787-765-2929, Ext. 4130+

Revisado: Febrero 2014

www.proyectoasmapr.org



PROYECTO DE ASMA DE PUERTO RICO

¿Cuánto conoce sobre el asma?



**Controlando el asma,
puede mantener una
vida activa y saludable.**

El asma se considera uno de los problemas de salud pública más serios en Puerto Rico. Las muertes por asma son más altas en comparación con los Estados Unidos. Más niños en Puerto Rico padecen de la condición que los niños en Estados Unidos. Estudios han reflejado que el asma está entre las primeras causas de hospitalizaciones, visitas a la sala de emergencia y visitas al médico. Dada esta situación, el Departamento de Salud de Puerto Rico declaró la condición de asma como una de sus prioridades.

Factores que generan el asma

- La grama, polvo, hongos y polen
- Olores fuertes
- La contaminación ambiental
- La saliva y caspa de algunas mascotas, al igual que el excremento de cucarachas y ratas
- Los ácaros (que son insectos microscópicos) que se acumulan en los colchones, la almohada, las alfombras y los muebles de tela
- Las alergias
- Infecciones en las vías respiratorias (resfriado, bronquitis, pulmonía)
- Sinusitis o rinitis
- Emociones fuertes (reír largamente, corajes, etc.)
- Cambios en el clima
- Algunas medicinas o sustancias químicas
- Ejercicios físicos fuertes si no se han utilizado correctamente los medicamentos para el asma.

¿Cómo se pueden controlar algunos provocadores del asma?

Polvo:

- Para limpiar, use una aspiradora que atrape el polvo en agua.
- Evite los artículos que suelten polvo.
- Use el mapo húmedo en lugar de una escoba para barrer.
- Cubra las almohadas y colchones con cubiertas a prueba de polvo. Lave la ropa de cama y las toallas con agua caliente semanalmente.
- Seleccione peluches que sean lavables o sustitúyalos por juguetes fáciles de limpiar.

Hongos y moho:

- Mantenga limpios los abanicos y los filtros de los acondicionadores de aire.
- Para disminuir la humedad y evitar el hongo, permita que entre aire a su casa abriendo las ventanas. Utilice un deshumidificador en las habitaciones cuando estén cerradas.
- Utilice un purificador de aire para atrapar partículas que causen alergias.

Irritantes:

- No fume y evite el humo de cigarrillo.
- Limpie regularmente su casa con productos no tóxicos y use métodos no químicos para control de insectos y moho.
- Evite los líquidos para rociar o aerosoles, perfumes, talco y cosméticos con fragancia.

Caspa, saliva, orina o excreta de animales:

- Mantenga las mascotas fuera de la casa. Si no es posible, manténgala fuera de la habitación de la persona que padece de asma.
- Bañe a su mascota una vez a la semana. Manténgala fuera de los muebles tapizados y alfombras.

Asma provocada por el ejercicio:

- Tome sus medicamentos para el asma y realice ejercicios según las indicaciones del médico. **No** evite hacer ejercicio, porque es muy saludable para sus pulmones.
- Evite los ejercicios en aire seco y frío y los que son demasiado fuertes.
- Se recomienda la natación y deportes que tengan períodos de descanso. Pero si desarrolla dificultad respiratoria o respira con sonido de “pito”, pare de inmediato y descanse.

Otros provocadores:

- Evite: el polen de las plantas, comidas que le causen alergia, el estrés, los cambios bruscos de temperatura.
- Tome su medicamento de acuerdo a las instrucciones del médico. No tome otros medicamentos sin consultar a su médico.
- Lave sus manos con frecuencia y manténgase retirado de personas con resfriado u otras enfermedades respiratorias.
- Descubra los provocadores de sus ataques de asma, anotando la fecha, lugar y hora para que lo informe a su médico.

Síntomas

- Dificultad al respirar o falta de aire
- Tos Continua
- Sibilancia (pito) cuando respira
- Presión en el pecho
- Rapidez en los latidos del corazón
- Cansancio