

## La Importancia de Medicamentos de Control

Asma es una enfermedad que causa inflamación en las vías respiratorias. Cuando las vías respiratorias se inflaman, comienzan a hincharse. Esto puede causar que reaccionen de muchas diferentes formas. Cuando las vías respiratorias se inflaman se puede tener episodios frecuentes o ataques de asma. Para ayudar a mantener el asma bajo control, es importante que tome todos los medicamentos recetados por su proveedor.

Hay dos clases principales de medicamentos para el asma:

- Medicamentos de control a largo plazo
- Medicamentos de rescate o de rápido alivio

Los medicamentos de control se utilizan para “controlar” su asma. Mantienen sus vías respiratorias despejadas. También reducen la mucosidad de los pulmones. Estos medicamentos tienen un efecto a largo plazo. Deben tomarse todos los días, incluso cuando se siente bien. Pueden tardar días o semanas para tomar efecto así que debé siempre tomar su dosis diaria. Estos medicamentos reducen la tos y los ataques de asma, ayudándole a descansar mejor por la noche.

Los medicamentos de control vienen en dos (2) formas. Estos son:

- Los broncodilatadores
- Los corticosteroides

Los broncodilatadores ayudan a relajar las vías respiratorias, por lo que es más fácil respirar hasta por 12 horas. Si usted tiene síntomas frecuentes de asma, otro tipo de medicamento puede ser preferible. Este tipo se denomina como un corticosteroide. Estos se pueden usar a base de un inhalador. Se ha demostrado que ayudan a mantener el asma bajo control. El riesgo de efectos secundarios es mínimo.

Medicamentos de rescate son otro tipo de medicamento para el asma. Estos deben ser utilizados cuando usted está teniendo un ataque de asma. Estos ayudan a abrir rápidamente las vías respiratorias y duran sólo un corto tiempo.

Es de vital importancia mantener su rutina de tomar medicamentos de control. Su necesidad de utilizar sus medicamentos de rescate será menor. Siempre hable con su médico antes de tomar cualquier decisión acerca de su medicamento. Juntos pueden determinar qué medicamento de control es el mejor para usted.

### Contenido

La Importancia de Medicamentos de Control ....	1
La Neumonía y La EPOC .....	2
Complicaciones por la Gripe .....	2
Ejercicios para Respirar y Toser .....	3
Consejos para Recordar Tomarse sus Medicamentos.....	4
¿Qué Tanto Sé Sobre la Gripe? .....	5
Viajes y Asma.....	5
¿Preguntas acerca de su Salud?.....	6

### ¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a:  
1-800-642-4168

**TTY para personas con impedimentos auditivos:**  
1-800-750-0750 o 711

Usted está recibiendo este boletín como parte del Programa para el Manejo de Enfermedades. Si usted no desea recibir este boletín o participar en cualquier programa de manejo de enfermedades por favor háganoslo saber. Llámenos al:

1-800-642-4168

**TTY para personas con impedimentos auditivos:**  
1-800-750-0750 o 711

Todo el material de este boletín es para información solamente. Por lo tanto, esta información no reemplaza el consejo de su proveedor.

## La Neumonía y la EPOC

La gente que padece de EPOC puede enfermarse gravemente si le diera neumonía. Eso es debido a que sus pulmones ya están débiles. Cuando una persona tiene neumonía:

- Los pulmones se llenan de mucosidad y otros líquidos lo que hace que sea más difícil respirar
- Es más difícil que el oxígeno llegue a la sangre
- No existiendo suficiente oxígeno en la sangre, hace que el cuerpo no puede funcionar como debería

Pregunte a su proveedor si necesita la vacuna contra la neumonía y cuándo debe recibirla. Aquí están algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir el contagio de la neumonía:

- Tome sus medicamentos como se los prescribió su proveedor de salud.
- Obtenga la vacuna contra la gripe.
- Mantenga el aire limpio en casa.
- Haga ejercicio.
- Coma saludable.
- Manténgase alejado del humo.
- Limpie su equipo de respiración.

---

## Complicaciones por la Gripe

La mayoría de las personas que contraen la influenza (gripe) se recuperan en unos días o en menos de dos semanas, pero algunas personas desarrollan complicaciones como consecuencia de la gripe. La gripe puede hacer que los problemas de salud crónicos como el asma y la EPOC empeoren. Por ejemplo, las personas con asma pueden sufrir ataques de asma mientras tienen la gripe.

Ejemplos de complicaciones de la gripe incluyen:

- Neumonía
- Bronquitis
- Sinusitis e infecciones del oído

### ¿Quién está en riesgo?

Cualquier persona puede contraer la gripe, incluso las personas sanas. Los problemas graves de la gripe también pueden ocurrir a cualquier edad. Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar graves complicaciones relacionadas con la gripe. Éstos incluyen:

- Personas de 65 años de edad y mayores
- Personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas, tales como:
  - Asma
  - EPOC
  - Enfermedad cardíaca
  - Diabetes
- Mujeres embarazadas
- Niños pequeños

### ¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

La gripe es impredecible y su gravedad puede variar mucho de una temporada a la siguiente. Tome las medidas necesarias para evitar contraer la gripe. **Empiece por ponerse la vacuna contra la gripe.** La vacuna antigripal puede reducir su riesgo de contraer la gripe. Las personas que viven con usted deben recibir la vacuna contra la gripe también. Entonces, ellos no van a aumentar sus riesgos de contraer la gripe.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle a mantenerse saludable en esta temporada de gripe:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si jabón y agua no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted está enfermo/a con una enfermedad similar a la gripe, quédese en casa y descanse.

## Ejercicios para Respirar y Toser

La EPOC es una enfermedad pulmonar. Esta condición puede hacer que sea difícil respirar. Si usted tiene EPOC, usted debe hacer ejercicios de respiración. Hay muchos para elegir. El respirar con los labios fruncidos y la respiración diafragmática son dos ejemplos. La tos es también importante para mantener los pulmones despejados. Estos pueden facilitarle el respirar. Cuando se usan correctamente, estos ejercicios pueden ayudar a evitar que le falte el aliento durante actividades.

### Ejercicio de respiración con los labios fruncidos

La respiración con los labios fruncidos, es una de las mejores maneras de controlar la falta de aliento. Use esta manera cuando empiece a sentir dificultad para respirar o úselo cuando se vuelve más difícil hacer actividades.

1. Siéntese en una silla con la cabeza apoyada.
2. Inhale lentamente por la nariz hasta llenar sus pulmones.
3. No suspenda la respiración. Junte sus labios como si fuera a silbar. Luego deje salir el aire lentamente.
4. Tome dos veces más de tiempo para exhalar que para inhalar. Una buena regla es aspirar durante 4 segundos y exhalar durante 6 a 8 segundos.
5. Repita.

### Ejercicios de respiración diafragmática (respiración abdominal)

La respiración abdominal ayuda a mover el diafragma (el músculo de la parte inferior de los pulmones). Esto le permite inhalar más aire en los pulmones y facilita la respiración.

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Coloque una almohada debajo de la cabeza. Después de hacer este ejercicio durante algún tiempo, puede intentarlo sentado en una silla.
2. Coloque la palma de una mano sobre su vientre. Coloque la palma de la otra mano en el pecho.
3. Inhale lentamente por la nariz. El abdomen debe empujar en contra de su mano. Su pecho no debe moverse.
4. Contraiga los músculos del vientre. Exhale lentamente por la boca. Mantenga los labios fruncidos. Debe de sentir su vientre bajar.

Si se siente mareado/a mientras hace esto, respire más lentamente o suspenda el ejercicio.

Comience por hacer este ejercicio durante 5 a 10 minutos, 3 o 4 veces al día. Usted puede ir aumentando lentamente la cantidad de tiempo que lo hace.

### Ejercicio para Toser

Siga estos pasos para limpiar la mucosidad de los pulmones.

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Incline la cabeza ligeramente hacia adelante.
3. Coloque ambos pies firmemente en el suelo.
4. Respire lenta y profundamente.
5. Trate de suspender la respiración durante 3 segundos.
6. Mantenga la boca ligeramente abierta y tosa dos veces.

Tome una respiración y repita de 2 a 4 veces.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para vivir mejor con EPOC. Lo que se hace día a día puede hacer una gran diferencia en cómo se siente.





## Consejos para Recordar Tomarse sus Medicamentos

¿En ocasiones se olvida de tomar su medicina? No está solo/a. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a acordarse de tomar el medicamento:

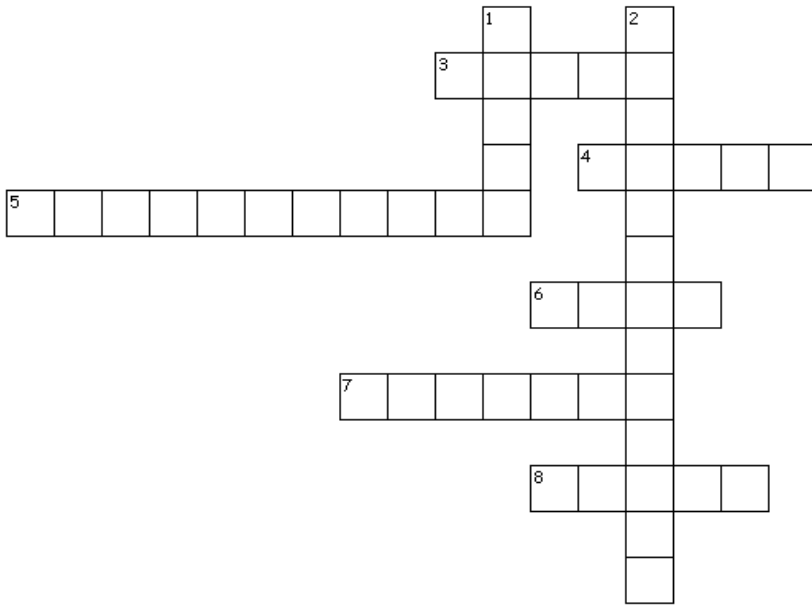
- **Ponga las pastillas donde las pueda ver.** Si usted toma pastillas con el desayuno, poner las pastillas en la mesa del desayuno.
- **Ponga una nota de recordatorio donde usted la vea.** Por ejemplo, ponga una nota en su taza de café o el espejo del baño si se toma el medicamento por la mañana.
- **Adquiera una caja organizadora de píldoras.** Vienen en muchos tamaños y formas. Su farmacéutico le puede ayudar a elegir uno.
- **Ponga una alarma.** Use un reloj despertador o programe la alarma en su teléfono, reloj o computadora.
- **Pida ayuda.** Pida a sus familiares o amigos que le recuerdan, sobre todo al principio cuando empiece a tomar el medicamento.
- **Marque sus frascos de medicamentos con diferentes colores.** Por ejemplo: azul para mañana, verde para mediodía y el rojo para la noche.

Asegúrese de mantener una lista de todos los medicamentos que toma actualmente. Por lo menos una vez al año, asegúrese de revisar todos los medicamentos con su doctor. Esto ayuda a asegurarse de que:

- Tome todos los medicamentos que necesita
- Deje de tomar los que ya no necesita
- Está tomando los medicamentos que son seguros de tomarse juntos.

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. No tomar ellos pueden afectar la forma como su condición se está manejando.

## ¿Qué tanto sé sobre la gripe?



Pon a prueba tus conocimientos de la gripe, completando el crucigrama de la izquierda. Éstas son sus claves:

### Horizontal

3. Use agua tibia y \_\_\_\_ al lavarse las manos.
4. La gripe es causada por un \_\_\_\_.
5. Si le da gripe, su médico puede prescribirle medicamentos \_\_\_\_.
6. Usted debe lavarse las manos por lo menos durante \_\_\_\_ segundos.
7. Otra manera de prevenir la gripe es \_\_\_\_\_ las manos con frecuencia.
8. Otro nombre para la influenza es la \_\_\_\_\_.

### Vertical

1. Limpia tus \_\_\_\_ a menudo.
2. Si no puede lavarse las manos, también se puede utilizar algo con base de alcohol \_\_\_\_\_.

## Viajes y Asma

Con un poco de planificación adicional, puede controlar su asma con seguridad cuando viaja. Aquí tiene algunos consejos para tener en mente.

### Antes de viajar

Visite a su doctor para sus chequeos de rutina. Asegúrese de que su asma está bien controlada. Haga que su proveedor le escriba una prescripción en caso de que lo necesite mientras está fuera.

### Empacando

Empaque más medicinas de lo que usted piensa que va a necesitar. Si va a viajar en avión, asegúrese de mantener su medicamento y suministros en su equipaje de mano. Lleve su medidor de flujo máximo y un plan de acción para el asma. Asegúrese de que su plan de acción esté actualizado. Tenga el número de teléfono de su proveedor a la mano. Llévase sus medicamentos de control de largo plazo y de alivio rápido.

### Su destino

Considere adónde viaja y los factores desencadenantes de su asma. El clima puede causar la diferencia. Lugares cálidos y húmedos puede significar un mayor contacto con los ácaros del polvo, el moho y algunos tipos de polen. Climas fríos y húmedos pueden ser también irritantes. La altitud elevada también puede ser una preocupación. En este caso, controle su respiración durante la actividad física.

### Otros Consejos

- Considere llevar su propia funda de almohada antialérgica si los ácaros del polvo causan problemas.
- Si usted va en automóvil y es alérgico/a el polen y al moho, mantengan las ventanas cerradas y prenda el aire acondicionado.
- Dígale a su compañero/a de viaje acerca de su asma y cómo puede ayudarle si lo necesitara.

### Al planificar su viaje tenga en cuenta lo siguiente:

- Considere adónde viajará
- Lugar de hospedaje.
- La actividades en que va a participar.

### Resultados:

Horizontal: 8.GRIPE 3.JABÓN 4.VIRUS 7.LAVARSE 5.ANTIVIRALES 6.DOCE Vertical: 1.MANOS 2.ANTIBACTERIAL



## ¿Preguntas acerca de su salud?

*¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!*

Inglés: 1-888-275-8750

Español: 1-866-648-3537

**¡ABIERTO 24 HORAS!**

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!  
Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Inglés): 1-866-735-2929

TTY (Español): 1-866-833-4703

o 711