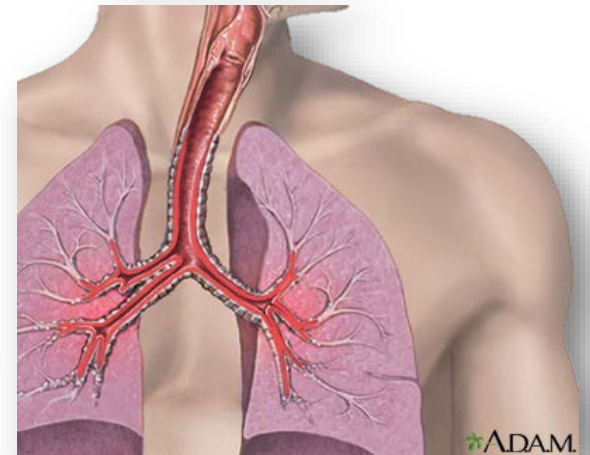


Manejo del Asma y COPD



Programa de Manejo de Condiciones

Objetivos

- Identificar al menos 3 factores desencadenantes del asma.
- Mencionar al menos 2 medidas de prevención para el control del asma.
- Mencionar al menos 2 factores de riesgo de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD).
- Identificar al menos 3 recomendaciones para controlar el COPD.

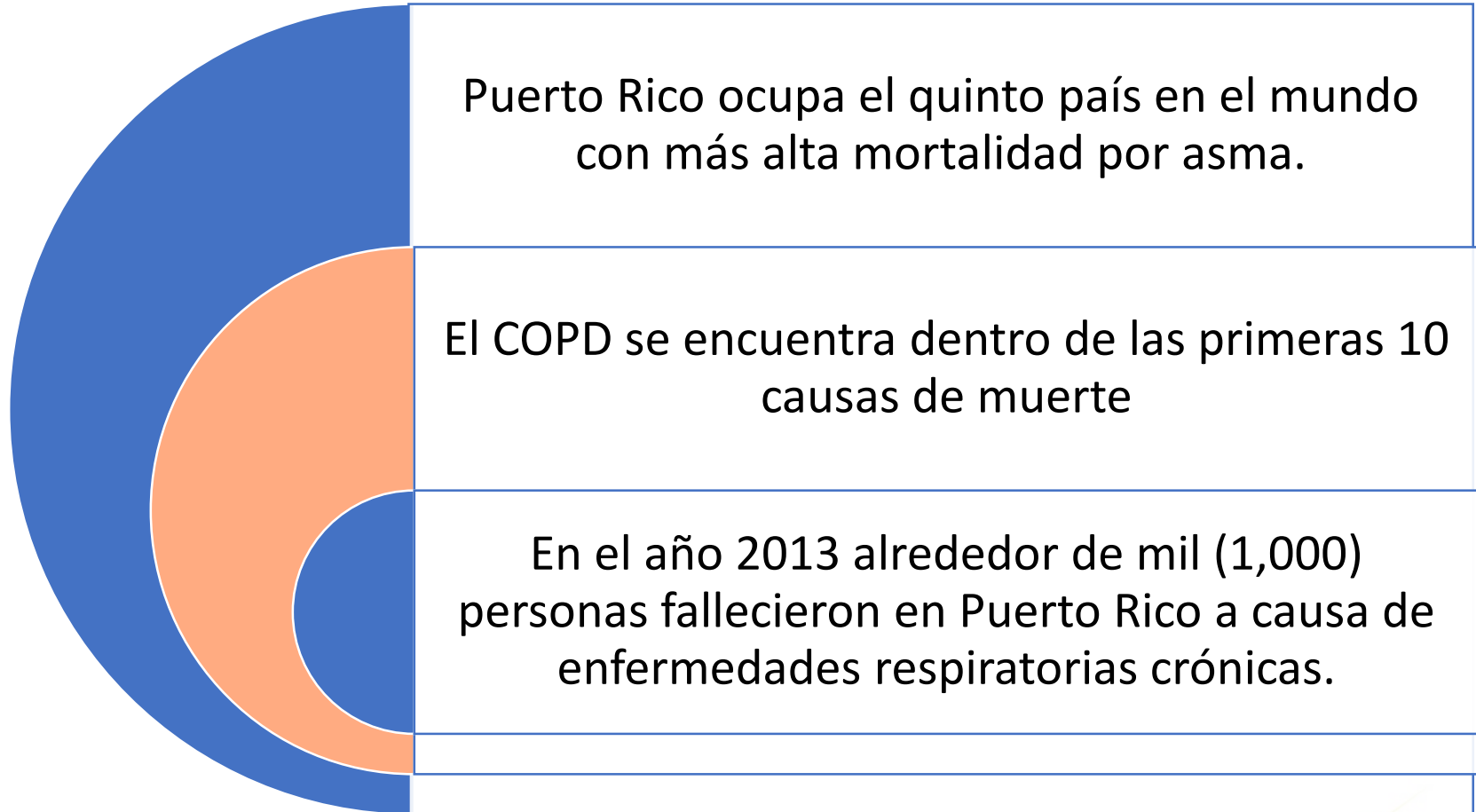
Preprueba

1. Algunos factores desencadenantes del asma son:
 - a. El polvo, los hongos, el pelo de animales, humo de cigarrillo
 - b. El agua, el sol, visitar al médico
2. Dos posibles síntomas de un ataque de asma son:
 - a. sentir cansancio en las piernas y calambres
 - b. sentir el pecho apretado y el silbido

Preprueba

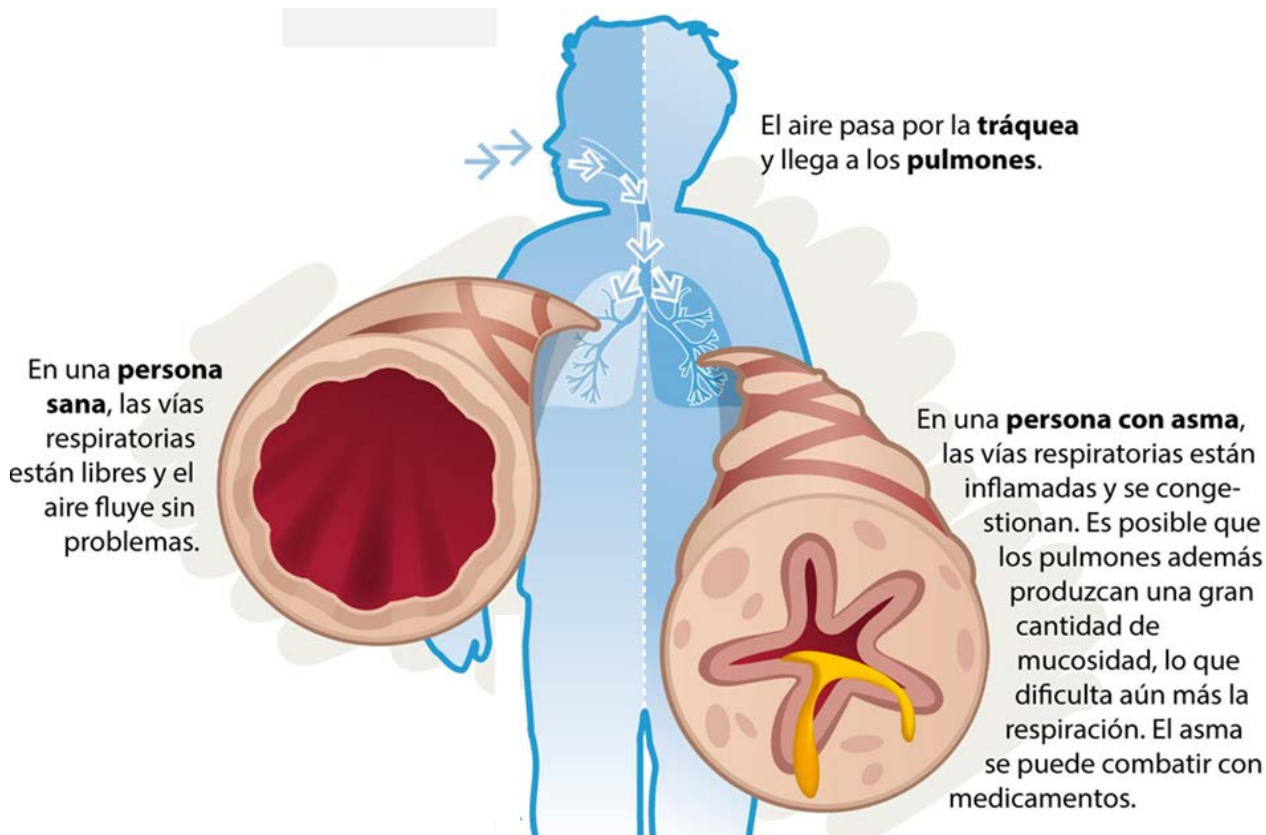
3. Algunos factores de riesgo más comunes de la EPOC son:
 - a. La contaminación ambiental y el fumar
 - b. Compartir con amigos y familiares
4. Dos recomendaciones para controlar la EPOC son:
 - a. Salir al aire libre cuando los niveles de contaminación están altos y a veces tomar los medicamentos
 - b. Evitar la exposición a vapores irritantes y humo de cigarrillo.

Datos estadísticos

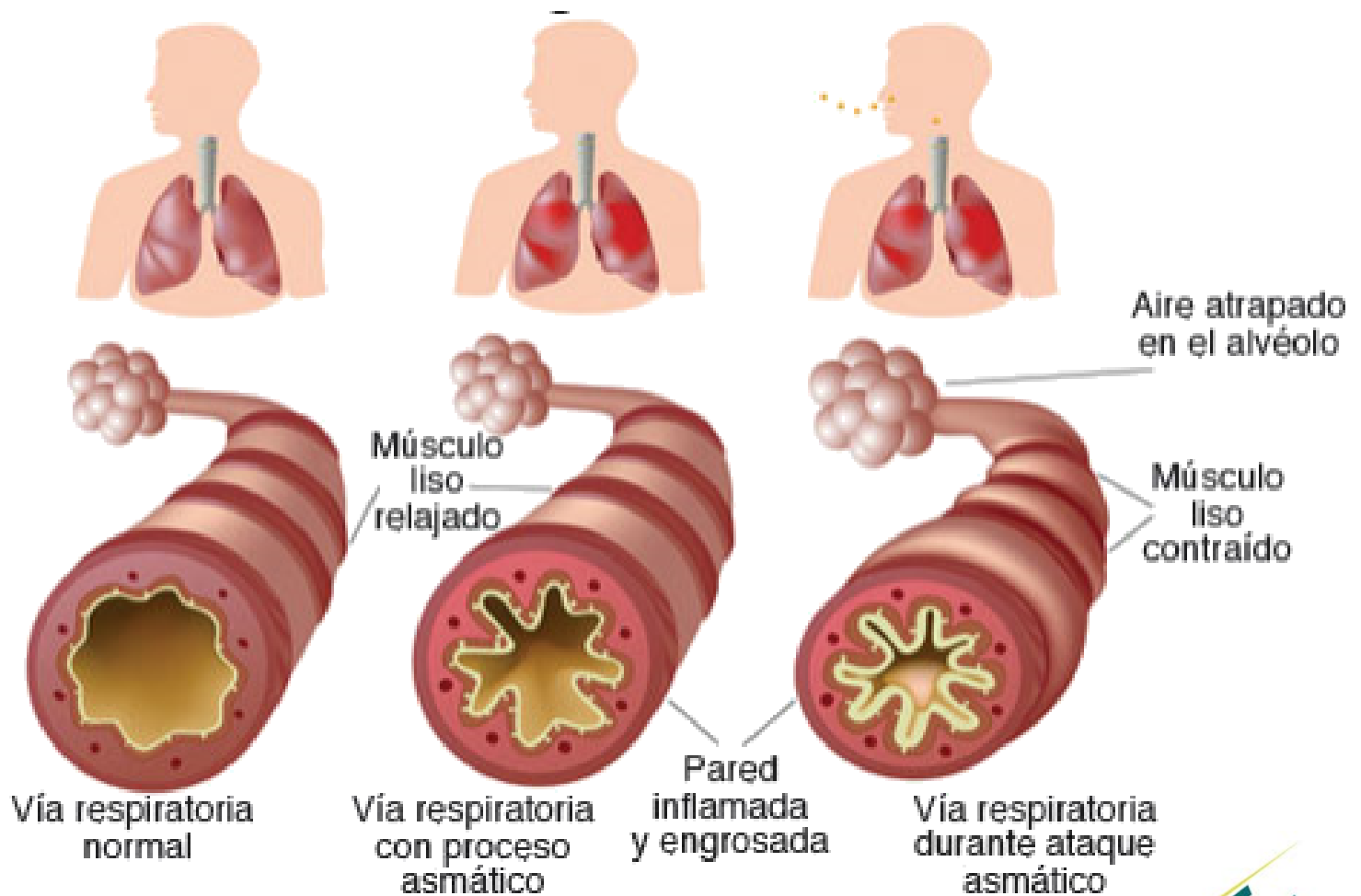


¿Qué es el asma?

Enfermedad crónica donde las vías respiratorias se obstruyen impidiendo el paso del aire.



Patología del asma



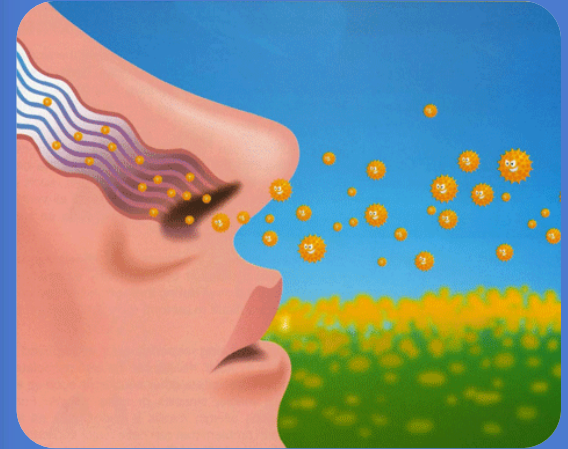
Factores de riesgo



Historial familiar



Alérgeno
Ácaros, caspa
o pelo de mascotas,
insectos caseros



**Cambios en
el ambiente**
Frío, húmedo,
aumento de polen,
hongos o moho

Factores de riesgo



Estrés emocional
Risa, llanto



Aditivos alimentarios
Mariscos, carnes, bebidas

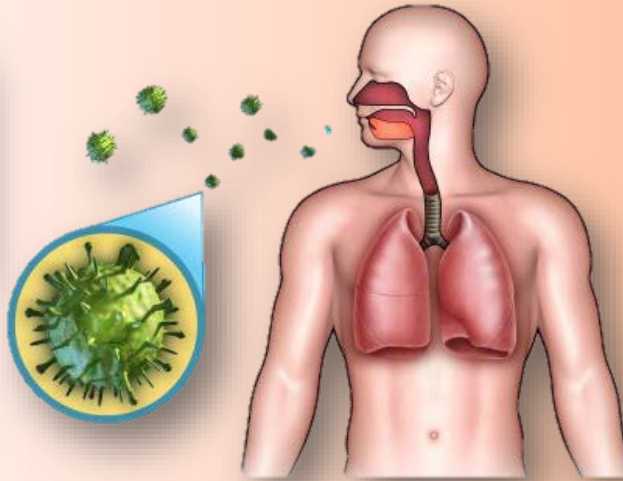


**Contaminación
productos químicos**
Tabaco, productos
de limpieza, cloro,
olores fuertes

Factores de riesgo



**Medicamentos
Aspirina**



**Infecciones
respiratorias
virales**



**Ejercicio
intenso**

Señales de alerta



**Los más
comunes
pueden
ser:**

- Picazón en la garganta.
- Sensación de pecho apretado.
- Ojeras marcadas, uñas o labios se tornan azules o morados.
- Estornudos persistentes
- Dificultad para respirar (sensación de ahogo).
- Presencia de un silbido (pito) en el pecho.
- Tos frecuente, especialmente de noche.

Señales de alerta

Los más comunes pueden ser:

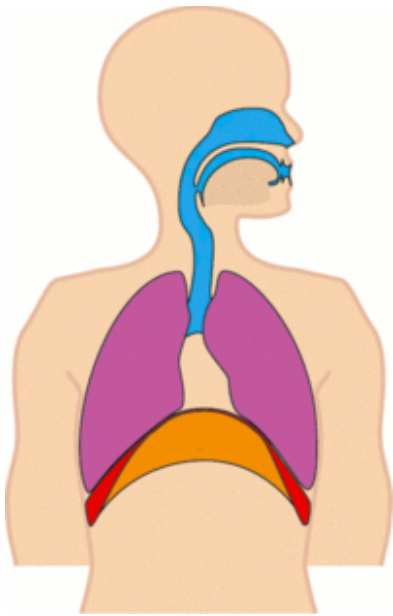
→ Sudor, ansiedad y dolor en el pecho al respirar.

→ Le cuesta trabajo acostarse.

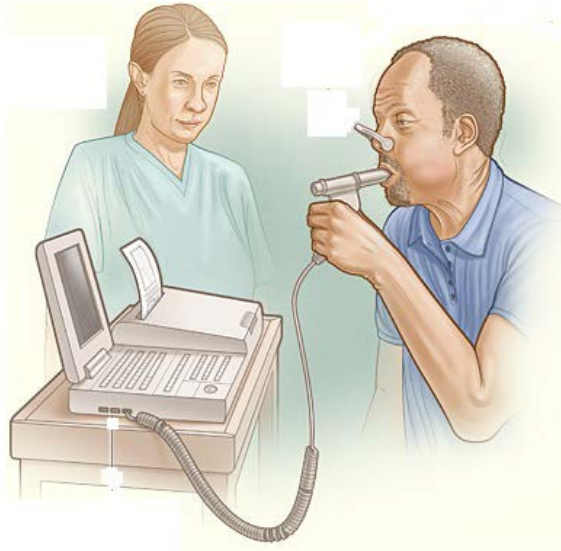
→ Respiración más corta y rápida.

→ Dificultad para hablar.

→ Ritmo cardíaco acelerado.



Pruebas diagnósticas del asma



Espirometría

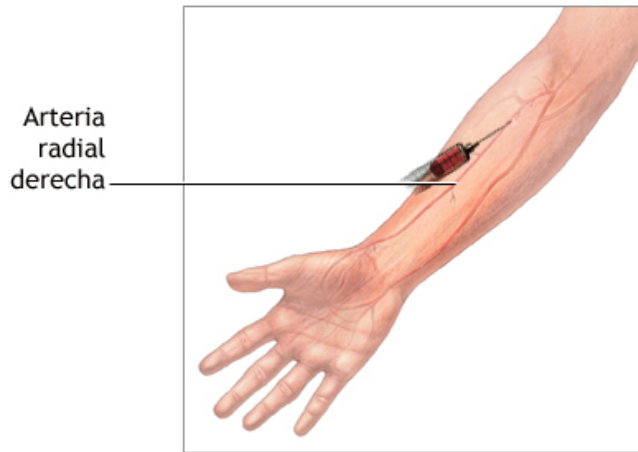
Consiste en respirar por la boca a través de un pequeño tubo, y forzar la respiración para medir el flujo aéreo.



Detección de alergias

Consiste en aplicar una pequeña cantidad de sustancia que puede estar causando sus síntomas sobre la piel, a menudo en el antebrazo, parte superior del brazo o espalda.

Pruebas diagnósticas del asma



ADAM.

Gases arteriales

Medición de la cantidad de oxígeno y de dióxido de carbono presente en la sangre. Este examen también determina la acidez (pH) de la sangre.



Radiografía de tórax o un electrocardiograma

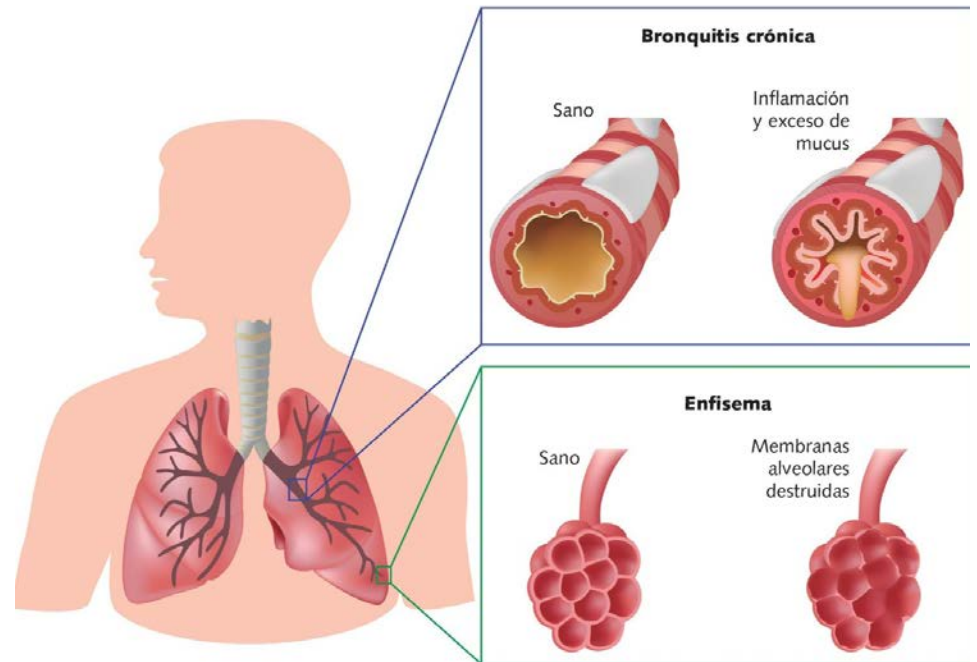
Revela hiper-inflación de los pulmones, presencia de líquidos (edema pulmonar) o taquicardia.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD)

Enfermedad crónica inflamatoria del pulmón que causa obstrucción del paso del aire a los pulmones.

El COPD incluye:

- Asma crónica
- Enfisema pulmonar
- Bronquitis crónica



Bronquitis crónica

- Inflamación de los bronquios
- Se caracteriza por tos excesiva con mucosidad

Bronquios normales

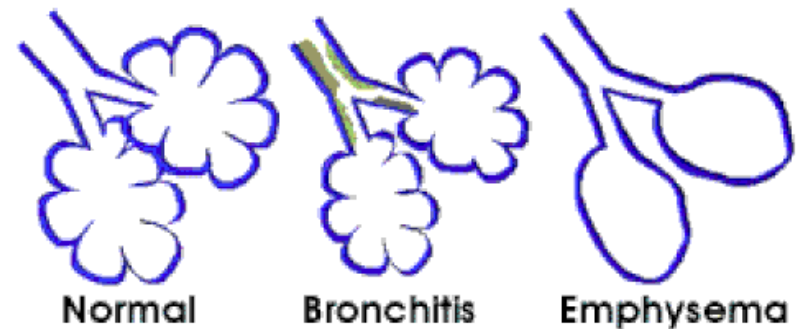
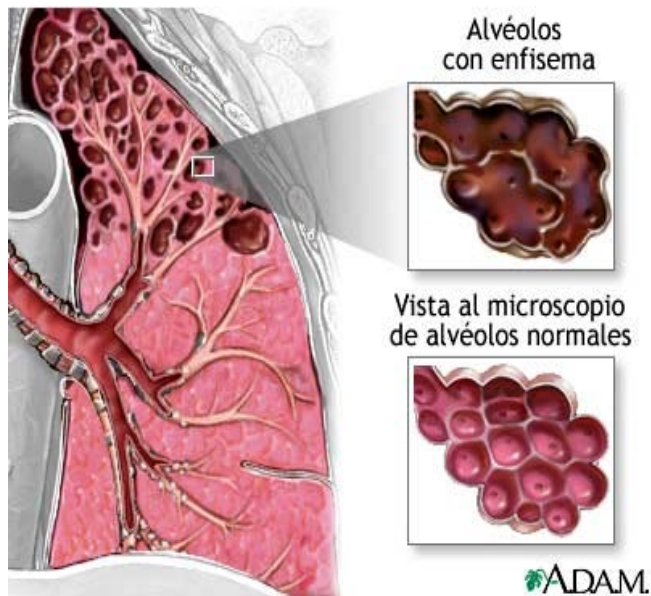


Bronquitis



Enfisema

- Ocurre cuando los alvéolos (sacos de aire) se deforman y no pueden aguantar el aire.
- Como consecuencia, el cuerpo no recibe el oxígeno que necesita.



Factores de riesgo

- Humo de cigarrillo (humos de segunda mano).
- Factores genéticos, ambientales y ocupacionales.
- Contaminación del aire.
- Exposición ocupacional (químicos, vapores, irritantes y gases).
- Cocinar al carbón o fogón.
- Infecciones respiratorias

Síntomas

Algunos de los síntomas más comunes son:

- Tos con o sin flema
- Fatiga
- Infecciones respiratorias recurrentes
- Dificultad respiratoria (disnea) que empeora con actividad leve
- Dificultad para tomar aire
- Sibilancias

Diagnosticando COPD

- **Espirometría** – Prueba que mide el volumen y flujo de aire que entra y sale de los pulmones. A través de esta prueba se diagnostica y confirma la presencia de COPD.
- **Placa de pecho** – Radiografía del tórax dónde se obtienen imágenes de las estructuras del interior del pecho, como los pulmones. Las imágenes tomadas pueden mostrar signos de COPD.



¿Cuál es la diferencia?

Asma

- El asma se diagnostica con mayor frecuencia durante la infancia.
- Las causas exactas del asma son desconocidas.
- La gravedad del asma puede permanecer estable o mejorar a lo largo de la vida de una persona.

COPD

- El COPD tiende a desarrollarse en personas mayores de 40 años.
- El tabaquismo es el mayor contribuyente al desarrollo de COPD.
- El COPD es una enfermedad progresiva que empeora con el tiempo.

Control ambiental

- Utiliza forros plásticos en tu colchón y almohada.
- Lava las sábanas, fundas y colchas ya sea en agua caliente en la lavadora o usa secadora semanalmente.
- Evita las alfombras.
- Limita el uso de productos químicos como detergentes e insecticidas.

Uso de medicamentos

- Conoce el tipo y función de tus medicamentos.
- Ten siempre disponibles todos tus medicamentos.
- Tómalos según las indicaciones de tu médico, aún cuando los síntomas mejoren.
- Evita discontinuar los medicamentos o realizar cambios en dosis sin consultarlo con tu médico.

Importancia del control de infecciones

- Evita exponerte a factores contaminantes.
- Lávate las manos frecuentemente.
- Evita tocar tus manos, nariz, ojos y boca.
- Descansa lo suficiente; mantente hidratado.
- Evita la exposición a los provocadores de tu alergia.
- **Vacúnate contra la Influenza y neumonía**



¡Vacúnate contra la Influenza!

- La mejor forma de prevenir la Influenza es vacunarte todos los años.
- La temporada de vacunación contra la influenza comienza en agosto.
- Si no puedes vacunarte, la mejor forma de prevenir la Influenza es mantenerte alejado de personas enfermas y practicar medidas de protección e higiene, como lavarse las manos y evitar contagio al toser y estornudar.
- ¡Evita el contagio y cuídate!



Plan de emergencia

- Ten los números de emergencia y familiares disponibles.
- Solicita a tus familiares que te llamen diariamente a la misma hora, para verificar que estás bien.
- Consulta con tu médico qué debes hacer cuando comienzan los síntomas.



Recomendaciones para llevar una vida saludable

- Evita estar al aire libre los días en que los niveles de contaminación son altos.
- No fumes
- Mantén un peso saludable.
- Has ejercicios de manera segura.
- Vacúnate contra la influenza/ gripe todos los años.

Sentirse bien no tiene precio



Para atraer a nuestra vida lo que deseamos, debemos tener en consideración cómo nos sentimos con nuestra...

-Salud

-Relaciones

-Pertenencias

-Vida

-Y con nosotros mismos

Recuerda, sentirnos bien es el reflejo de buenas decisiones en todas las áreas de nuestra vida.

Posprueba

1. Algunos factores desencadenantes del asma son:
 - a. El polvo, los hongos, el pelo de animales, humo de cigarrillo
 - b. El agua, el sol, visitar al médico
2. Dos posibles síntomas de un ataque de asma son:
 - a. Sentir cansancio en las piernas y calambres
 - b. Sentir el pecho apretado y el silbido

Posprueba

3. Algunos factores de riesgo más comunes de la EPOC son:
 - a. La contaminación ambiental y el fumar
 - b. Compartir con amigos y familiares
4. Dos recomendaciones para controlar la EPOC son:
 - a. Salir al aire libre cuando los niveles de contaminación están altos y a veces tomar los medicamentos
 - b. Evitar la exposición a vapores irritantes y humo de cigarrillo

Respuestas

1. Algunos factores desencadenantes del asma son:
 - a. El polvo, los hongos, el pelo de animales, humo de cigarrillo
2. Dos posibles síntomas de un ataque de asma son:
 - b. Sentir el pecho apretado y el silbido
3. Algunos factores de riesgo más comunes de la EPOC son:
 - a. La contaminación ambiental y el fumar
4. Dos recomendaciones para controlar la EPOC son:
 - b. Evitar la exposición a vapores irritantes y humo de cigarrillo.

¿Dónde buscar ayuda?

**Departamento de Salud
Mental Integrada**

**Línea de Acceso al Afiliado
7 días a la semana, 24 horas al día**

1-877-721-7722



MMM | PMC
Haciendo Contacto

Para una consulta de salud inmediata,
llámanos al

MMM: 1-866-677-7779 (libre de cargos)

PMC: 1-866-516-7704 (libre de cargos)

1-866-690-7771 TTY (audioimpedidos)

Referencias

- American Heart Association. ¿Qué es la insuficiencia cardiaca? 2015. <http://es.heart.org>
- Guidelines for a Low Sodium Diet. http://www.ucsfhealth.org/education/guidelines_for_a_low_sodium_diet/
- Tendencias de Salud PR: BRFSS <http://www.estadisticas.pr>
- ¿Por qué debo limitar el sodio? 2016. <http://es.heart.org>