

# Living with

## Asthma

### My doctor says I have asthma. What is it?

Asthma is a condition that keeps you from breathing normally. When you have an asthma attack, you cough, make squeaking or whistling sounds, and feel short of breath. You may feel that letting air out is harder than taking air in. Asthma attacks may come more frequently for you at night or in the early morning.

In your chest, you have muscles that control the size of airways in your lungs. During an asthma attack, these muscles tighten causing the passageways to become rigid and even smaller. Mucus then flows into the passageways and takes up space, crowding out even more air. Finally, the passageways themselves become inflamed and swollen, and the space for air becomes even more limited. Because of this, doctors call asthma an inflammatory disease.

Asthma is a serious—but controllable—disease. Doctors believe that as many as 15 million Americans suffer from asthma. Nearly 5 million of those asthma sufferers are 18 years old or younger.

### What causes my asthma?

You may have been born with a predisposition for asthma, which means that you may have inherited a tendency toward developing the disease.

What causes asthma to develop from this predisposition, however, differs from person to person. Some of the common causes are:

- Indoor allergens, such as microscopic house dust mite feces, pet dander, cockroach allergen, and fungus (mold)
- Outdoor allergens, such as airborne fungus and tree, grass, and weed pollens
- Latex
- Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) and beta-blockers
- Food additives, such as sulfite preservatives

Other things in your world, referred to as triggers don't cause asthma, but they can make you more susceptible to experience symptoms. Examples of triggers are:

- Active and/or passive smoking
- Air pollution
- Respiratory infections
- Diet
- Rhinitis and sinusitis
- Gastroesophageal reflux disorder (GERD) or acid reflux
- Extreme emotional stress

### How can asthma be treated?

First, you should work with your health care provider to determine the factors that may be contributing to the severity of your asthma. Then, learn how to reduce or eliminate as many allergens as you can from your home, as well as how to avoid common triggers.

Some doctors recommend that certain patients use a peak flow meter. A peak flow meter measures how much air you are able to blow out of your lungs. First, you'll establish your "personal best" air flow rate. Your doctor may then ask you to measure your air flow every day, comparing it with your personal best. Changes recognized through use of a peak flow meter may provide an indication as to how well your asthma is being controlled.

When it comes to medications, you and your health care provider will have two goals—preventing attacks from happening and treating attacks that do happen. The most effective medications for the prevention of asthma attacks work to decrease or eliminate inflammation and help reduce mucus in the lungs. These anti-inflammatory drugs are called steroids, but they are very different from the illegal and harmful anabolic steroids taken by some athletes. The steroids used to treat asthma are corticosteroids and are considered safe.

Other medications your health care provider may prescribe for long-term control are:

- Cromolyn sodium or nedocromil, which are considered anti-allergic medications.
- A long-acting bronchodilator to bring you relief for up to 12 hours—these can take up to 30 minutes to work.
- Theophylline, a type of bronchodilator often prescribed in a long-acting formulation.
- A leukotriene modifier to block the effect of leukotrienes or stop the body from making them. Leukotrienes are a natural substance in your body that contribute to the narrowing of the airways, mucus production, and inflammation associated with asthma.

Medications providing long-term control work slowly to reduce asthma symptoms and should be taken even if you are feeling fine.

The second type of medication your doctor will prescribe should be used to give you quick relief and to stop an asthma attack that has already started. Two kinds of medications are available:

- Short-acting bronchodilators to relax the muscles that have tightened around the airways.
- Oral corticosteroids to speed up recovery from moderate and severe attacks and to prevent episodes from returning.

Finally, your health care provider will talk to you about being in partnership with him or her and with your pharmacist to monitor and treat your asthma. Good communication is very important in this three-way partnership. You must give your partners complete and accurate information about your symptoms, and you must make sure you understand everything they explain to you about asthma and its treatment.

### What should I know about my medications?

Follow these 10 simple rules to make certain you are taking the right medication at the right time to keep your asthma in check:

1. Know the name of each of your medications.
2. Know what each medication is supposed to do for you.

3. Label the medications—or ask your pharmacist to label them—so you'll know which is used to control your asthma and which is used for quick relief when an attack has begun. A bright-colored sticker on the lid of your quick-relief medication, for example, will help you make sure you reach for the right inhaler during an attack.
4. Ask your doctor or pharmacist for written instructions about how to take each medication. Follow the instructions closely.
5. Ask your doctor or pharmacist to check your technique for using an inhaler. When your prescription is filled, ask your pharmacist how many inhalations are in the inhaler, and keep track.
6. Know what side effects to look for with each medication.
7. Ask your doctor what to do if you experience any side effects.
8. Carry your quick-relief medication with you at all times.
9. Ask your doctor what you should do if your quick-relief medication doesn't stop an attack.
10. Keep your regular doctor appointments. Your doctor will want to know how your medications are working.

*This information is developed and made available by the American Pharmaceutical Association, the National Professional Society of Pharmacists, through an educational grant from AstraZeneca.*



Developed by the American Pharmaceutical Association, the National Professional Society of Pharmacists

# Convivir

## con el Asma

### **Mi medico dice que tengo asma. ¿Qué es el asma?**

El asma es una condición que le impide respirar normalmente. Cuando usted padece un ataque de asma tose, emite ruidos sibilantes y le falta el aire. Es posible que usted sienta que expulsar el aire inspirado sea más difícil que inhalar. Los ataques de asma pueden ser más frecuentes durante la noche o en las primeras horas de la mañana

El tórax posee músculos que controlan el tamaño de las vías aéreas en los pulmones. Durante un ataque de asma estos músculos se contraen y ello determina que las vías aéreas se tornen rígidas e incluso se hagan más estrechas. Luego, la mucosidad que fluye hacia el interior de las vías aéreas ocupa lugar y reduce aún más la cantidad de aire. Por último se produce una inflamación y una hinchazón de las vías aéreas, lo que limita aún más el espacio disponible para el aire. Por este motivo los médicos consideran que el asma es una enfermedad inflamatoria.

El asma es una enfermedad grave pero controlable. Se piensa que hasta 15 millones de estadounidenses padecen asma. Casi 5 millones de estos asmáticos tienen 18 años de edad o menos.

### **¿A qué se debe mi asma?**

Es posible que usted haya nacido con una predisposición para el asma, lo que implica que usted puede haber heredado una propensión al desarrollo de la enfermedad.

Sin embargo, las causas que determinan que esta predisposición se traduzca en asma difieren en cada caso individual. Algunas de las causas más frecuentes son las siguientes:

- Alergenos presentes en espacios cerrados, tales como las heces microscópicas de ácaros contenidas en el polvo doméstico, la caspa de mascotas domésticas, alergenios presentes en las cucarachas y hongos (moho).
- Alergenos presentes en el aire libre, tales como los hongos y el polen presentes en la atmósfera.
- El látex.
- Los agentes antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y bloqueadores beta-adrenérgicos.
- Aditivos que se agregan a los alimentos para conservarlos, tales como los sulfitos.

Existen otros factores presentes en su medio ambiente que se conocen con el nombre de precipitantes. Estas sustancias no provocan asma pero pueden aumentar la susceptibilidad a desarrollar síntomas. Algunos factores precipitantes comunes son los siguientes:

- Tabaquismo activo y/o pasivo
- Contaminación atmosférica
- Infecciones respiratorias
- Dieta
- Rinitis y sinusitis
- Reflujo gastroesofágico (GERD) o reflujo ácido
- Estrés emocional intenso

### **¿Cómo puede tratarse el asma?**

En primer lugar, usted debe colaborar con los profesionales de la salud que lo asisten para determinar los factores que podrían contribuir a la severidad de su asma. Luego, debe aprender cómo reducir o eliminar la mayor cantidad de alergenios posible en su hogar y evitar los factores precipitantes más frecuentes.

Algunos médicos recomiendan que ciertos pacientes utilicen un medidor de flujo máximo. Este medidor se usa para determinar la cantidad de aire que usted puede expulsar del pulmón. Primero, debe establecer su “máxima velocidad personal” de flujo de aire. Su médico puede luego pedirle a usted que mida su velocidad del flujo de aire diariamente a fin de compararla con la máxima velocidad personal. Los cambios determinados mediante el uso de un medidor de flujo máximo son indicadores del grado de control de su asma.

Los medicamentos tienen como fin cumplir un doble objetivo: prevenir el desarrollo de ataques y tratar los ataques que ocurren. Los medicamentos más eficaces para la prevención de los ataques asmáticos reducen o anulan la inflamación y contribuyen a disminuir la cantidad de mucosidad en los pulmones. Estos fármacos antiinflamatorios se conocen con el nombre de esteroides, los cuales son muy diferentes de los esteroides anabólicos ilegales y nocivos consumidos por algunos atletas. Los esteroides utilizados para el tratamiento del asma son los glucocorticoides y se consideran seguros.

Otros medicamentos que puede recetarle su médico para el control del asma a largo plazo son los siguientes:

- Cromolín sódico o nedocromil, medicamentos considerados antialérgicos.
- Un broncodilatador de acción prolongada que le brinde alivio durante un período de hasta 12 horas. Estos medicamentos pueden tardar hasta 30 minutos para comenzar a actuar.
- Teofilina, un tipo de broncodilatador que a menudo se prescribe como una formulación de acción prolongada.
- Un modificador de leucotrienos para bloquear el efecto de los leucotrienos o impedir que el cuerpo produzca estos compuestos. Los leucotrienos son sustancias naturales presentes en el organismo que promueven la disminución del diámetro de las vías aéreas y la producción de mucosidad y agravan la inflamación asociada con el asma.

Los medicamentos que permiten el control del asma a largo plazo actúan lentamente para atenuar los síntomas del asma y deben ser tomadas aún cuando usted se sienta bien.

El segundo tipo de medicamentos que le prescribirá su médico tiene por finalidad el alivio rápido y la interrupción de un ataque de asma que ya ha comenzado. Existen dos tipos de medicamentos disponibles:

- Broncodilatadores de acción corta para relajar los músculos contraídos alrededor de las vías aéreas.
- Corticosteroides orales para acelerar la recuperación de ataques moderados y severos y prevenir la recurrencia de estos episodios.

Por último, su profesional de la salud le propondrá colaborar activamente con él y con su farmacéutico para poder vigilar y tratar su asma. Una buena comunicación es sumamente importante para las tres partes. Es necesario que usted brinde a los profesionales de la salud una información precisa y completa acerca de sus síntomas y comprenda claramente las explicaciones suministradas por ellos acerca del asma y su tratamiento.

### **¿Qué debo saber acerca de mis medicamentos?**

Siga estas diez reglas simples para asegurarse de que esté tomando el medicamento adecuado en el momento adecuado a fin de mantener el asma bajo control.

1. Conozca los nombres de todos los medicamentos que utiliza.
2. Infórmese de la presunta acción de cada uno de los medicamentos.
3. Rotule los fármacos (o solicite al farmacéutico que lo haga) para saber cuál es el indicado para controlar el asma y cuál es el indicado para aliviar rápidamente un ataque de asma. Por ejemplo, la colocación de un adhesivo de color brillante en la tapa del fármaco destinado al alivio rápido de un ataque garantizará que usted utilice el inhalador correcto durante un ataque.
4. Solicite a su médico o farmacéutico instrucciones por escrito acerca del uso de cada medicamento. Siga cuidadosamente las instrucciones.
5. Solicite a su médico o farmacéutico que evalúe la técnica que usted utiliza para usar un inhalador. Pregunte al farmacéutico cuántas dosis contiene el inhalador y lleve la cuenta.
6. Conozca los efectos secundarios asociados con cada medicamento.
7. Pregunte a su médico qué hacer ante la aparición de algún efecto colateral.
8. No olvide llevar siempre con usted el medicamento para el alivio rápido del ataque de asma.
9. Pregunte a su médico qué hacer si su medicamento para el alivio rápido ya no evita el ataque de asma.
10. No falte a las citas programadas regularmente con su médico. El médico necesita saber cómo están actuando los medicamentos.

*Esta información ha sido desarrollada y difundida por la Asociación Farmacéutica Americana, la sociedad nacional de profesionales farmacéuticos, mediante un subsidio educativo de AstraZeneca.*

