
Sección 8

Equipo

Para el Asma

Medidores del flujo maximo

El flujo maximo mide cuánto aire puede usted exhalar con una sola respiración rápida. Esta medida ayuda a determinar cómo están funcionando sus pulmones. El medidor mostrará si está en riesgo. El medidor mostrará si sus vías respiratorias se están volviendo más pequeñas debido a problemas. Estos problemas pueden ser debido a moco (flema) en las vías respiratorias. También puede ser debido a que los músculos se constriñen alrededor de sus vías respiratorias, o puede ser debido a la hinchazón (inflamación) dentro de las vías respiratorias. Entonces, su doctor puede comparar su flujo maximo actuales contra su “mejor número personal” flujo maximo en cada visita. Los medidores del flujo maximo vienen en tamaños para pediatría y adultos.

Su “mejor número personal” se calcula tomando en cuenta tres medidas en la mañana antes de que Usted tome cualquier medicina contra el asma. La mejor de las tres medidas se registra. Tome una medida diaria por dos semanas. La medida más alta es su mejor número personal. Estas medidas debe ser tomadas cuando se está sintiendo bien y no durante un episodio o ataque de asma.

Después, el flujo maximo debe ser medido una vez al día, o como su doctor lo indique. Esta medida debe hacerse a primera hora en la mañana antes de su medicamento. Una disminución en flujo maximo de 20% o más puede ser el prelude de un episodio o ataque de asma. Esta disminución puede presentarse antes de que sentir falta de aire o antes de que aparezca respiración silbante, u otros síntomas. Los medidores de de flujo maximo pueden ayudarle a controlar su asma.

Usando su Medidor de flujo maximo

Para usar su medidor de flujo maximo siga los siguientes pasos:

- 1) Coloque el indicador en la base de la escala numérica
- 2) Póngase de pie
- 3) Inhale profundamente
- 4) Coloque el medidor en su boca y cierre sus labios firmemente alrededor de la pieza para la boca. No ponga su lengua en el orificio.
- 5) Sople tan fuerte y rápidamente como pueda
- 6) Escriba el número que obtuvo
- 7) Repita los pasos 1 al 6 dos veces más
- 8) Escriba la más alta de las tres medidas en su registro diario de flujo maximo.



Su doctor y su personal le darán un repaso o le enseñarán cómo usar el medidor de flujo máximo. Su medidor de flujo máximo también trae consigo las instrucciones de uso. Su doctor le ayudará a determinar su mejor número personal, basado en la información que usted le proporcione. (Lea la información mencionada arriba)

Usted también debe revisar su flujo máximo cuando sienta síntomas. Escriba su nombre en su registro diario de flujo máximo. Su número es comparado a su mejor número personal y corresponderá a una de las siguientes tres zonas de color:

- La Zona Verde significa “SIGA”. No hay síntomas presentes, pero debe tomar sus medicamentos como lo ha ordenado el doctor.
- La Zona Amarilla significa “PRECAUCIÓN” Usted está teniendo síntomas y necesita más cantidad de medicamento o uno diferente.
- La ZONA ROJA significa “PELIGRO” Usted necesita su inhalador de rescate (albuterol) inmediatamente y llame a su doctor.

Un número en la zona Amarilla o Roja, especialmente cuando Usted ha estado teniendo otros síntomas, es una señal de advertencia. Lea la sección del “Plan de Acción Contra el Asma” en este folleto para saber qué hacer. Llame a su doctor si su flujo máximo está en Zona Roja.

Ahora que Usted ya sabe sobre el flujo máximo y las zonas de color, escriba sus propios números a continuación:

Mi mejor número personal es: _____

Zona	Mi Medida de flujo máximo
Verde (80-100 %)	_____
Amarillo (50-79%)	_____
Rojo (menos del 50%)	_____

Recuerde, los medidores del flujo máximo varían. Siempre traiga su medidor de flujo máximo cuando tenga cita con su doctor.

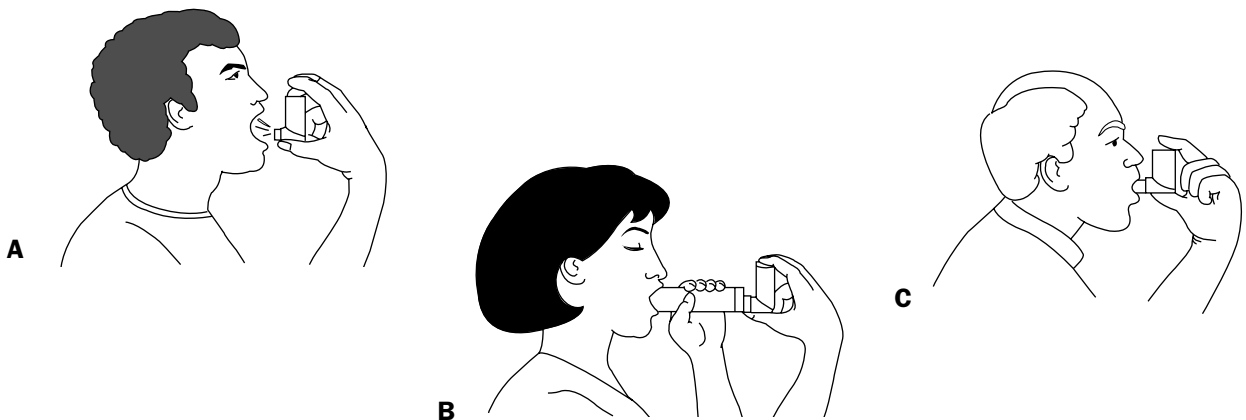
Inhalador

Usando su Inhalador

Debido a que el asma ocurre en sus pulmones, puede usar a menudo medicamentos inhalados para controlar sus síntomas. Los medicamentos inhalados le hacen buen efecto contra el asma sin darle efectos secundarios no deseados. Pregúntele a su doctor cómo usar su inhalador, Entonces, cada vez que lo visite, muéstrole a su doctor cómo usa su inhalador. Pregúntele si lo está Usted usando de la manera correcta. Si tiene problemas al usar el inhalador, pregunte acerca de usar un espaciador o cámara para sostenerlo. Estos aparatos pueden facilitar el uso de su inhalador.

Para usar su inhalador, siga los siguientes pasos:

- 1) Quite la tapa y sostenga el inhalador hacia arriba.
- 2) Agite el inhalador.
- 3) Póngase de pie si es posible. Incline su cabeza ligeramente hacia atrás y respire a través de su boca.
- 4) Use el inhalador como lo ve en estas ilustraciones. Abra su boca con el inhalador a dos dedos de distancia de sus labios.
- 5) Presione en el inhalador para dejar salir el medicamento a la vez que empieza a inhalar lentamente
- 6) Inhale lentamente de 3 a 5 segundos
- 7) Sostenga la respiración por 10 segundos (o más si se siente cómodo) para permitir que el medicamento llegue hasta el fondo de sus pulmones
- 8) Espere por lo menos 1 minuto entre soplos. Agite el inhalador y repita los soplos como lo haya ordenado el doctor
- 9) Enjuague su boca completamente y escupa el agua.



Cantidad de medicamento contenido en el inhalador

Lleve un control del número de inhalaciones que ha usado. Usted NO PUEDE saber cuánto medicamento le queda con agitar o hacer flotar el frasco. Deshágase del frasco una vez que haya usado todas las inhalaciones que se indican en la etiqueta del mismo. No debe de usar el frasco por más tiempo porque la dosis correcta no se garantiza.

Espaciadores

Los espaciadores son artículos que detienen los medicamentos inhalados en suspensión para que los pacientes los inhalen a su propio paso. Algunos ejemplos son la cámara Aero y el Inspirease. La cámara Aero está disponible con o sin mascarilla. El doctor decidirá si Usted necesita una mascarilla. Los espaciadores pueden ser usados con cualquier medicina inhalada.

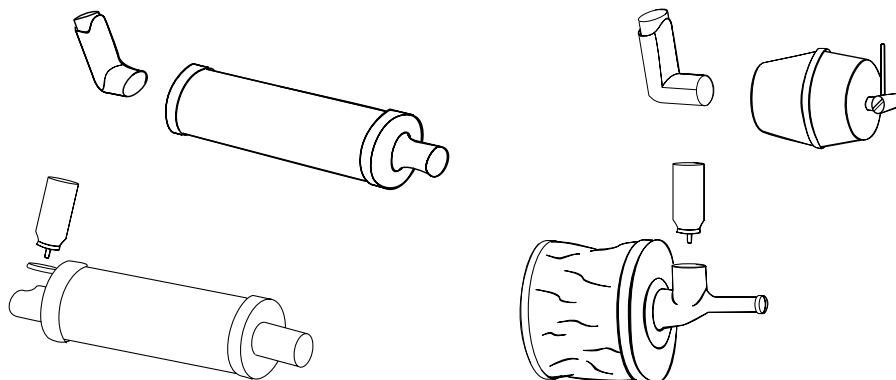
En un extremo del espaciador está el lugar para instalar el inhalador. En el otro extremo del espaciador está una válvula y una pieza para la boca que le permite inhalar la medicina. Para usar un espaciador, presione en el inhalador, el cual envía el medicamento al espaciador. Luego, el medicamento se detiene en el espaciador hasta que esté listo para inhalarlo hacia sus pulmones.

Usando su Espaciador

Cuando use un espaciador o una cámara sostenedora con su inhalador, la técnica es ligeramente diferente. Siga estos pasos:

- 1) Remueva la tapa y sostenga e inhalador hacia arriba.
- 2) Agite el inhalador
- 3) Instale el inhalador en el espaciador/cámara sostenedora
- 4) Póngase de pie si es posible. Incline su cabeza ligeramente hacia atrás
- 5) Presione el inhalador para dejar salir el medicamento hacia el espaciador/cámara sostenedora.
- 6) Exhale completamente, ponga el espaciador en sus labios e inhale lenta y profundamente.
- 7) Detenga la respiración por 10 segundos (o más si se siente cómodo) para permitir que la medicina llegue al fondo de sus pulmones.
- 8) Espere por lo menos un minuto entre soplos. Agite el inhalador y repita soplos como le fué prescrito.
- 9) Enjuague su boca completamente y escupa el agua.

Limpie su inhalador por lo menos una vez cada día para prevenir acumulación que lo tapanía. El depósito que se acumula puede reducir la eficiencia del inhalador. Remueva el frasco metálico. Enjuague el inhalador y la tapa con agua corriente tibia. Si usa un espaciador, también necesita limpiarlo.

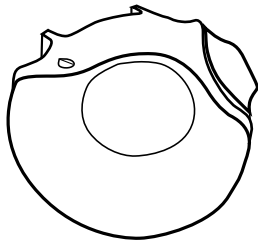


Inhalador Diskus

Algunos medicamentos vienen en diskus, los cuales son redondos, en vez de un frasco e inhalador. Los medicamentos diskus expelen un polvo seco muy fino, en vez de aerosol. Al diskus se le llama inhalador de polvo o DPI. El diskus requiere una técnica ligeramente diferente para su uso, la cual le enseñará su doctor. El diskus también tiene una ventanilla que muestra el número de inhalaciones que quedan en el diskus. Serevent, el bronquio-dilatador de acción prolongada y Advair, la combinación de Flovent y Serevent, están disponibles en esta presentación.

Usando su Inhalador Diskus

- 1) Para abrir el diskus, mueva la palanca hacia la derecha. Active el diskus deslizando la pequeña palanca hasta que suene.
- 2) Exhale completamente. Ponga el diskus en su boca. Inhale profundamente.
- 3) Detenga su respiración por 10 segundos, o más si se siente cómodo, para permitir que el medicamento llegue hasta el fondo de sus pulmones
- 4) Cierre el diskus regresando la palanca a la posición original. Siempre mantenga el diskus cerrado cuando no lo esté utilizando.
- 5) Hay una ventanilla en el diskus la cual le muestra el número de dosis restantes. Esto le ayudará a saber cuándo necesita obtener un nuevo diskus.
- 6) Enjuague su boca completamente y escupa el agua.



Usando Su Pulmicort Turbuhaler

El Pulmicort Turbuhaler viene en un frasco y también provee un polvo seco muy fino. Usted necesita instrucciones para cargar este aparato, el cual obtiene el medicamento listo para usarse.

- 1) Sostenga el frasco verticalmente mientras gira la base para que ésta se cargue.
- 2) Exhale completamente. Ponga el Turbuhaler en su boca e inhale tan rápido y profundamente como le sea posible.
- 3) Detenga la respiración por diez segundos o más si se siente cómodo
- 4) Repita los soplos como se ha ordenado.
- 5) Enjuague su boca completamente y escupa el agua.

Máquina Nebulizadora para Medicamentos

Una máquina nebulizadora produce un rocío cuando se añade agua estéril y/o medicamentos a la máquina. Se utiliza para bebés, niños pequeños, ancianos, y gente con enfermedades agudas. La máquina envía medicamento en forma de rocío directamente dentro de los pulmones cuando se inhala. El medicamento utilizado más a menudo con el nebulizador es el albuterol (Proventil, Ventolin). Este albuterol viene en forma de solución. Se coloca en el recipiente para el medicamento antes de activar el nebulizador. El albuterol es una medicina de rescate que es un bronquio-dilatador (abre los pulmones) de acción rápida. Otros medicamentos que pueden ser usados con el nebulizador son Intal, Pulmicort respules, y Atrovent, todos ellos vienen en forma de solución. Una mascarilla puede ser usada con el Nebulizador. El tamaño de la mascarilla depende de la edad y el tamaño del paciente. El paciente debe sentarse e inhalar el rocío hasta que el recipiente esté vacío. Toma aproximadamente 10 minutos.

El nebulizador viene con instrucciones para limpiarlo. Debe mantenerse limpio en todo momento. El nebulizador tiene un filtro redondo, el cual ayuda a mantener la máquina limpia y sin obstrucción. El color del filtro debe ser blanco. El filtro debe ser reemplazado antes de que éste se ponga gris. Puede encontrar piezas de repuesto en la farmacia. Los tubos que conectan el nebulizador a la mascarilla deben ser limpiados diariamente con una solución de una parte de agua por una parte de vinagre.