

El **Asma** y los adultos mayores



Una guía para vivir con
asma para la gente de
65 años o más

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 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 opresión 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.



Mensajes claves

Los adultos mayores pueden tener asma, también. Algunas personas desarrollan el asma por primera vez durante la adultez.

Es importante mencionar los problemas de respiración a su médico, porque el asma sin diagnosticar es riesgosa, o el problema podría ser alguna otra cosa.

Deje de fumar y evite el humo del tabaco de otras personas.

Siga su plan escrito de acción contra el asma. Si no tiene uno, pídale a su médico.

Cuéntele a su médico y farmacéutico acerca de todos los medicamentos que está tomando para otras enfermedades.

Pídale a su médico, enfermera o farmacéutico que le muestre exactamente cómo usar su inhalador contra el asma correctamente.

Dígale a su médico si usted:

- tiene algún problema al usar un inhalador o no está seguro
- tiene alguna inquietud acerca de un medicamento
- piensa que sus medicamentos contra el asma le causan efectos colaterales.

El asma en los adultos mayores

El asma es tan común en la gente de 65 años o más como lo es en todos los adultos.

Una proporción estimada de entre 7 y 15% de los australianos de 65 años o más tienen asma, una de cada siete personas. Esto incluye la gente que contrae asma en esta última etapa de su vida como aquellos que tuvieron asma durante toda su vida.

Alrededor de la mitad de toda la gente que tienen asma de 75 años o más no recibieron un diagnóstico de un médico. Mucha gente mayor no menciona un problema respiratorio a su médico porque piensan que se debe solo a su edad, falta de estado físico, tener sobrepeso o algún otro problema de salud.

El asma sin tratamiento es especialmente riesgosa para la gente mayor. Las personas de toda edad deben contarle a su médico si sienten falta de aire, un silbido al respirar o una sensación de opresión en el pecho.

La edad y la función pulmonar

La función pulmonar se mide por cuán bien una persona puede llenar sus pulmones con aire y cuán fuerte y rápido pueden exhalar. Los pulmones se desarrollan durante toda la niñez y la primera adultez, llegando a su pico a alrededor de la edad de 20-25 años.

La función pulmonar se pierde gradualmente a través de la adultez. Normalmente, los hombres pierden la función pulmonar más rápido que las mujeres. A medida que una persona envejece, los pulmones y los músculos tienen que trabajar más duro para respirar. Los músculos usados para respirar pueden volverse más débiles. Para la mayoría de la gente, esto no es un problema, ellos quizás solo se queden sin respiración más fácilmente cuando hacen ejercicio.

El asma no tratado puede hacer que la función pulmonar de una persona empeore más rápido. Con el correr de muchos años, esto se convierte en un problema de salud.

Cuidar sus pulmones es importante, porque los pulmones no saludables pueden arruinar su calidad de vida, haciéndole más difícil tomar parte de las actividades diarias.

Síntomas del asma

Para la mayoría de la gente con asma, los síntomas principales son:

- falta de respiración o dificultad al respirar de tanto en tanto
- sibilancias (un silbido o alto sonido agudo cuando exhala)
- una sensación de opresión en el pecho

No todos los que tienen asma tendrán todos estos síntomas, y algunas personas también tienen otros problemas. Otras enfermedades, además del asma, también pueden causar estos síntomas.

La gente mayor no debería ignorar los problemas al respirar, o asumir que los síntomas son solo debido a envejecer. Cuénteles a su médico acerca de sus problemas al respirar, porque es muy importante hacerse un control exhaustivo para detectar el asma y otras enfermedades.

Cuénteles a su médico cuando ocurren los síntomas (por ejemplo, cuando se despierta, cuando hace actividad física o cuando está en determinadas situaciones), porque estas pistas pueden ayudar a su diagnóstico y a encontrar la causa.

Cuénteles a su médico si alguna vez fumó, incluso aunque haya dejado hace años.

Pruebas de asma y controles

Si tiene síntomas que podrían deberse al asma, su médico puede:

- pedir información detallada acerca de sus síntomas y cuando ocurrieron
- hacerle un examen físico completo, que incluya escuchar su pecho con un estetoscopio
- usar un espirómetro para probar sus pulmones antes y después de respirar el medicamento contra el asma de un inhalador (“soplador”) – o arreglar que usted haga esta prueba en un establecimiento de control pulmonar.
- recetar medicamentos contra el asma a modo de ensayo por unas pocas semanas, luego volverse a controlar
- hacer arreglos para que se haga otras pruebas.

Para la gente a la que ya se le diagnosticó asma, los médicos habitualmente ordenan controles de tanto en tanto, generalmente dos veces al año.

Un control de asma generalmente involucra:

- preguntar acerca de sus medicamentos, síntomas recientes, si usted tose o escupe mucho moco (flema) y si tuvo infecciones recientes en el pecho
- preguntar acerca de su vida social y su estado mental
- verificar si está tomando sus medicamentos que se inhalan correctamente
- probar sus pulmones son un espirómetro
- reajustar sus medicamentos.

Dígale a su médico o farmacéutico si:

- a está preocupado por los efectos colaterales
- encuentra que sus medicamentos son muy caros
- no está seguro exactamente sobre cómo usar su inhalador apropiadamente

Los espirómetros se usan para medir lo bien que funcionan sus pulmones, en comparación con una persona de su edad, sexo y peso.



Espirometría (prueba de respiración)

La prueba de espirometría involucra soplar aire a través de una boquilla en una máquina (espirómetro). La máquina mide la cantidad de aire que usted puede inhalar y exhalar, y cuán rápido puede exhalar y lo difícil que es esto para usted.

Si su médico usa un espirómetro para probar su respiración, generalmente se le pedirá que siga dos pasos:

1. Sentarse erguido en una silla con sus piernas descruzadas y sus pies bien apoyados en el piso
2. Tomar aire por completo y rápido
3. Poner la boquilla en su boca y cerrar sus labios con firmeza apretándola, de forma que no escape el aire
4. Exhalar tan rápido y con tanta fuerza como pueda, hasta que sus pulmones estén completamente vacíos, o hasta que no pueda exhalar más aire.

Los adultos de cualquier edad pueden hacer la prueba de espirometría. Su médico o un operador capacitado le explicará todo lo que necesita saber.

Es una buena idea ir al baño antes de la prueba. Usted deberá exhalar aire de sus pulmones con mucha fuerza, lo que será más fácil si no tiene que pensar en su vejiga.

Cúidese si tiene asma

El asma es una enfermedad de largo plazo. Todavía está ahí cuando la persona no tiene síntomas o un “ataque” de asma. Esto significa que debe seguir manejando su asma todo el tiempo, no solo cuando se siente abrumado por los síntomas.

Controlar su asma significa evitar el humo del tabaco, evitar otras cosas que empeoran sus síntomas, controlar su asma con un médico de tanto en tanto, tomar todos los medicamentos recetados para el asma exactamente según las instrucciones y seguir su plan de acción escrito contra el asma.

Fumar daña sus pulmones a cualquier edad

No fume (y evite el humo del tabaco de las demás personas) porque el humo puede:

- disparar sus “ataques” de asma
- Hacer que su asma sea más difícil de controlar (incluso si no lo siente)
- causar daño permanente a sus pulmones.

Si usted fuma, trate de dejar. Nunca es demasiado tarde; dejar de fumar puede mejorar su salud en cualquier edad.

La gente mayor puede dejar de fumar con éxito, e incluso estar mejor al permanecer libre de humo que los adultos más jóvenes.

Pídale ayuda a su médico o farmacéutico y llame a la línea nacional Quitline 13 78 48 (13 QUIT) o consiga información del sitio Web de Quit (quitnow.gov.au).

Sepa cómo tomar sus medicamentos contra el asma correctamente

Todo aquel que toma medicamentos contra el asma usando un inhalador o “soplador” debe ser cuidadoso al capacitarse para usarlos adecuadamente. Usar inhaladores de forma equivocada puede hacer que los medicamentos contra el asma sean menos efectivos.

Algunas personas mayores no pueden respirar lo suficientemente fuerte para inhalar una cantidad suficiente de medicamento a sus pulmones. Algunos tienen problemas al conectar su inhalador a un separador y otros tienen problemas al usar sus manos debido a la artritis.

Los diferentes tipos de inhaladores se adecuan a las diferentes personas. Debería trabajar con su médico para encontrar el tipo de inhalador que es más sencillo para que usted use, y pedirle a su médico o farmacéutico que lo mire usarlo, para asegurarse que lo usa correctamente.

Hay disponibles dispositivos para ayudar a agarrar el inhalador (como los *HalerAids*) para la gente con manos débiles u osteoartritis.

Los inhaladores o “sopladores” se recomiendan para la mayoría de la gente en lugar de los nebulizadores; sin embargo, algunas personas mayores usan los nebulizadores. Los nebulizadores son máquinas que convierten el medicamento líquido en un vapor, que se respira a través de una máscara.

Al usar un nebulizador, la máscara debe estar bien sujeta. Las máscaras sueltas permiten que escape algo del medicamento al aire, y esto puede causar problemas en los ojos, como pupilas dilatadas, visión nublada o glaucoma. Las máscaras de nebulizadores también pueden transmitir infecciones, por lo que deben limpiarse con cuidado.

Cuéntele a su médico si tiene algún problema al usar un inhalador, si tiene alguna inquietud con relación al medicamento, o piensa que sus medicamentos contra el asma le causan efectos colaterales.

Siga su plan de acción escrito contra el asma

Nunca debe ignorar o “aguantarse” los síntomas del asma, porque los “ataques” de asma son muy riesgosos, especialmente para la gente de más de 65 años.

Un plan de acción escrito contra el asma le dice que medicamento tomar, que hacer cuando tiene síntomas (o empeora su asma con el correr de los días) y que hacer en una emergencia.

Si no tiene un plan personal de acción escrito contra el asma, pídale a su médico que le escriba uno. Hay disponibles diversos planes de acción escritos contra el asma de acuerdo con sus necesidades o preferencias.

La gente que sufre de más de una enfermedad quizás necesite un plan de acción escrito que incluya instrucciones para todos los medicamentos y la atención sanitaria que necesita.



Controlar el asma cuando tiene otra enfermedad

La mayoría de la gente mayor tendrá una o más enfermedades, y muchos toman uno o más medicamentos con regularidad.

Siempre que comience a tomar algún medicamento nuevo para el asma u otra enfermedad, asegúrese que su médico y su farmacéutico sepan acerca de todos los medicamentos que está tomando, incluyendo los medicamentos que se venden sin receta y las medicinas complementarias.

Algunos medicamentos pueden causar síntomas del asma.

Los ejemplos comunes son:

- los medicamentos para bajar la presión que terminan con las letras L-O-L, como el atenolol, bisoprolol, carvedilol, labetalol, metoprolol y pindolol
- las gotas ópticas para el glaucoma, como el betaxolol, carbachol, timolol y la pilocarpina.

Cuéntele a su farmacéutico si tiene asma y está tomando cualquiera de estos medicamentos.

Las afecciones a la salud pueden afectar su asma

Algunas afecciones comunes pueden empeorar su asma o hacer más difícil su control. Cuéntele a su médico si tiene alguno de los siguientes problemas de salud:

- reflujo gastroesofágico (reflujo estomacal)
- problemas respiratorios durante el sueño (como roncar o apnea del sueño obstructiva)
- depresión
- ansiedad
- sobrepeso
- problemas de memoria
- mala condición física.

Algunas personas con asma tienen otras afecciones pulmonares al mismo tiempo. Una afección pulmonar que es muy común entre la gente mayor es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (usualmente denominada COPD). La rehabilitación pulmonar se recomienda para la gente que tiene COPD, como así también asma.

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)** o asthmaaustralia.org.au.

A pesar 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