

El **Asma** y una vida saludable



Una guía de hábitos
saludables y elecciones de
estilos de vida para la gente
con asma

PARA PACIENTES Y CUIDADORES

¿Qué es el asma?



El asma es una enfermedad de las vías aéreas, los pequeños conductos que llevan el aire hacia y desde los pulmones.

Cuando se exponen a ciertos factores desencadenantes del asma (como el aire frío, el humo, ejercicio, polen o virus) las vías aéreas sensibles reaccionan. Se pueden enrojecer e hinchar (inflamar), lo que provoca que los músculos de las vías aéreas se aprieten y produzcan exceso de mucosidad (flema). Esto hace que las vías aéreas se angosten y sea difícil para una persona respirar.

Los síntomas comunes del asma incluyen:

- falta de aire
- jadeo
- tos
- sensación de presión en el pecho

El asma es una enfermedad tratable. A pesar de que no existe cura en este momento, con un buen tratamiento para el asma y educación, la gente con asma puede vivir una vida normal y activa.

Puntos claves

Fumar y el asma es una combinación peligrosa. La gente con asma y quienes están cerca de ellos no deberían fumar.

Una alimentación saludable puede ayudar con su asma. Coma mucha fruta, vegetales y pescado, elija carnes magras y lácteos reducidos en grasa y limite las comidas altas en grasa saturada (p. ej., comidas rápidas).

No deje que su asma pare su actividad física. Considere realizar entrenamiento estructurado con ejercicios, ya que las personas con asma que participan en este tipo de entrenamiento se sienten mejor. Si la actividad física le causa síntomas de asma, dígame a su doctor para poder conseguir un tipo de entrenamiento que le sea efectivo.

Tener exceso de peso puede hacer que el asma sea más difícil de manejar. Perder solo 5 o 10 kilos podría mejorar su estado en relación al asma.

La gente con asma debe tener al día sus vacunas contra la gripe.

Su salud mental puede afectar su asma, y el asma puede afectar su salud mental. Hable con su médico si ha estado decaído, ansioso, o no está disfrutando las cosas que usted normalmente disfruta.

Es especialmente importante controlar su asma con cuidado durante el embarazo, porque está respirando por dos. Continúe tomando sus medicamentos para el asma como lo hacía habitualmente, y hable con su médico tan rápido como sea posible acerca de los cuidados que requiere su asma durante el embarazo.



Los hábitos saludables pueden ayudarlo a controlar su asma

Este folleto le brinda información acerca de cómo sus hábitos saludables y elecciones de estilos de vida pueden ayudar con su asma.

Atender su asma también involucra:

- tomar sus medicamentos como prevención regularmente si su médico los recetó
- saber cómo usar su inhalador (soplador) adecuadamente – esto podría incluir usar un espaciador
- seguir su plan de acción escrito contra el asma
- evitar las cosas que empeoran su asma (por ejemplo, el humo del tabaco, otros humos o animales a los que es alérgico)
- ver a su médico con regularidad para los controles del asma
- solicitar a su médico o farmacéutico información y consejos sobre el asma.

Todo aquel que tiene asma debería tener su plan de acción escrito contra el asma y seguirlo. Si no tiene uno, pídselo a su médico.

Perder solo un poco de peso podría hacer que se sienta mejor y respire más fácilmente

Esté en lugares libres de humo

Fumar y el asma es una combinación peligrosa. Fumar o respirar el cigarrillo que fuma otra persona:

- daña sus pulmones
- hace que el asma sea más difícil de manejar
- hace que los medicamentos contra el asma dejen de actuar adecuadamente
- aumenta su riesgo de ataques de asma o brotes
- daña los pulmones de los niños y empeora el jadeo y el asma.

El humo del tabaco que se pega a su cabello y ropa es también dañino. Fumar tabaco cultivado en su hogar o tabaco suelto producido ilegalmente ('chop-chop') es tan dañino como fumar cigarrillos de marca. Todo tipo de humo daña sus pulmones. La gente con asma que deja de fumar tiene pulmones más sanos dentro de solo 6 semanas.

Si está planificando quedar embarazada, usted y su pareja deberían dejar de fumar antes del embarazo para proteger a su bebo nonato. Proteja los pulmones en crecimiento de sus hijos asegurándose que su casa y su hogar sean libres de humo.

Consejos para dejar de fumar

Hable con su médico, farmacéutico o educador de su asma y respiración.

Llame a la línea telefónica al 13 78 48 (13 QUIT), visite el sitio Web de la campaña contra el cigarrillo del Gobierno del Commonwealth: quitnow.gov.au, o visite el sitio Web del Instituto Cancer Institute NSW, "I can quit" (puedo dejar): icanquit.com.au

Usar los medicamentos que lo ayudan a dejar de fumar (por ejemplo, usar parches de reemplazo de nicotina o goma de mascar) podría duplicar sus oportunidades de éxito.

No se rinda y tenga "solo una pitada"; esto podría desperdiciar todo su duro trabajo. Aprenda a manejar al estrés cuando está dejando de fumar, la línea Quitline puede ayudarlo.

Fumar hace que sus inhaladores contra el asma dejen de funcionar

Disfrute la comida saludable

La fruta fresca y los vegetales están llenos de antioxidantes, lo que puede mejorar la salud de sus pulmones y ayudar a evitar ataques de asma. Intente consumir 5 porciones de vegetales y 2 porciones de fruta todos los días. Comer pescado con frecuencia puede ayudarlo con el asma también.

Comer demasiada grasa saturada puede evitar que sus medicamentos contra el asma funcionen adecuadamente. Limite la cantidad de las comidas rápidas altas en grasas saturadas, y elija carnes magras, pollo sin piel y lácteos reducidos en grasa.

La leche y otros lácteos no causan o empeoran los síntomas del asma.

La comida saludable puede ayudar con su asma

Disfrute un estilo de vida con actividad física

No deje que su asma pare su actividad física. Elija una actividad que disfrute, ya que esto puede ayudar a motivarlo, e intente hacer al menos 30 minutos de actividad física moderadamente intensa todos los días o la mayoría de los días. Actividad física moderadamente intensa significa cualquier actividad que lo hace respirar notablemente más rápido y con mayor profundidad que lo usual, pero no lo hace jadear y resoplar.

Los síntomas del asma después de la actividad física son comunes, pero tratables, entonces, no deje que esto impide que esté activo. Si la actividad física causa síntomas del asma, dígame a su médico para que pueda encontrar el tratamiento que funciona mejor para usted. Esto podría ser tan simple como usar más el inhalador antes del precalentamiento.

Los síntomas del asma no deben hacer que deje de participar en deportes o actividad física, ya sea por diversión o más competitivamente. Muchos de nuestros atletas olímpicos tienen asma.

Considere realizar entrenamiento estructurado con ejercicios, ya que las personas con asma que participan en este tipo de entrenamiento se sienten mejor.

Si hacer actividad física o el ejercicio le causa síntomas de asma, entonces hay algunas cosas que puede hacer:

- Esté tan en forma como sea posible. Mientras más en forma esté, más ejercicio podrá hacer antes de que comiencen los síntomas del asma.
- Haga ejercicio en un lugar que sea cálido y húmedo – evite el aire frío y seco de ser posible.
- Evite hacer ejercicio donde hay altos niveles de polen, polvo, humo o contaminación.
- Trate de respirar a través de su nariz (no por su boca) cuando hace ejercicio. Esto hace que el aire esté cálido y húmedo al llegar a los pulmones – el aire frío y seco puede hacer que empeoren los síntomas.



Asegúrese de hacer un precalentamiento apropiado antes de hacer ejercicio. Si tiene síntomas de asma después de su precalentamiento pero el inhalador le ayuda a mejorarlos, entonces usted puede continuar sin volver a sufrir los síntomas durante la sesión, incluso aunque haga ejercicio fuerte.

Después de ejercitarse, haga ejercicios de relajación mientras respira por la nariz y cubre su boca (especialmente si el aire es frío y seco).

Si usted participa de deportes competitivos, asegúrese de verificar que medicamentos contra el asma puede tomar comunicándose con la autoridad australiana antidoping (asada.gov.au) y la autoridad mundial antidoping (wada-ama.org).

Hacer más actividad física puede hacer que se sienta mejor

Ligere la carga sobre sus pulmones

Tener sobrepeso puede hacer que el asma sea difícil de manejar, ya que llevar más peso pone más esfuerzo sobre sus pulmones y también podría empeorar su asma.

Si tiene sobrepeso, perder solo del 5 al 10% de su peso actual (p. ej., 5 o 10 kilos para una persona que pesa 100 kilos) puede realmente mejorar su asma, entonces usted tendría menos síntomas de asma y necesitaría menos medicamentos.

Los problemas respiratorios durante el sueño son también comunes entre la gente que tiene sobrepeso, y pueden hacer que el asma sea difícil de manejar. Si usted ronca o no se siente fresco después de una noche de sueño, hable con su médico.

El reflujo gastroesofágico es común en la gente con sobrepeso, entonces, vea a su médico si tiene reflujo, acidez o indigestión.

Evite la gripe

La gente con asma debe tener al día sus vacunas contra la gripe. Pregunte a su médico que vacunas se recomiendan para su grupo etéreo y condiciones de salud.

Tenga sus vacunas contra la gripe al día

Cuide su salud mental

El asma puede ser difícil de manejar o tratar si tiene depresión u otra enfermedad mental. El asma puede también afectar su salud mental.

Si ha estado decaído o ansioso debido a su asma, hable con su médico

Hable con su médico si ha estado decaído, ansioso, o no está disfrutando las cosas que usted normalmente disfruta. También puede comunicarse con [beyondblue](#) para obtener más información sobre la depresión y la ansiedad, y donde conseguir ayuda (vea *Más información*).

Si los problemas de su asma lo deprimen, hable con su médico. Su Fundación de Asma local puede también brindar apoyo, educación e información para ayudarlo a manejar su asma (vea *Más información*).

Aprender cómo manejar su asma y tener controles regulares de asma pueden hacerlo sentir mejor, especialmente si está sufriendo de depresión y ansiedad. El ejercicio regular también puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión en la gente con asma.

Planifique un embarazo saludable con asma

Si está embarazada o está planificando quedar embarazada, debe conocer algunos hechos sobre el asma:

- Es especialmente importante controlar su asma con cuidado durante el embarazo. El asma sin tratar, mal controlada o brotes graves durante el embarazo pone a las madres y a los bebés en riesgo.
- Debe seguir tomando sus medicamentos para el asma. Hable con su médico tan rápido como sea posible acerca de los cuidados que requiere su asma durante el embarazo.
- El asma puede cambiar durante el embarazo. Su doctor puede aconsejarle hacer controles de asma más frecuentes mientras está embarazada.
- Ambos padres deben dejar de fumar antes que la mujer quede embarazada para proteger al bebé nonato.

Las mujeres con asma que están planificando un embarazo deberían ver a su médico para actualizar su plan de acción escrito contra el asma antes del embarazo.

Antes de embarazarse es también un buen momento para hablar con su médico o farmacéutico acerca de todos los medicamentos que está tomando para el asma y cualquier otra afección (incluidos los medicamentos sin receta y medicinas complementarias). Pregunte qué medicamentos debería seguir tomando durante el embarazo, y si existen opciones más seguras.

Si está embarazada y tiene asma, o ha tenido asma en algún momento de su vida, asegúrese que su obstetra y partera sepan que tiene asma.

Si usted no puede respirar, tampoco puede respirar el bebé

Si tiene síntomas de asma cuando está embarazada, actúe de inmediato: use rápido su inhalador y comuníquese con su médico si los síntomas vuelven. Si no puede respirar normalmente después de unos pocos minutos de usar su inhalador durante un ataque de asma, pídale a alguien que llame al 000 para que vaya una ambulancia (nationalasthma.org.au/emergency).



Más información

- Hable con su médico o farmacéutico
- Visite el sitio Web del Consejo Nacional del Asma de Australia en: nationalasthma.org.au
- Comuníquese con su Fundación contra el Asma local: **1800 ASTHMA (1800 278 462)** asthmaaustralia.org.au

Recursos de vida saludable

- Sitio de la campaña contra el cigarrillo del Gobierno del Commonwealth: quitnow.gov.au
- Quitline: 13 78 48
- Asociación de dietólogos de Australia: daa.asn.au
- Fundación del corazón: heartfoundation.org.au
- Línea de informes *beyondblue* 1300 224 636 y el sitio Web: beyondblue.org.au

A pesar de que se tomaron todos los cuidados, este folleto es solo una guía general; no es un sustituto del consejo/tratamiento médico individual. El Consejo Nacional del Asma de Australia expresamente se exime de toda responsabilidad (incluida la negligencia) por cualquier pérdida, daño o lesión que surja de confiar en la información que contiene el presente.

Reconocimientos

Desarrollado por el Consejo Nacional del Asma de Australia en consulta con un panel de expertos médicos clínicos.

Apoyado por la financiación del Departamento de Salud y Vejez del Gobierno de Australia.



Para acceder a más folletos de esta serie, visite el sitio del Consejo Nacional del Asma de Australia: nationalasthma.org.au

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals