

Health Net of California, Inc. (Health Net)
Health Net Community Solutions, Inc.



Lleve una Vida Saludable Mientras Mantiene el Asma Bajo Control

HEALTH NET LE AYUDA A CONTROLAR EL ASMA



[HealthNet.com](https://www.healthnet.com)

El asma es una enfermedad a largo plazo que afecta a niños y adultos. Se produce cuando los músculos que rodean las vías respiratorias finas en los pulmones se inflaman y se comprimen.

- *Solo en 2019, el asma afectó a unos 262 millones de personas.*
- *Provocó 461,000 muertes.*

*Sin embargo, usted puede controlar el asma.
¡Y podrá llevar una vida saludable y productiva!*

¿Cuáles son los síntomas del asma?²



El asma se produce cuando los músculos que rodean las vías respiratorias finas en los pulmones se inflaman y se comprimen. Cuando las vías respiratorias se estrechan, aparecen síntomas como estos:

- tos,
- sibilancia,
- dificultad para respirar,
- opresión en el pecho.

Estos síntomas van y vienen, y con frecuencia empeoran por la noche o durante la actividad física.





Desencadenantes del Asma²

Los agentes o “desencadenantes” comunes pueden provocar síntomas de asma y también pueden agravarlos. Es difícil encontrar una causa directa de asma. Pero posiblemente usted tenga asma en los siguientes casos:

- **Si un familiar tiene asma.** Usted tiene un riesgo más alto si un familiar directo (padre, madre, hermano o hermana) tiene asma.
- **Si usted tiene otras afecciones alérgicas,** como eccema, rinitis (fiebre del heno), etc.
- **Si tuvo un acontecimiento temprano en la vida** que le afectó el desarrollo de los pulmones.



Existen muchos tipos de asma provocados por diferentes desencadenantes. Saber qué tipo de asma tiene puede ayudarle con su tratamiento.

Por ejemplo:

- bajo peso al nacer;
 - parto prematuro;
 - exposición al humo del tabaco;
 - contaminación aérea;
 - infecciones bronquiales virales.
- **Los alérgenos y los agentes irritantes** pueden aumentar el riesgo de presentar asma:
 - contaminación aérea (en interiores o exteriores);
 - pelo y plumas de animales;
 - ácaros del polvo;
 - moho;
 - exposición a productos químicos, gases o polvo en el lugar de trabajo;
 - jabones fuertes;
 - perfume.

Nota: Los niños y adultos con sobrepeso tienen mayor riesgo de padecer asma.

Aléjese de los factores desencadenantes

¡Evite los desencadenantes! Ponga de su parte para disminuir el impacto. Los desencadenantes de cada persona varían. Consulte a su médico para que le brinde ayuda para determinar qué podría desencadenarle asma.

Tipos de Asma³

Asma de aparición en adultos

Esto se da cuando un adulto desarrolla asma y no lo había tenido en su infancia. La persona evitó los desencadenantes durante años. Sin embargo, los síntomas del asma surgen cuando la persona se ve expuesta a desencadenantes como adulto.

Por ejemplo:

- Si se muda con un compañero de cuarto que tiene una mascota.
- Si trabaja cerca de ciertos gases químicos por primera vez.
- Si tiene una infección viral.

Asma alérgica

A menudo existe una conexión entre las alergias y el asma. Pero no todas las personas que presentan alergias tienen asma. Ni tampoco todas las personas con asma tienen alergias. Sin embargo, los alérgenos, como el polen, el polvo y la caspa de las mascotas, pueden desencadenar los síntomas del asma y también ataques de asma en algunas personas.

Síndrome de Solapamiento de Asma y EPOC (ACOS)

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) consiste en un grupo de enfermedades pulmonares que provocan problemas respiratorios y obstruyen el flujo de aire.

Este grupo puede incluir las siguientes:

- asma grave,
- enfisema,
- bronquitis crónica.

La mayoría de las personas con asma no desarrollarán EPOC. Por otro lado, muchas personas tienen EPOC pero no tienen asma. Pero, aún así, es posible tener ambas enfermedades. El ACOS ocurre cuando una persona tiene estas dos enfermedades al mismo tiempo.

Broncoconstricción Inducida por el Ejercicio (EIB)

La EIB es el término preferido para nombrar el asma inducida por el ejercicio físico. Los síntomas surgen cuando las vías respiratorias se estrechan debido al ejercicio físico. Alrededor del 90 por ciento de las personas con asma también tienen EIB, pero no todas las personas con EIB tienen asma.

Muchos atletas de élite y de clase mundial tienen EIB (como ganadores de medallas olímpicas). La EIB no los detuvo, y ¡tampoco debería ser un obstáculo para usted! Su alergista puede crear un plan de tratamiento que incluya el ejercicio que más le guste. Además, puede sentirse mejor mientras lo realiza.

Asma no alérgica

Un ataque de asma no alérgica puede intensificarse en condiciones climáticas extremas (ya sea por el calor del verano o el frío del invierno). Un resfrío o, incluso, el estrés también pueden desencadenar el asma.

Asma relacionada con el trabajo

Surge en personas que trabajan en un entorno que contiene lo siguiente:

- gases químicos,
- polvo,
- otros agentes irritantes en el aire.

El asma causada por otro desencadenante puede empeorar por las partículas presentes en el aire en el lugar de trabajo. Si tiene asma y piensa que el lugar donde trabaja está empeorando los síntomas, comuníquese con su alergista para que le brinde ayuda con un plan de tratamiento.



Control y Prevención del Asma



Mantenga el asma bajo control

Usted puede prevenir, y controlar, el asma. Mantenga el asma bajo control y lleve una vida normal. Puede trabajar, jugar y evitar la interrupción del sueño a causa de los síntomas del asma.

Formas para controlar el asma:

- Programe visitas de rutina con su médico.
- Contrólese la respiración (siga las recomendaciones de su médico).
- Tome los medicamentos según lo indicado.
- Aléjese de aquello que desencadena los ataques.
- Haga actividad física con frecuencia.
- Infórmese sobre los desencadenantes, medicamentos, tratamientos, etc.

Medicamentos para el asma

Los tipos y las dosis de los medicamentos para el asma dependen de lo siguiente:

- la edad,
- los síntomas,
- gravedad del asma,
- efectos secundarios.

Control inadecuado del asma

El control inadecuado del asma puede provocar síntomas de la enfermedad. Comuníquese con su médico en los siguientes casos:

- Si se despierta por las noches a causa de los síntomas.
- Si usa los medicamentos de alivio rápido con más frecuencia.
- Si necesita ir a la sala de emergencias.



Medicamentos de control vs. medicamentos de rescate

Los medicamentos de control (*diarios*) ayudan a mejorar el asma con el tiempo.



Úselos a diario para:



reducir la inflamación de los pulmones



prevenir ataques de asma



disminuir los síntomas a largo plazo

Los medicamentos de rescate (*alivio rápido*) brindan ayuda de emergencia para los ataques de asma.



Úselos cuando sea necesario:



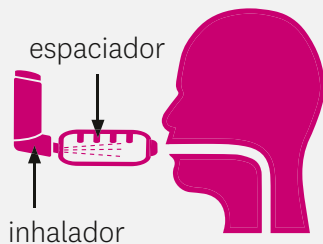
cuando tiene dificultad para respirar



para aliviar síntomas a corto plazo

Inhalador de dosis medidas

Muchos medicamentos para el asma le permiten aspirarlos directamente hacia los pulmones utilizando un inhalador. Existe un dispositivo denominado “espaciador” que retiene el medicamento a medida que sale del inhalador. Esto hace que sea más fácil inhalar el medicamento.



Use su inhalador de la manera adecuada.





Estos son los pasos a seguir:

1. Retire la tapa y agite el inhalador.
2. Exhale. Deje salir la mayor cantidad de aire posible de los pulmones.
3. Sostenga el inhalador o espaciador dentro de la boca o cerca de ella (hable con su médico).
4. Inhale de forma lenta por la boca. Al mismo tiempo, presione la parte superior del inhalador. Tome aire lo más hondo que pueda.
5. Mantenga la respiración y cuente lentamente hasta 10.
6. Si necesita inhalar más de una bocanada de un broncodilatador de acción rápida, espere un minuto entre cada bocanada. Con otros medicamentos, no necesita esperar.

Qué hacer en caso de emergencia:

Un ataque de asma se produce cuando se inflaman las vías respiratorias en los pulmones. Esto puede dificultar el movimiento de aire hacia adentro y afuera de los pulmones. Cuando estos síntomas empeoran, se hace muy difícil la respiración. Siga los siguientes pasos para ayudar.

Qué hacer durante un ataque de asma

 1 Siéntese en posición erguida y trate de mantener la calma.	 2 Inhale una bocanada del medicamento de alivio cada 30 a 60 segundos (hasta 10 bocanadas).	 3 Si no se siente mejor, llame al 911 para pedir una ambulancia.	 4 Espere la ambulancia y repita el paso dos cada 15 minutos.
---	---	---	---

Los ataques de asma pueden poner en riesgo la vida. Busque ayuda si los síntomas no mejoran.

Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 si tiene una emergencia.

Trabaje en Equipo para Controlar el Asma

El asma puede modificarse con el tiempo. Trabaje codo a codo con su médico para hacer un seguimiento de los síntomas y ajustar los medicamentos para el asma.

Programa para el Control del Asma

Health Net cuenta con un Programa para el Control del Asma que puede brindarle ayuda y apoyo. El programa puede ayudar a que usted:

- Sepa cómo controlar el asma.
- Reduzca y evite las visitas a la sala de emergencias.

A través del Programa para el Control del Asma, usted puede obtener:

- Materiales educativos relacionados con el asma.
- Llamadas de apoyo si está en alto riesgo.
- Mensajes de texto sobre su plan de acción para tratar el asma.

Obtenga Más Información

Llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de Health Net.

Número gratuito: 800-804-6074 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico.

Para obtener más información sobre el asma, visite el sitio web de Central California Asthma Collaborative (CCAC) en <http://cencalasthma.org/>.

1 [Carga mundial de 369 enfermedades y lesiones en 204 países y territorios, de 1990 a 2019: un análisis sistemático para el Estudio de la Carga Mundial de Enfermedades 2019.](#)

Lancet. 2020;396(10258):1204-22

2 Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>, mayo, 2021.

3 Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología. <https://acaai.org/asthma/types-asthma>

4 Diferentes tipos de inhaladores pueden tener otras indicaciones. Consúltele a su proveedor de atención de salud.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

Health Net of California, Inc., y Health Net Community Solutions, Inc., son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.