

ASMA

Para las personas con asma, los pulmones simplemente reaccionan con demasiada fuerza al moho, el humo, la caspa de gato, el polvo, el polen y, a veces, incluso al ejercicio vigoroso. Se produce una sensación de jadeo o respiración sibilante. Esto puede revertirse con el tiempo. No tenemos una buena explicación de por qué algunas personas reaccionan más que otras. Pero sí sabemos que todo el mundo está en un continuo ... ¡Una vez se encontró reactividad pulmonar tratable en el 10% de los atletas olímpicos que pensaban que no tenían problemas pulmonares!



Con las medicinas modernas no hay razón para padecer asma. Todo el mundo debería respirar casi perfectamente todos los días. Ya se encuentran disponibles medicamentos para mantener el asma en un segundo plano. No hay miedo de volverse "resistente" a los medicamentos al usarlos todos los días, siempre que se utilicen correctamente. El asma se está convirtiendo en un problema cada vez mayor en todo el mundo, ¿quizás debido a una mayor contaminación del aire (o aditivos alimentarios o productos químicos en nuestro medio ambiente)?

¿De verdad tiene asma? Los síntomas son variados, aunque la mayoría de las personas presentan sibilancias. Pero algunos simplemente tienen un exceso de moco, se aclaran mucho la garganta, escuchan crepitaciones en los pulmones, sienten opresión en el pecho o simplemente se sienten incómodos. Los niños pueden simplemente quedarse callados. Podemos probar tus pulmones soplándote una cantidad medida de polvo hasta que no puedas respirar demasiado bien, pero a Caring Family no nos gusta esa prueba. Además de ser peligroso, es perfectamente capaz de recopilar información que diagnostica el asma (o probará que no lo es).

Un medidor de flujo máximo puede ayudarlo a determinar si su dificultad para respirar es realmente asma. Mide la rapidez con la que el aire puede salir de los pulmones. Incluso con asma, el aire puede salir de sus pulmones normalmente la mayor parte del tiempo. Pero durante un ataque, el aire sale anormalmente lento, que es lo que mide el medidor de flujo máximo. Puede hacer un gráfico de qué tan bien está respirando todos los días al realizar un seguimiento de sus flujos máximos varias veces al día. Solicite una receta para un medidor de flujo máximo si lo desea. Una vez que tenga más experiencia con su tratamiento para el asma, probablemente ya no lo use.

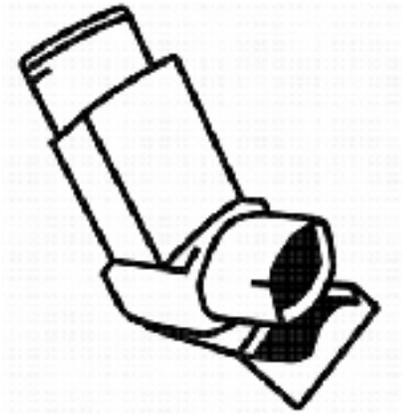
A veces tu respiración mejora cuando tienes un fin de semana lejos de tu entorno habitual. Eso nos dice que algo en su hogar, trabajo o escuela está empeorando su asma. Las cosas que pueden estar causando un problema incluyen: mascotas, cosas que acumulan polvo, alfombras, cortinas gruesas, colchones viejos, polen o pastos de exteriores, moho en las plantas de la casa, metabisulfitos en la cerveza o el vino, hongos, ciertos perfumes, productos de limpieza, almohadas de plumas, disolventes, humo de tabaco, aspirinas o comidas picantes. Evitar los alérgenos es una forma muy eficaz de tratar el asma. Es posible que necesite un alergólogo para hacerle una prueba a través de un análisis de sangre o pruebas de rascado en la piel. Sin embargo, el tratamiento no suele ser más complicado que evitar los alérgenos; A veces, las inyecciones brindan un poco de alivio (¡durante mucho tiempo y esfuerzo!)

¡Los alérgenos son aditivos! Puede estar bien con sus perros y su hámster hasta que las hojas ardientes del otoño lo irriten más allá de su umbral de sibilancias. Si no puede sentir cuando su asma está empeorando, use un medidor de flujo máximo para medir el estado de sus pulmones. Cuando está tratando adecuadamente su asma, la exposición a un alérgeno por un tiempo limitado no debe enviarlo a la sala de emergencias. Muchas personas solo tienen ataques de asma raros. El tratamiento de un ataque fuera de casa puede ser difícil si no tiene el medicamento con usted. ¡Solo recuerde, no necesita una receta para un inhalador!

El ejercicio puede empeorar los síntomas del asma. Por lo general, esto significa que ya no está respirando lo mejor posible incluso antes de comenzar a hacer ejercicio. ¡Nuestro objetivo para usted es desarrollar un plan de tratamiento que le permita ejercitarse al contenido de su corazón (pulmón)! Hay personas que nunca hicieron ejercicio o participaron en deportes simplemente porque nunca supieron cómo controlar su asma (o incluso no sabían que lo tenían).

ASMA

Muchas personas solo tienen asma cuando se enferman. Dado que la mucosidad puede atascarse en esos pulmones con mayor facilidad, las bacterias pueden encontrar más fácilmente un lugar seguro para multiplicarse y causar neumonía en esas personas. Tener medicamentos para tratar el asma no solo lo ayudará a sentirse mejor, sino que también ayudará a prevenir estos problemas pulmonares. Cada asmático está MUY ALIENTE a que se vacune contra la gripe todos los años. Tratar el asma es más fácil ahora que en el pasado. Se han diseñado genéticamente varios medicamentos excelentes para que actúen estrictamente en los pulmones. No hay ninguna razón para estar lisiado por el asma. Si no está obteniendo el control adecuado a pesar de varias visitas con su médico de Caring Family, estaremos encantados de derivarlo a un alergólogo o un especialista pulmonar.



Los inhaladores de rescate ofrecen un alivio rápido. Si solo los usa dos veces por semana, no necesitará ningún otro medicamento. Sin embargo, la mayoría de los asmáticos, al menos de vez en cuando, necesitarán usar un medicamento controlador de acción más prolongada. Estos son esteroides y medicamentos de acción más prolongada que mueven lentamente el pulmón a un estado más saludable.

Los inhaladores de rescate le brindan un alivio rápido de su asma. Estos incluyen: albuterol [Albuterol, ProAir, Proventil], pirbuterol [Maxair], epinefrina [iPrimatene, sin receta médica!]. Estos son fármacos beta-adrenérgicos que hacen que el cuerpo envíe una señal de emergencia local al pulmón para relajar las vías respiratorias. Pueden hacer que el corazón se acelere, pero eso suele ser algo que desaparece una vez que el cuerpo se acostumbra. El personal médico de Caring Family puede demostrar el uso adecuado de estos inhaladores. Puedes practicar la técnica adecuada frente a un espejo. Si sostiene la boquilla a una pulgada de su boca, exhala, luego activa el nebulizador y respira fuerte hacia adentro, obtendrá el máximo beneficio de su medicamento. Algunos niños pueden usar un dispositivo espaciador o respirar en una bolsa de papel en la que se acaba de rociar el medicamento. Incluso en el caso de los niños más pequeños, se puede utilizar una máquina nebulizadora (compresor) para poner el medicamento en una niebla que pueda dirigirse a su cara; o si lo usarán, se lo dará a través de una mascarilla.

Los beta-adrenérgicos de acción más prolongada, como el salmeterol o el formoterol, tardan más en actuar, pero duran entre 8 y 12 horas. Son medicamentos preventivos [controladores]. Es mejor tomarlos después de una bocanada de uno de los medicamentos de alivio rápido, ya que eso ayuda a que el medicamento penetre más profundamente en los pulmones. Si se levanta en medio de la noche para inhalar su nebulizador, considere una inhalación preventiva cada noche antes de acostarse. Recuerde que no debe usar esto cuando tenga un ataque. No se activa durante aproximadamente una hora y se acumula en unos pocos días.

Los esteroides inhalados como fluticasona, flunisolida, mometasona, triamcinolona, budesonida, beclometasona se han promocionado durante mucho tiempo como el próximo fármaco que se utilizará después de los inhaladores de rescate [como medicación de control]. Por lo general, se combinan con los beta-adrenérgicos de acción más prolongada, aunque algunas fórmulas mejores ahora hacen un buen trabajo por sí mismas. Estos reducen la irritabilidad pulmonar y la producción de moco. Hay muy poca absorción en su cuerpo de estos esteroides, por lo que no nos preocupamos por los efectos secundarios de los esteroides como huesos delgados o cataratas. Esto es especialmente útil si se usa antes de visitar una casa con alérgenos (como un pariente con un gato). Para aquellos que los usan a largo plazo, el efecto de estos esteroides se acumula en una semana o dos. Singulair (montelukast) fue diseñado solo para el pulmón para que la cascada inflamatoria pudiera interrumpirse sin los riesgos que tenemos con los esteroides. Es asombrosamente eficaz. Esta es una pastilla (masticable para niños) que se toma una vez al día. Su efecto se aprecia solo después de una semana o dos de uso confiable (¡no te saltes un día!) Las dosis pueden aumentar o disminuirse según la temporada.

Por último, está el omalizumab (Xolair) que evita que las células se unan a los anticuerpos de los mastocitos ... es un medicamento de diseño que debe administrarse mediante inyección y las inyecciones son muy caras. Recuerde que su comprensión del asma cambiará con el tiempo. Su asma también puede cambiar con el tiempo. Acuda a los médicos de Caring Family con regularidad para analizar y mejorar el control de su asma. También puede aprender de otros recursos. Algunos planes de salud pagarán la educación sobre el asma (comuníquese con ellos).

Tsg con Giovanna 1-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200

Drs Gancayco (ambos), Ramirez y Giese and NFP Lauren Visite nuestra línea web en: www.mycaringfamily.com