

# Síntomas y desencadenantes del asma

## Control del asma

Usted tiene asma, pero eso no significa que no puede hacer todas las cosas que le gusta hacer. Junto con su médico, puede controlar el asma al:

- Conocer sus síntomas
- Evitar los desencadenantes
- Tomar los medicamentos correctamente
- Seguir su plan de acción contra el asma, todos los días
- Controlar el asma periódicamente

Este folleto informativo cubre las 2 primeras partes de esta estrategia: reconocer los síntomas y evitar los desencadenantes del asma.

## Reconocer los síntomas y los desencadenantes

Antes de poder controlar el asma, debe poder reconocer los síntomas y sus posibles causas (desencadenantes). Concentrarse en los síntomas y los desencadenantes le ayudará:

- A saber cuándo su asma está y no está bajo control. Muchas personas creen que su asma está mejor controlada de lo que en realidad lo está. Han presentado síntomas durante tanto tiempo que pueden pensar que son normales.
- Tome medidas tempranas para evitar o aliviar un brote asmático. Las personas con asma a veces se sorprenden por los síntomas que aparecen sin advertencia. Esto puede ser frustrante y, en algunos casos, peligroso.

## Síntomas comunes del asma

Enumerados de malos a peores, los síntomas comunes de un brote asmático incluyen los siguientes:

- **Tos.** Lo primero que podría notar es una tos persistente (continua). La tos nocturna es especialmente común.
- **Sibilancias.** Puede escuchar un silbido agudo al inspirar o exhalar. Este silbido significa que el aire tiene dificultad para pasar por las vías aéreas.



### ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Aprenda sobre los síntomas comunes del asma (a continuación) y qué los desencadena normalmente (en las **páginas 2 y 3**).
- 2 Use el espacio que se proporciona en la **página 4** para registrar lo que aprendió sobre cómo le afecta el asma.
- 3 Hable con su médico sobre cómo los desencadenantes personales y los síntomas del asma encajan con su plan de acción contra el asma.

- **Respiración dificultosa, presión en el pecho.** A medida que la respiración se vuelve difícil, puede sentir dolor o presión en el pecho.
- **Respiración superficial.** Es posible que tenga dificultad para respirar profundamente.
- **Respiración acelerada.** A medida que la respiración se vuelve más superficial, también se puede acelerar. Para los niños pequeños, una respiración acelerada es de 50 o más respiraciones por minuto en reposo. Los adultos y los niños mayores tienen una respiración acelerada si están respirando 30 veces por minuto o más en reposo.
- **Retracciones.** A medida que la crisis asmática empeora, la piel y los músculos localizados entre las costillas y en la base de la garganta pueden ser jalados o “retraerse” con cada inhalación. Esta señal es más frecuente en los niños y significa que realmente está respirando con mucha dificultad.
- **Síntomas potencialmente mortales.** Si la crisis asmática se vuelve muy grave, las retracciones y las sibilancias pueden de hecho comenzar a desaparecer. La respiración se volverá muy superficial y, debido a que su cuerpo no está recibiendo suficiente oxígeno, su cara y sus labios podrían tornarse ligeramente azules. Los síntomas como estos son muy peligrosos y requieren atención de emergencia inmediata.

## Desencadenantes comunes del asma

Un desencadenante es cualquier cosa, una enfermedad, una sustancia, una actividad, que causa inflamación de las vías respiratorias. Un desencadenante provoca que el asma empeore o impide que mejore. Como sucede con los síntomas, los desencadenantes del asma varían de una persona a otra. Use la siguiente tabla para identificar sus desencadenantes personales y aprender cómo evitarlos.

DESENCADENANTES comunes del asma	Cómo puede EVITAR o eliminar estos desencadenantes
<p><b>INFECCIONES RESPIRATORIAS:</b> los resfriados, la gripe (influenza), la sinusitis y otras enfermedades pueden desencadenar un brote asmático. Además, estas enfermedades tienden a durar más tiempo si usted tiene asma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanse lo suficiente, lleve una dieta saludable y haga ejercicio periódicamente.</li> <li>• Evite estar cerca de personas enfermas, y lávese las manos con frecuencia.</li> <li>• Hágase vacunar contra la gripe cada año en el otoño.</li> </ul>
<p><b>EJERCICIO:</b> éste desencadenante común puede producir tos, sibilancias o falta de aliento. Sin embargo, cuando los síntomas están bajo control, el ejercicio es bueno para los pulmones. Es el único desencadenante que usted NO debe evitar. Usted debe ser capaz de estar activo sin presentar síntomas. Su médico puede recomendar las estrategias adecuadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome sus medicamentos 5 a 10 minutos antes de comenzar el ejercicio.</li> <li>• Realice ejercicios de calentamiento 10 minutos antes del ejercicio.</li> <li>• Haga algo de ejercicio aeróbico todos los días. El ejercicio aeróbico es cualquier cosa que acelera un poco el latido del corazón.</li> </ul>
<p><b>CLIMA:</b> una ráfaga repentina de aire frío, el calor y la humedad en exceso, así como los climas secos, pueden desencadenar los síntomas del asma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clima frío: vístase de acuerdo al clima. Use bufanda (o una mascarilla especial para el asma) cubriendo la nariz y la boca para mantener la respiración cálida y húmeda. Respire por la nariz para calentar el aire.</li> <li>• Clima cálido y húmedo: use aire acondicionado en su casa y en su automóvil. Beba entre 6 y 10 vasos de agua todos los días.</li> </ul>
<p><b>ESTRÉS EMOCIONAL:</b> las emociones no causan asma, sin embargo, una reacción emocional fuerte, como reír, llorar y suspirar, puede desencadenar los síntomas. El estrés relacionado con la familia y el trabajo también puede producir síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de mantenerse en calma y relajado.</li> <li>• Respire profundo.</li> <li>• Respire más lento por medio de contar mientras inhala y exhala.</li> <li>• Realice cualquier actividad que lo distraiga y lo relaje.</li> </ul>
<p><b>SUEÑO:</b> si tiene síntomas del asma que se presentan durante la noche (que se conoce como asma nocturno), entonces éste no está bajo control. El asma nocturna puede ser provocada por alérgenos en el dormitorio, descenso de la temperatura corporal y acidez estomacal (enfermedad por reflujo gastroesofágico o GERD, por sus siglas en inglés).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga su dormitorio libre de alérgenos y siga su plan de acción contra el asma.</li> <li>• Trate su GERD (enfermedad por reflujo gastroesofágico) si es que la tiene.</li> <li>• Comuníquese con su médico para ajustar el plan de tratamiento.</li> </ul>
<p><b>MEDICAMENTOS:</b> algunos medicamentos, como los betabloqueadores o aquellos que contienen aspirina, pueden provocar síntomas.</p>	<p>Consulte a su médico o farmacéutico antes de tomar otros medicamentos diferentes de los que le han recetado para el asma.</p>
<p><b>IRRITANTES EN EL AIRE:</b> el humo de cigarrillo es uno de los peores irritantes transportados por el aire. Otros irritantes que causan problemas provienen del humo de las chimeneas de leña, calentadores de queroseno y estufas a gas. Así como los gases de combustión industriales y de los tubos de escape, aerosoles, perfumes y vapores de pintura, adhesivos y productos de limpieza doméstica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No permita que fumen en su casa o su automóvil. Si fuma, deje de hacerlo.</li> <li>• Manténgase atento a las alertas de contaminación (días de ozono elevado) y esté preparado para intensificar su tratamiento si es necesario.</li> <li>• Reemplace su dispositivo de enfriamiento por evaporación por un acondicionador de aire central.</li> <li>• No utilice estufas de leña, chimeneas, ni calentadores de queroseno para calentar su casa.</li> <li>• Evite los perfumes y productos perfumados, como velas y aerosol para el cabello.</li> <li>• Utilice un filtro de HEPA para limpiar el aire en su hogar.</li> </ul>

Los alérgenos son cosas que producen una reacción alérgica. En algunas personas, los alérgenos también desencadenan brotes asmáticos. Los alérgenos comunes incluyen caspa de animales, polen, moho, ácaros del polvo, excremento de cucarachas y ciertos alimentos y aditivos alimenticios, todo lo cual puede desencadenar síntomas de asma.

DESENCADENANTES comunes del asma: ALÉRGENOS	Cómo puede EVITAR o eliminar estos desencadenantes
<p><b>CASPA ANIMAL:</b> las personas en realidad no son alérgicas al pelo del animal sino a una proteína que se encuentra en la caspa (las escamas de la piel) y en la saliva de las mascotas. Incluso un animal de pelo corto o uno que no desprenda pelo, dejará caspa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si es posible, no tenga animales en casa. Evite visitar a familiares o amigos con mascotas.</li> <li>• Como mínimo, no deje que las mascotas se suban a la cama y manténgalas fuera del dormitorio.</li> <li>• Bloquee los conductos de calefacción o coloque filtros en ellos.</li> <li>• Cuando sea posible, deshágase de los muebles con tapicería de tela.</li> <li>• Reemplace las alfombras con piso de superficie sólida.</li> <li>• Utilice un filtro de HEPA para limpiar el aire en el interior de su hogar.</li> </ul>
<p><b>POLEN:</b> el polen es una sustancia similar al polvo producida por la germinación de las plantas; estas pueden ser un desencadenante si el asma empeora en épocas especiales del año, como cuando tiene “fiebre de heno” o estornudos y comezón en los ojos y la nariz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga cerradas las ventanas de su casa y su automóvil.</li> <li>• Use aire acondicionado central o un acondicionador de aire para habitación para mantener frescos los interiores.</li> <li>• Durante las temporadas de la alergia, limite las actividades en espacios exteriores en los días ventosos y cuando el conteo de polen sea elevado.</li> <li>• Mantenga corto el césped para minimizar la floración y mantenga el patio libre de malezas.</li> </ul>
<p><b>MOHO:</b> el moho que puede causar síntomas de asma crece en lugares cálidos, húmedos y mal iluminados, como el cuarto de baño, los armarios, el sótano e incluso detrás del papel pintado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reemplace su dispositivo de enfriamiento por evaporación por un acondicionador de aire central.</li> <li>• Instale extractores de aire para aumentar la ventilación en las zonas húmedas.</li> <li>• Limpie periódicamente las zonas propensas a alojar moho con un limpiador que contenga cloro.</li> <li>• Limite la cantidad de plantas en su casa.</li> <li>• Sacuda el exceso de agua de las cortinas de la ducha.</li> <li>• Reemplace cualquier área de su casa que tenga crecimiento de moho por humedad.</li> </ul>
<p><b>MASCOTAS:</b> los ácaros del polvo y las cucarachas pueden causar problemas pero son poco comunes en el oeste.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave la ropa de cama y los juguetes de peluche al menos una vez por semana con agua CALIENTE para matar a los ácaros del polvo.</li> <li>• Mantenga los alimentos cubiertos, las superficies de los mesones limpias y saque la basura todos los días.</li> <li>• Coloque trampas de carnada o utilice un servicio profesional para el control de plagas. Rocíe insecticidas, pero solo cuando la persona asmática esté fuera de la casa.</li> <li>• Coloque fundas herméticas alrededor de los colchones, las bases, las almohadas y los edredones.</li> <li>• Cambie la alfombra por un piso de superficie sólida y los muebles tapizados por cuero o vinilo.</li> </ul>
<p><b>PRODUCTOS ALIMENTICIOS:</b> ciertos alimentos y aditivos alimenticios que pueden desencadenar reacciones alérgicas y síntomas del asma. Los alimentos comunes incluyen huevos, leche, trigo, soya, pescado, maíz, mariscos, nueces y maní. Otros incluyen sulfitos, un aditivo que se encuentra en los alimentos procesados y las bebidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado y evite los alimentos problemáticos que pueden causar síntomas.</li> <li>• Haga preguntas en los restaurantes.</li> <li>• Pregunte a sus proveedores de atención médica sobre qué hacer en caso de verse accidentalmente expuesto a alérgenos de alimentos. (Es posible que deba llevar consigo medicamentos especiales en caso de verse expuesto).</li> </ul>

## Saber cómo varían los síntomas

Los síntomas del asma son diferentes para cada persona y pueden ser diferentes cada vez que los presenta. Las siguientes son algunas cosas que debe considerar:

- **Tipo:** ¿Qué tipo de síntomas tiene usualmente? En algunas personas con asma, la respiración se dificulta. Pero, para muchas otras, la tos es el único síntoma.
- **Momento:** ¿Cuándo tiene síntomas? Puede tener síntomas solo por la noche. O tal vez solo note síntomas en ciertos momentos del año. ¿Se le presentan cuando está activo o descansando?
- **Duración:** ¿Cuánto duran los síntomas y con qué frecuencia los tiene? Sus síntomas pueden durar solo unos minutos o continuar durante varios días. Podría tenerlos todos los días o pueden exacerbarse de manera imprevista y empeorar rápidamente.
- **Gravedad:** ¿De qué manera sus síntomas afectan su vida? ¿Son solo una molestia o le impiden hacer las cosas que desea?

### ¿Señales de advertencia temprana?

Las personas con asma a veces dicen que saben cuándo es el momento en que comienza a desarrollarse su crisis asmática, incluso antes de que se presente cualquiera de los síntomas clásicos, como tos o sibilancias.

Estas son algunas de las “señales de advertencia temprana” que la gente ha informado:

- Muchos suspiros
- Tener “la apariencia”: una cara tensa, preocupada u ojeras
- Tener un “cosquilleo” en la garganta o necesidad de aclararse la garganta con frecuencia
- Una sensación de “llenura” en el pecho y dificultad para respirar profundamente

Préste atención a su cuerpo. Es posible que usted se dé cuenta de alguna de sus señales de advertencia temprana de crisis asmática. Esto puede ayudarle a comenzar un tratamiento temprano y evitar síntomas más graves.

## Mis síntomas y desencadenantes

Use el espacio a continuación para anotar los síntomas y los desencadenantes que experimenta con más frecuencia.

### Mis síntomas

- Tipo: \_\_\_\_\_
- Hora: \_\_\_\_\_
- Duración: \_\_\_\_\_
- Gravedad: \_\_\_\_\_

### Mis desencadenantes

(Marque todas las opciones que correspondan. Luego, agregue notas sobre los pasos que tomará para evitar estos desencadenantes).

- Respiratorio (resfriado, gripe, sinusitis):  
\_\_\_\_\_
- Ejercicio (sibilancias, falta de aliento):  
\_\_\_\_\_
- Clima (ráfaga repentina de aire frío, calor, humedad): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Estrés emocional (reír, llorar, suspirar, estrés relacionado con la familia y el trabajo): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Sueño (alérgenos, temperatura corporal, quemadura de sol): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Medicamentos (aspirina, betabloqueadores):  
\_\_\_\_\_
- Irritantes del aire (humo de cigarrillo, contaminación, olores, emanaciones, aerosoles):  
\_\_\_\_\_
- Alérgenos (caspa animal, polen, moho, ácaros del polvo, excremento de cucarachas, aditivos alimenticios): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Asthma Symptoms and Triggers

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013 – 2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS3235-07/18 (Last reviewed - 03/18) (Spanish translation 07/18 by inWhatLanguage)