

CENTRO DE
ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS

Plan de control de **Asma**

+ RECOMENDACIONES



Aprrende a
controlar
mejor
tu ASMA

Tu asma se está manejando bien

pero podríamos mejorarlo

Rutina diaria para el control del Asma

- Con esta rutina diaria debes esperar NO tener síntomas.
- Si no has tenido ningún síntoma ni has necesitado tu inhalador de alivio durante al menos 12 semanas, puedes pedirle a tu médico Neumólogo la revisión de tus medicamentos y pueda evaluar reducir la dosis.



Controla diariamente tu asma así



USA TU INHALADOR PREVENTIVO

2 inhalaciones mañana y noche.

Usa tu inhalador de alivio si alguna de estas cosas pasan:

- Estás jadeando.
- Tu pecho se siente apretado
- Te resulta difícil respirar
- Estas tosiendo constantemente

Necesitas tomar tu inhalador preventivo todos los días, incluso cuando te sientas bien.

- Usarás 2 inhalaciones por la mañana y 2 inhalaciones por la noche.



USA TU INHALADOR DE ALIVIO

Solo si es necesario

Tu asma está empeorando

¿Qué puedes hacer?



Estás empeorando si estas experimentando cualquiera de estos síntomas

- Sibilancias, opresión en el pecho, sensación de ahogo, tos.
- Te estás despertando por la noche por falta de aire.
- Tus síntomas están interfiriendo con tus actividades cotidianas (por ejemplo, en el trabajo, hacer ejercicio).
- Estás usando tu inhalador de alivio tres veces por semana o más.

¡URGENTE! Si necesitas tu inhalador de alivio más que cada cuatro horas, debes ir a tu médico de emergencia ahora mismo.

Ahora, lo que puedes hacer es:



01 USAR EL INHALADOR PREVENTIVO

Comienza a usarlo regularmente

- Aumenta la dosis de tu inhalador preventivo. Utiliza 3 inhalaciones 3 veces al día hasta que tus síntomas hayan desaparecido y te sientas mejor.
- Toma tu inhalador de alivio según sea necesario (hasta 3 inhalaciones cada 6 horas).
- Lleva siempre tu inhalador de alivio contigo cuando estés fuera.

¡URGENTE! Consulta a tu neumólogo dentro de las 24 horas si empeoras en cualquier momento o no has mejorado después de 7 días.



02 SEGUIR CONSEJOS DE TU NEUMÓLOGO

Sobre qué hacer si tu asma empeora

¿Estás teniendo una crisis de Asma?

¿Qué hacer?



Si experimentas alguno de estos síntomas estás teniendo un ataque de asma

- Tu inhalador de alivio no está ayudando o lo necesitas más que cada cuatro horas.
- Te cuesta caminar o hablar.
- Te cuesta respirar.
- Estás jadeando mucho, o sientes que tienes el pecho está muy apretado
- Estás tosiendo mucho.

Importante, lea lo siguiente:



¿QUÉ HACER EN UN ATAQUE DE ASMA?

Con la calma posible sigue lo siguiente

01

- Siéntate derecho, trata de mantener la calma.
- Usa una inhalación de Salbutamol cada 60 segundos.
- Si no te sientes mejor después de 4 inhalaciones acude a una emergencia.
- Repite el paso anterior después de 15 minutos mientras estás en camino.

- Si trataste tu ataque de asma en casa, consulta tu médico neumólogo cuanto antes.
- Si recibiste tratamiento en el hospital, consulta a tu médico neumólogo dentro de 24-48 horas de ser dado de alta.
- Continúa con cualquier medicamento que te receten, incluso si empiezas a sentirte mejor hasta que veas a tu Neumólogo.
- Si no mejoras después del tratamiento, consulta con tu médico neumólogo urgentemente.



¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UN ATAQUE DE ASMA?

Después de la emergencia acude a tu neumólogo

02

Recomendaciones para el paciente con Asma

y/o

Rinitis Alérgica

CENTRO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



Recomendaciones para el paciente con Asma y/o Rinitis Alérgica

- No utilice ropa de lana. Atrapan mucho polvo.
- Si va a usar ropa de polar, preferiblemente lávela con mucha frecuencia, porque atrapa polvo.
- Las colchas, cortinas y frazadas no deben soltar pelusas. Elegir material de algodón o sintético fácilmente lavable.
- **Lavar la ropa guardada en el closet con frecuencia, aún si esta no ha sido usada.** Se llenarán de ácaros aun cuando parezcan estar muy limpias (**Como mínimo lávela 1 vez al mes**).
- Lave con mucha frecuencia: sábanas, colchas, y cortinas, con agua caliente.
- Evite persianas o stores. Preferiblemente use los rolls, porque son de material sintético fácilmente lavable y atrapan poco polvo.
- **No tenga peluches, tapetes, alfombras, libros viejos, ni periódicos guardados.**
- **Evite muebles o sofás de tela porque atrapan mucho polvo.** En caso de tenerlos, aspírelos diariamente. Preferiblemente compre muebles de cuero o cuerina que no dejan pasar el polvo.
- Limpie ventanas, armarios, camas, adornos, etc., con trapo húmedo. No sacuda.
- La casa y habitaciones deben tener el mínimo de cosas para no acumular polvo.
- Ventilar la casa, habitaciones bien iluminadas por luz solar y evitar la humedad
- Evitar irritantes: perfumes, aerosoles, talcos, insecticidas, espirales y sahumerios.
- Pisos preferentemente de cerámica. Antes de barrer debe pasar el trapeador.
- Evite los pisos de parquet, porque necesitan ser



soy
asmático
y vivo
muy bien

encerados y el olor puede ocasionar molestias respiratorias.

- No fume y aléjese de lugares donde hay humo de tabaco, leña, contaminación ambiental, etc.
- **Evite polvos** (construcciones, libros viejos, peluches, etc.), **humos** (leña, sahumeros, etc.), **químicos** y **olores fuertes** (desinfectantes, pegamentos, lejía, cera, pintura, perfumes intensos, etc.)
- Reconocer y evitar desencadenantes de las crisis: ejercicio, aire frío, problemas emocionales, químicos, alérgenos o medicamentos.
- **Si tiene mascotas, evite que ingresen a su casa**, y, sobre todo, a las habitaciones. Los pelos y descamación de su piel se esparcen por todo nuestro ambiente y pueden ocasionar molestias hasta por 6 meses después de retirar a las mascotas. Además, las mascotas pueden transportar ácaros.
- **Como mínimo bañe a su perro cada 2 semanas y a su gato cada 1 semana.**
- Si tiene mascotas y sus síntomas son intensos, se recomienda usar aspiradora diariamente. Preferentemente se recomienda aspiradora que tenga tanto filtro de agua como filtro HEPA, porque la aspiradora común puede esparcir el polvillo por toda la casa.
- Utilice ropa según el clima: **si hace frío, abriguese; y, si hace calor use ropa fresca.**
- Use fundas antialérgicas para colchón y almohadas.
- Si está en crisis de asma (falta de aire, silbidos de pecho, opresión de pecho, etc.) no haga deportes de ningún tipo, hasta que se sienta bien o su médico se lo indique.
- **Los deportes están totalmente indicados. Puede realizar cualquier deporte.**
- Verifique si los alimentos le causan los síntomas: Cítricos, Mariscos, Pescados, Colorantes y Preservantes (chocolates, dulces, galletas, frugos, etc.), y comuníquelo a su médico.
- **No es tan común como se cree que los alimentos causen síntomas de asma o alergias.** Es importante primero saber identificarlos.
- **Los síntomas de alergias pueden ser: tos, silbidos de pecho, falta de aire, mayor cantidad de flema, picazón en la boca o la garganta, ronchas, picazón en la piel, cólicos, entre otros.**
- **Prefiera los alimentos naturales antes que los artificiales.**
- Aplicarse las vacunas de Influenza, Neumococo y Pertussis.
- La vacuna de influenza se coloca 1 vez al año en abril o mayo (cuando recién llega al Perú).
- La vacuna de tos ferina o pertussis se coloca cada 10 años.
- **Realizar una Espirometría al menos una vez por año.** (Una espirometría bien realizada dura al menos 40 a 60 minutos).
- **Solicitar que le realicen el Prick Test o Prueba Cutánea de Alergia para reconocer los desencadenantes de su Alergia o Asma: ácaros, polen, hongos, malezas, plantas, etc.**

Información

- ☎ 946 208 257 / 960 181 685
- ✉ info@neumologiaperuana.com
- 📍 Centro comercial "El Polo" – Surco Edificio C

“

*Los casos difíciles
los resolvemos nosotros*