

THE FOLLOWING INFO IS JUST AN EXAMPLE OF HOW DATA SHOULD BE HANDLED. COUNTRIES MUST UPDATE THIS INFORMATION WITH LOCAL DATA.

¿Sabía usted que?

Los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH por sus siglas en inglés) han declarado al asma como un problema mayor de salud en los Estados Unidos. Puede no estar enterado de estos datos sin embargo:

- ❖ 22 millones de norteamericanos tienen asma.
- ❖ Cerca de 1.8 millones de visitas a salas de urgencias son causadas por brotes de asma cada año.
- ❖ El asma ha causado más de 10 millones de ausencias al trabajo por año.
- ❖ Se estima que el costo del asma es de al menos \$19 mil millones de dólares por año.

Aprenda más acerca de su asma.

Para más Mitos del asma y realidades consulte

Link a sustituir por país.com

llame a xxx-xxx-xxx



Derechos reservados © 2008 Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Todas las fotos de los modelos se utilizan sólo para propósitos ilustrativos y no implica que tengan el padecimiento. Copyright © [2008] JupiterImages Corporation. 10-09-SGA-2008-LAMT-1282232-PE



Factores desencadenantes comunes, en lugares poco comunes

Aun cuando usted conoce y trata de evitar los factores desencadenantes de su asma, estos a veces lo toman por sorpresa. Descubra diferentes formas de ayudarlo a prepararse contra lo inesperado:

Líquidos para limpieza con fragancia

- ◆ Cuando usted piensa acerca de los limpiadores domésticos, puede que no piense de inmediato en fragancia. Sin embargo, muchas soluciones limpiadoras producen olores que pueden desencadenar sus síntomas de asma.⁴ Verifique si hay fragancias en la etiqueta en los limpiadores que usa en su hogar y pregunte si pueden usarse soluciones sin olores en su trabajo.

Ácaros del polvo

- ◆ Cuando viaje, lleve su propia almohada o una cubierta de plástico para almohada que ayude a protegerla de los ácaros del polvo.⁵

Sulfitos

- ◆ Un tipo de conservador encontrado en ciertos alimentos y bebidas, como frutas secas y vino, puede desencadenar los síntomas. Evite consumir estos alimentos. Cuando coma fuera, pregunte al mesero si pueden preparar su comida sin estos conservadores.⁵

Moho

- ◆ Es muy común que en el aire acondicionado de los autos se pueda alojar moho. Antes de un viaje largo, abra las ventanas y deje correr el sistema de aire acondicionado durante 10 minutos.⁶

¿Cómo se siente el asma?

Los síntomas del asma varían de una persona a otra. Sin embargo, los síntomas más comunes del asma son:

✓ Sibilancias

Cuando respira, se escucha un silbido o sonido agudo

✓ Opresión en el pecho

Puede sentir como si alguien estuviera sentado sobre su tórax, o apretando su pecho.

✓ Falta de aire

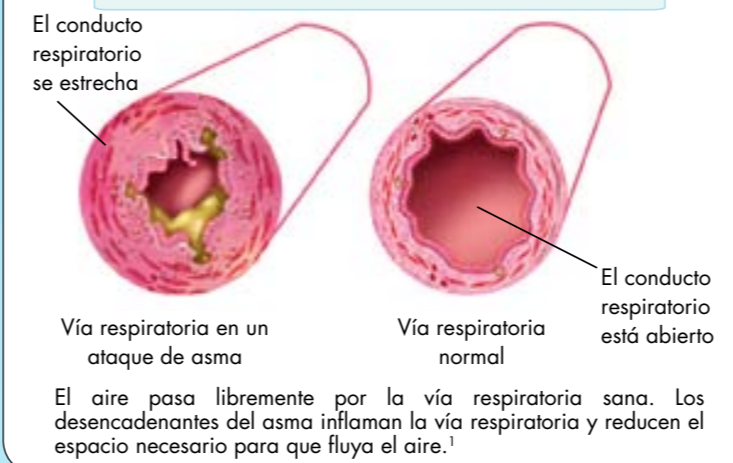
Se siente como si no pudiera recuperar su aliento o se queda sin aliento. Puede sentir como si no pudiera obtener suficiente aire para meter a sus pulmones, o como si estuviera respirando a través de un popote.

✓ Tos

Los síntomas frecuentemente son peores en la noche, o temprano en la mañana. La tos puede ser uno de varios síntomas o puede ocurrir por sí sola.³

Si únicamente está usando un inhalador de rescate, pero estos síntomas son frecuentes, platique con su médico para identificar si un medicamento de control diario le ayudará a prevenir los síntomas y si debe formar parte de su Plan de Acción Contra el Asma.

CÓMO AFECTA EL ASMA SUS VÍAS RESPIRATORIAS



Los medicamentos de control diario pueden ayudar

Los medicamentos de control diario pueden ayudarlo a reducir la inflamación de las vías respiratorias y a bloquear los factores desencadenantes para detener los síntomas del asma antes de que empiecen. Estos incluyen:

Medicamentos controladores inhalados

Algunos pueden contener esteroides.

Medicamentos controladores orales

Hay opciones sin esteroides.

Es importante considerar que aún con el medicamento de control diario, usted debe tener siempre consigo un inhalador de rescate para aliviar rápidamente los síntomas y ayudarlo a detener los ataques.³

Referencias:

1. National Institutes of Health. National Heart, Lung and Blood Institute. So You Have Asthma. págs. 1-43.
2. American College of Allergy, Asthma & Immunology. Taking control. A guide for people with asthma. Public Education. págs. 1-4.
3. U.S. Department of Health & Human Services. National Heart, Lung and Blood Institute. Diseases and Conditions Index. *Asthma*. págs.1-10.
4. American Lung Association. Controlling asthma triggers. Febrero, 2000. págs. 1-5.
5. Asthma and Allergy Foundation of America. Asthma facts and Figures. págs.1-5.
6. American Academy of Allergy Asthma & Immunology. Patients & Consumers. Topic of the month: Keys to managing childhood asthma. Noviembre 2005. págs.1-5.

R4. AMLUNG/página 3/sección A

R6. AAAAI/página 1/sección A

R3. NHLBI/ página 3/ sección A

R1. SYHA/ página 5/ sección A

R3. NHLBI/ página 5/ sección A

R5. AAFA/página 1/sección A

R5. AAFA/página 2/sección A



ASMito:

mitos del asma

No síntomas, significa no asma

LA REALIDAD es:

Aunque usted no tenga síntomas a diario, su asma está presente todos los días.¹

El asma es una enfermedad crónica, esto significa que una vez que la adquiere, lo más probable es que la padecerá de por vida¹, sin embargo, no es su culpa.¹ Cuando usted tiene asma, su cuerpo puede reaccionar a ciertos factores desencadenantes que lo rodean.¹

Para evitar estos factores desencadenantes, es probable que esté haciendo más cambios en su vida de los que se da cuenta, tales como:²

- Tomar las escaleras eléctricas en lugar de subir por las escaleras fijas
- Evitar las casas de amigos que tienen mascotas
- Permanecer resguardado en su casa cuando hace frío
- Limitar su actividad física

Si usted ha hecho estos u otros cambios en su vida debido al asma, puede estar perdiéndose de mucho. Entonces, ¿Qué puede hacer?

Simplemente cambie la forma de pensar acerca del asma.¹



ASMito:

mitos del asma

Si evito todos los desencadenantes puedo curar el asma

LA REALIDAD es:

El asma no puede curarse, pero usted puede ayudar a prevenir sus síntomas.³

De acuerdo con los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), las personas que controlan efectivamente su asma —lo cual incluye conocer los factores desencadenantes, trabajar en conjunto con su doctor y tomar medicamento todos los días— pueden ayudar a prevenir los síntomas.¹

Un adecuado control puede ayudarle a disfrutar una vida más activa con:

- ❖ Menos síntomas de asma
- ❖ Menos días de incapacidad en el trabajo
- ❖ Menos visitas a la sala de urgencias
- ❖ Mayor potencial para formar parte de actividades físicas
- ❖ Más noches sin síntomas de asma¹

¿Por qué conformarse con algo menos? Platique con su médico para desarrollar un Plan de Acción adecuado contra el Asma, puede ir tratando los síntomas y empezar a prevenirlos.



ASMito:

mitos del asma

El asma realmente no afecta mi vida

LA REALIDAD es:

Si el asma no está bien controlada y esto determina lo que usted hace y a dónde va, sí está afectándolo.

Esta pequeña prueba puede ayudarlo a ver realmente qué tanto el asma está afectando su vida.

1. ¿Tiene que usar su inhalador de rescate más de 2 veces a la semana?
 Sí No
2. ¿Debido al asma ha evitado ir a lugares o hacer cosas que quiere? (Paseos o actividades en el parque)
 Sí No
3. ¿Lo despierta la tos más de 2 noches al mes?
 Sí No
4. ¿Ha faltado recientemente al trabajo debido a los síntomas de su asma?
 Sí No

Si contestó **Sí** a cualquiera de las preguntas, platique con su Médico para identificar si un medicamento de control diario debe formar parte de su plan de acción para el asma.³