

APRENDIENDO SOBRE ASMA

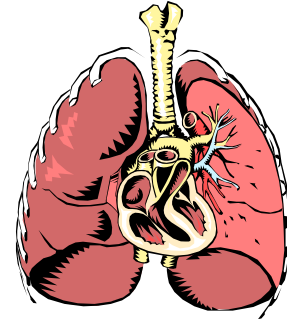
DISEASE MANAGEMENT BROCHURE Vol. 1, No 1, 2008

ACCESS NURSING SERVICES

Que es Asma ?



Asma es una Enfermedad Respiratoria que afecta las vías respiratorias. Estas vías llevan aire de y hacia el pulmón, cuando se inflaman o irritan, se contraen y esto causa dificultad para respirar.



Cuales son los Síntomas del Asma

Los síntomas del Asma son :

- ◆ Falta de aire
- ◆ Tos, puede haber flemas
- ◆ Un silbido o un ronquido al respirar
- ◆ Apretazón y/o dolor de pecho
- ◆ Siente que el aire está atrapado

Que es un ataque de asma?

Durante un ataque de Asma la cantidad de aire que entra y sale de los pulmones es reducido esto produce moco que tapa los pulmones y hace difícil la respiración causando el ataque de Asma que puede ser leve o severo

Que Causa el Ataque de Asma?

Asma Tipo Alérgico

- Factores domésticos: polvo, plumas, moho, mascotas, roedores u otros animals.
- Factores externos: moho, polen, hierbas, flores.
- Alimenticio: leche, soya, huevos, preservantes, aditivos.

Asma Tipo NO Alérgico

- Infecciones causadas por virus
- Cambio de clima, aire frío, ejercicio
- Poluciones: Agentes químicos, humo de cigarro, ozono, monóxido de carbono.

Asma tipo Mixto

- La gente con tipo mixto tiene síntomas del tipo alérgico y del no alérgico.
- La mayoría de la gente cae en esta categoría. Tienen un poquito de los dos tipos de Asma.

Gente Famosa Con Asma

- Antonio Vivaldi, composer, conductor
- Charles Dickens, author
- Dennis Rodman, basketball player
- Elizabeth Taylor, actress
- Jackie Joyner-Kersey, Olympic medalist-track
- John F. Kennedy, 35th President of Unites State
- Theodore Roosevelt, 26th President of the U.S.
- Tom Dolan, Olympic medalist-swimming
- Sharon Stone, actress

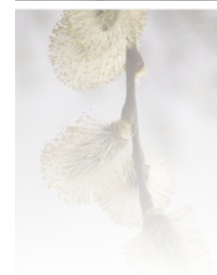
El Asma y los Niños

- El Asma es la enfermedad crónica mas común en los niños.
- El 50% de la gente con Asma son menores de 10 años.
- Todo niño con tos persistente o infecciones respiratorias recurrentes deben chequearse por Asma.
- 75 a 80% de los niños Asmáticos son muy alérgicos.
- Infantes (menores de 1 año) con Asma, al toser se les escuchan las flemas.
- El silbido y/o ronquido puede notarse después de los 2 años.
- Cuando están bajo medicamento apropiado para el Asma los niños deben ejercitar y jugar como cualquier niño sin Asma.
- Los estudios han demostrado que los niños con Asma moderado o severo usualmente son Asmáticos también de adultos.



El Asma en el Adulto

- Alrededor del 7% de los adultos en América tienen Asma, pero la mayoría tiene Asma leve .
- En la mujer, el embarazo puede a veces causar Asma. Si una mujer ya tiene Asma, el embarazo puede empeorarlo.
- Alrededor 1/3 de las mujeres con Asma se les empeora el cuadro en cualquier etapa del embarazo.
- El Asma es incontrolable durante el embarazo, puede resultar en niños pretérminos, niños de bajo peso al nacer, por falta de oxígeno durante el embarazo.
- El Asma que inicia en etapa adulta usualmente es rebelde y no responde al medicamentu usual.



Asma en el Adulto Mayor

- Mucha gente desarrolla Asma a la edad de retirarse. Alrededor de 1.6 millones de personas mayores de 65 años tienen Asma.
- El diagnóstico y tratamiento del Asma en este grupo de edad puede ser mas difícil.
- Los médicos han encontrado que los adultos mayores son mas propensos a tener efectos secundarios de los medicamentos. Estudios recientes han demostrado que adultos mayores con altas dosis de inhalaciones de esteroides por tiempo prolongado; pueden desarrollar glaucoma.
- El ejercicio regular es importante en el manejo del Asma en el adulto mayor. Las personas respiran profundo durante el ejercicio manteniendo los pulmones en buena condición.



Como Puedo Controlar El Asma?



Los medicamentos del Asma vienen en dos formas: medicamentos de acción rápida que alivia los síntomas. Medicamentos de acción lenta que reduce la frecuencia de los ataques; Pueden administrarse por:

- nebulizador,
- inhalador en polvo (DPI),
- una dosis inhalada (MDI),
- pastillas. (orales)

El **nebulizador** es una máquina que produce medicamento en **vapor**. Es

usada principalmente en niños, clientes con Asma severo, y esos que tienen problemas con inhalaciones regulares. El DPI es la forma mas común, rápida y fácil de administrar medicamento contra el Asma. El MDI es un envase pequeño con medicamento inhalado.

Pregunte a su médico cuales son los efectos secundarios de su medicamento.

Para ayudar a controlar el Asma también es necesario un flujómetro. Un flujómetro es una pequeña herramienta plástica que mide la respiración del Asmático, puede avisar que viene un ataque de Asma antes de sentir los síntomas.



Tome Control
de su Asma
y
Tome Control
de su vida



- Reducir la exposición al polvo
- Use ropa de cama
- Lave la ropa de cama semanalmente
- Evite el decaimiento
- Reduzca los niveles de humedad
- Reduzca la exposición a ambientes con humo y cigarro.
- Guarde toda comida
- Personas alérgicas a mascotas no deberían tener en casa.
- Evite al máximo mascotas en el dormitorio.
- Eliminando el moho puede ayudar a controlar las exacerpciones de Asma.

De acuerdo a la asociación Americana Pulmonar la mayoría de casos fatales de Asma aparentan



Absténgase de factores desencadenantes del Asma .

Siempre cubrase bien en clima frío, ventoso o lluvioso y evite el polen.

Maneje el Asma siguiendo órdenes médicas.

Actúe rápidamente ante un ataque de Asma. Pida ayuda!

Tips Para Ayudar A Clientes Con Asma

MEDICAMENTOS

- Vigile como su cliente usa los medicamentos, especialmente inhaladores, si crees que hace mal uso avise a su coordinador.
- Anime a su cliente a llevar sus medicamentos, por si acaso lo necesita.
- Recuerde a su cliente a tomar sus medicamentos como prescrito por el médico ni mas ni menos aunque se sienta mejor.
- Vigile a su cliente por síntomas y responda rapidamente, esto ayuda a prevenir un ataque de Asma..



- Ayuda a su cliente a mantener la cuenta, saber cuando ocurren y la severidad de los síntomas; esto ayuda al cliente a saber cuando enfrenta un ataque.
- Recuerde a su cliente a no compartir sus medicamentos.
- Vigile a su cliente por síntomas de Asma cuando realice ejercicio, tal vez necesite medicamento extra; pregúntele a su coordinador.

SEGURIDAD DEL OXÍGENO

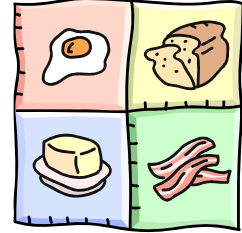
- Es muy importante **NO** fumar cerca del oxígeno, eduque al cliente y a los familiares.

- Si su cliente usa oxígeno, asegúrese que utilice el equipo correctamente. Llame a su coordinador si su cliente necesita ayuda.



NUTRICIÓN

- Es importante que el cliente Asmático lleve una dieta balanceada.
- Mantenerse hidratado (a) es importante, animalo (a) a consumir mucho líquido, aún en el invierno.



Actividad y Conservación de Energía

- Aliente a su cliente a mantener los hábitos de sueño.
- Ayude a su cliente a realizar las actividades mas importantes cuando tenga mas energía.
- Trate de que su cliente con Asma no realice demasiado en un día.

Before heading outside, try calling for a pollen count.

1-877-9ACHOOO (1-877-922-4666) or 1-800-9-POLLEN (1-800-976-5536)

El Clima

- Inste a su cliente a usar una bufanda sobre la nariz y boca para calentar el aire antes de respirarlo.
- Inste a su cliente a cubrirse bien. Esto ayuda a mantener la temperatura del cuerpo.

Seguridad General

- Si presencia un ata-

que de Asma mantenga la calma. Anime al cliente a respirar y tomar el medicamento para el Asma. Pida ayuda!

- Anime a su cliente a evitar los factores causantes del Asma.
- Si sacude o pasa aspiradora, realícelo cuando su cliente esté en otro aposento.
- Evite usar perfumes

Fuertes o químicos Fuertes alrededor de su cliente con Asma.

- Inste a su cliente a mantener las ventanas cerradas durante la temporada de alergia en su caso use el aire acondicionado.

We are on the WEB.

www.accessnursing.com

POST TEST

Por favor escoja una respuesta y circúle la letra, **puedes entregarle el test a su coordinador o en viarlo por correo.**

1. Los siguientes son síntomas de Asma, excepto:
 - A. Tos
 - B. Amigdalitis (dolor de garganta), fiebre
 - C. Apretazón de pecho y/o dolor
 - D. Silbido o respiración ruidosa
2. La Sra. An usa su inhalador correctamente cuando:
 - A. Lo sostiene a nivel de la nariz
 - B. Lo sostiene a 10 pulgadas de su boca
 - C. Lo sostiene de 1 a 2 pulgadas de su boca
 - D. Respira hacia adentro antes de presionar el inhalador.
3. Una persona puede tener Asma si se le escucha silbido:
 - A. Durante clima frío
 - B. Cuando está alrededor de arreglos florales
 - C. Si está en un apartamento recién pintado
 - D. Todas las anteriores
4. Prevención primaria contra el Asma en el adulto, incluye:
 - A. Ejercicio regular
 - B. Dejar de fumar
 - C. Buenos hábitos de sueño
 - D. Todas las anteriores
5. El rol de la/el HHA que cuida de un cliente con Asma incluye:
 - A. Motivar a su cliente a ingerir líquido solo en el invierno
 - B. Que su paciente no tome medicamento si se Siente bien.
 - C. Monitorear e identificar tempranamente los Síntomas y reportar inmediatamente.
 - D. Usar perfumes de olores fuertes
6. Verdadero o Falso
Mientras que el cliente Asmático siga su plan de tratamiento no necesita asistir a control médico.
7. Verdadero o Falso
El Asma es una enfermedad pulmonar crónica caracterizado por inflamación o hinchazón de las vías aéreas causando problemas respiratorios.
8. Verdadero o Falso
Los niños con Asma moderada o severa usualmente son Asmáticos también cuando adultos.
9. Verdadero o Falso
La causa mas común de un ataque de Asma cae bajo tipo alérgico (ej. Polvo, moho, mascotas, polen, Leche, huevo, etc.)
10. Verdadero o Falso
Un flujómetro nos dice como está respirando el Asmático, cuando viene una crisis, inclusive antes de que inicien los síntomas.

Crédito de Inservice: **1 HORA**

Nota: _____

Nombre del Empleado: _____

Título: _____

Firma del Educador: _____

Fecha: _____