



¿Qué es el asma y la EPOC?

¿Qué es el asma y la EPOC?

Algunas personas tienen más de un problema de salud a la vez. Si tienes EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), también puedes tener asma. Estas dos condiciones de salud se consideran trastornos separados. Una persona puede tener ambos. La EPOC y el asma se han relacionado con:

- Personas que fuman
- Los fumadores pesados que llevan genes que causan una respuesta inflamatoria alérgica después de que se inhala un irritante

Cuando una persona tiene EPOC y asma, ambas enfermedades deben ser tratadas.

Fumar cigarrillos es la principal causa de EPOC. Dos condiciones principales de la EPOC son el enfisema y la bronquitis crónica. Los pulmones y las vías respiratorias están dañados en ambas condiciones. El daño es causado con mayor frecuencia por la respiración de irritantes durante mucho tiempo. Debido a esto, el aire no fluye normalmente a través de las vías respiratorias en los pulmones. Los tubos que transportan aire dentro y fuera de los pulmones (vías respiratorias) pueden bloquearse o colapsarse. Esto puede causar síntomas que son muy similares al asma. Estos incluyen dificultad para respirar, sibilancias, opresión en el pecho y tos.

El asma también es un problema de salud continuo que afecta las vías respiratorias de los pulmones. Más a menudo comienza en la infancia. Pero puede afectar a personas de todas las edades. Con el asma, las vías respiratorias se inflaman y se estrechan. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se tensan. Esto hace que sea difícil para el aire pasar a través de las vías respiratorias.

Si tienes asma, estas vías respiratorias son muy sensibles a las cosas a las que eres alérgico (alérgenos). Estos pueden ser humo de tabaco, contaminantes del aire y, a veces, ejercicio. Estos se denominan desencadenadores.

Incluso cuando el revestimiento de las vías respiratorias está hinchado o inflamado, es posible que no sientas síntomas. Cuando sientes síntomas, las vías respiratorias pueden estar inflamadas extra. Incluso puede tener un ataque de asma. Aquí es cuando las vías respiratorias se cierran tan fuertemente que el aire no puede entrar y salir. Un brote moderado de asma puede causar problemas para respirar. Pero un brote de asma grave o un ataque te envía al hospital. Consulte siempre su plan de acción para el asma. Es importante mantenerse alejado de los desencadenantes para mejorar estos síntomas y ayudar a controlar el asma.

¿Cómo aumenta el asma el riesgo de EPOC?

No todas las personas que tienen asma desarrollarán EPOC. Sin embargo, es más probable que tengas EPOC más adelante en la vida si tienes asma. El asma puede dañar las vías respiratorias



¿Qué es el asma y la EPOC?

de los pulmones. Con el tiempo, la inflamación leve crónica puede cicatrizar las vías respiratorias. Puede tener problemas respiratorios de por vida (permanentes). Debido a esto, las posibilidades de EPOC pueden aumentar. Si tienes síntomas de EPOC, pídele a un médico que se especialice en alergias (llamado alergólogo).

Síntomas

Muchos síntomas de EPOC son los mismos que los síntomas del asma. Puede ser difícil saber qué condición los está causando. Estos son algunos de los síntomas más comunes de ambas afecciones:

- Tos frecuente
- Un silbido, especialmente cuando se respira hacia dentro o hacia fuera (sibilancias)
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dificultad para respirar durante las actividades
- Sentirse cansado
- Baja energía durante las actividades físicas

Tratamiento

Tanto el asma como la EPOC son problemas de salud continuos. Pero no hay cura para el asma o la EPOC. Los planes de tratamiento varían para cada persona diagnosticada con EPOC y asma. Sus proveedores de atención médica y alergólogo trabajarán con usted para hacer un plan de tratamiento. Su plan de tratamiento puede incluir:

- **Tomando medicinas.** Los medicamentos ayudan a tratar los síntomas de la EPOC y el asma. También pueden reducir las posibilidades de tener problemas respiratorios graves. Pueden ayudarte a mantenerte fuera del hospital. Tome sus medicamentos todos los días según las instrucciones. Si tienes asma, consulta tu plan de acción para el asma para controlar tu afección.
- **Dejar de fumar.** Si fumas, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Dejar de fumar puede ayudar a mejorar los síntomas. Esto incluye no usar productos de uso o vapeo de cigarrillos electrónicos.
- **Mantenerse alejado de irritantes y desencadenantes.** Los irritantes y desencadenantes de ambas condiciones pueden incluir contaminación del aire, contaminación en interiores como la quema de madera, humo de la cocina casera y combustibles para



¿Qué es el asma y la EPOC?

calefacción, humos químicos, polvo ambiental y humo, incluido el humo de tabaco de segunda mano. Otros desencadenantes comunes del asma incluyen polen, ácaros del polvo, excrementos de cucarachas, mascotas, moho, olores fuertes, cambios climáticos, especialmente clima frío, emociones fuertes como llanto o risa, algunos medicamentos, algunos aditivos alimentarios y ejercicio. En el de los factores de asma, mantenerse alejado de los desencadenantes evitará los síntomas y los brotes (ataques de asma). Mantenga siempre consigo su Plan de Acción para el Asma y el medicamento de rescate.

- **Terapia con oxígeno si tiene EPOC.** Cuando el nivel de oxígeno en la sangre es demasiado bajo, su proveedor de atención médica puede recetarle oxígeno. O se puede administrar oxígeno adicional cuando los pulmones no pueden obtener suficiente oxígeno en la sangre.
- **Unirse a la rehabilitación pulmonar.** La rehabilitación pulmonar es un programa que te da las habilidades que necesitas para controlar tanto la EPOC como el asma en tu vida diaria. La rehabilitación se puede hacer en la comunidad, en el hogar o en el hospital. Cualquiera de estos lugares funciona siempre y cuando asista y lo duro que haga ejercicio es el mismo. La rehabilitación "estándar de oro" es la rehabilitación pulmonar tradicional supervisada por especialistas en salud. Pregúntele a su proveedor si estos tipos de programas están disponibles para su rehabilitación pulmonar. También discuta con su proveedor de atención médica qué programa de rehabilitación es el mejor para usted.

Consejos para el cuidado personal

Hay cosas que puedes hacer para ayudar a controlar el asma y la EPOC:

- **Deja de fumar.** Tan pronto como renuncias, tu cuerpo comienza a reparar el daño causado por fumar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su proveedor de atención médica. No use cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo.
- **Manténgase alejado del humo de segunda mano y otros irritantes.** Trate de mantenerse alejado del humo, los productos químicos, los humos, el polen y el polvo. No permita que nadie fume en su casa ni use cigarrillos electrónicos o productos de vapeo. Permanezca en el interior en días calurosos.
- **Prevenir infecciones pulmonares.** Tener EPOC aumenta el riesgo de gripe y neumonía. Pregúntele a su proveedor acerca de las vacunas contra la gripe y la neumonía. Tome medidas para prevenir resfriados y otras infecciones pulmonares.
- **Practique el lavado de manos correcto.** Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Use desinfectante de manos cuando no pueda lavarse las manos. Manténgase alejado de las multitudes durante la temporada de frío y gripe.

Programa de Bienestar Sunrise

www.sunrisewellnesscare.com

Adaptado de la Asociación Americana del Pulmón

www.lung.org



¿Qué es el asma y la EPOC?

- **Bebe agua.** Esto ayuda a que la mucosidad sea más delgada y fácil de toser. Pregúntele a su proveedor cuánta agua debe beber. Para muchas personas, 6 a 8 vasos (8 onzas cada uno) al día es un buen objetivo.
- **Despejen sus vías respiratorias.** Cuando los pulmones producen mucho moco o es difícil toser, los métodos de limpieza de las vías respiratorias pueden ayudar. Estos incluyen métodos de tos y drenaje postural. Mantener los pulmones alejados de la mucosidad ayuda a prevenir la dificultad para respirar y otros síntomas. Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de estos métodos.
- **Hacer ejercicios de respiración.** Aprenda a respirar el vientre y a respirar los labios fruncidos. Haga estos ejercicios mientras está trabajando. Pueden ayudarte a respirar mejor. Tomar respiraciones lentas y profundas en cualquier momento puede darte más oxígeno que necesitas.
- **Limite los productos lácteos.** Los productos lácteos pueden aumentar la mucosidad. Disfrute de leche, helado y queso en pequeñas cantidades.
- **Come bien.** Cuando estás cansado, es posible que no estés comiendo tan bien como deberías. Una mala nutrición puede empeorar los síntomas. También puede aumentar el riesgo de infecciones. Intenta descansar antes de comer. Coma comidas más pequeñas durante el día. Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe tomar vitaminas o suplementos.
- **Manténgase en un peso saludable.** Estar bajo peso puede limitar tu energía. Tener sobrepeso puede empeorar la dificultad para respirar. Las personas con EPOC que tienen un índice de masa corporal (IMC) bajo pueden tener más problemas. Trabaje con su proveedor para averiguar el mejor peso para usted.
- **Equilibrar la actividad y el descanso.** Deténgase y descanse antes de que se sienta agotado. Si una actividad requiere mucha energía, pídale en partes. Por ejemplo, dobla primero la ropa. Entonces descansa antes de guardarlo.
- **Ahorre energía.** La forma en que usas tu cuerpo durante una tarea puede ayudarte a tener más energía. Haga actividades lentamente. Correr a través de las actividades utiliza más energía. También puede aumentar la dificultad para respirar. Siéntese para vestirse y hacer otras tareas diarias como cepillarse los dientes. Use un carrito con ruedas para mover comida, ropa y otros artículos alrededor de su casa. Mantenga las cosas que usa a menudo a nivel de la cintura, para que pueda obtenerlas fácilmente.
- **No tengas miedo de estar activo.** Estar activo puede hacer que te quedas sin aliento. Aun así, es bueno para tus pulmones. El ejercicio puede fortalecer los músculos que te ayudan a respirar. Pregúntele a su proveedor acerca de los ejercicios seguros para usted.

Programa de Bienestar Sunrise

www.sunrisewellnesscare.com

Adaptado de la Asociación Americana del Pulmón

www.lung.org

¿Qué es el asma y la EPOC?



Objetivos para controlar otros elementos que agravan el asma



Olores fuertes y aerosoles

Manténgase fuera de la casa mientras la estén pintando.



Evite los perfumes y los cosméticos perfumados.



No use desodorantes perfumados o con olor.



No prenda incienso.

De ser posible, use productos de limpieza sin perfume.



Reduzca los olores fuertes al cocinar usando un ventilador.

Evite la polución del aire y permanezca en lugares cerrados los días con mucho esmog.



Clima



En invierno, use una bufanda sobre la boca y la nariz.

Abrígue bien en invierno o en días ventosos.



Resfríos e infecciones



Evite estar en contacto con personas resfriadas o engripadas.

Descanse, ingiera una dieta equilibrada, y ejercítese en forma regular.



Hable con su médico sobre las vacunas para la gripe.

No tome remedios de venta libre para resfríos sin consultar a su médico.



Ejercicios

Elabore un plan de medicamentos con su médico que le permita ejercitarse y no tener síntomas.



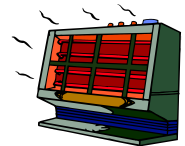
Entre en calor antes de hacer

ejercicios y haga una relajación después.



Humo de leña

Evite usar estufas a leña y estufas de queroseno.



Objetivos para controlar otros elementos que agravan el asma

Consejos para tomar el medicamento



Asegúrese de comprender su plan de acción para el asma.

Piense en maneras de recordar que tiene que tomar los medicamentos a su horario.



Sea sincero con el médico sobre la frecuencia con la que toma los medicamentos.



Consulte a su médico sobre los medicamentos para alivio rápido y los medicamentos de control.



Aprenda los nombres de los medicamentos que usa y para qué son.

Asegúrese de tener siempre una cantidad suficiente de medicamentos.



Hable con su maestro o con el proveedor de atención médica de su escuela sobre su plan de acción para el asma. Dele una copia.

Sepa qué hacer con el asma mientras está en la escuela, en el trabajo o practicando un deporte.

