



Reimpresión oficial de UpToDate®

www.uptodate.com ©2021 UpToDate, Inc. and/or its affiliates. All Rights Reserved.

Wolters Kluwer

Educación para el paciente: Asma en adultos (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es el asma?

El asma es un padecimiento que puede causar dificultades para respirar. Los síntomas del asma pueden ser leves o graves, y pueden aparecer y desaparecer. A veces, los síntomas del asma aparecen de repente. Los ataques de asma ocurren cuando las vías respiratorias en los pulmones se estrechan e inflaman ([figura 1](#)). El asma puede ser hereditario.

¿Cómo debo manejar el asma durante la pandemia de COVID-19?

COVID-19 significa "enfermedad por coronavirus 2019". La causa de la enfermedad es un virus llamado SARS-CoV-2. El virus apareció por primera vez a fines de 2019 y desde entonces se ha propagado por todo el mundo.

Las personas que padecen COVID-19 pueden tener fiebre, tos y otros síntomas. En casos graves, la enfermedad puede causar neumonía y dificultad para respirar. Algunas personas que tienen asma podrían tener más probabilidades de desarrollar síntomas graves si se enferman de COVID-19. Si tiene asma, es de particular importancia que tome medidas para evitar enfermarse, tales como quedarse en casa la mayor cantidad de tiempo posible y lavarse las manos frecuentemente.

Si usa medicinas para controlar el asma o tratar los ataques de asma, es importante que **siga usándolas** como de costumbre. Si tiene síntomas de COVID-19, o cree que podría haber estado expuesto al virus, llame a su médico o enfermero.

El resto del artículo contiene información general sobre el asma.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas del asma pueden incluir:

- Sibilancia o ruido al respirar
- Tos
- Sensación de opresión en el pecho
- Falta de aire

Los síntomas pueden aparecer todos los días, semanalmente o con menos frecuencia, y pueden ser de leves a graves. Aunque es poco frecuente, un episodio de asma incluso puede a veces causar la muerte.

¿Existe alguna prueba para detectar el asma?

Sí. El médico le preguntará sobre los síntomas y usted deberá hacer una prueba de respiración para ver cómo funcionan sus pulmones.

Si el médico considera que su asma podría haber empeorado a causa de alergias, posiblemente le sugiera pruebas de alergia, como pruebas en la piel o pruebas de sangre.

¿Cómo se trata el asma?

El asma se trata con distintos tipos de medicinas. Las medicinas pueden ser inhaladores, líquidos o píldoras. Su médico le recetará una medicina de acuerdo con la frecuencia y gravedad de sus síntomas. Las medicinas para el asma actúan de una de estas dos formas:

- **Las medicinas de alivio rápido** detienen los síntomas rápidamente: en 5 a 15 minutos. Casi todas las personas que sufren de asma llevan consigo un inhalador de alivio rápido. Estas medicinas se usan siempre que aparecen los síntomas del asma. La mayoría de las personas necesitan estas medicinas una o dos veces por semana, o menos, pero cuando los síntomas del asma empeoran, es posible que hagan falta más dosis.

Algunas personas pueden sentir temblores después de usar estas medicinas. Otras también necesitan una máquina llamada “nebulizador” para inhalar la medicina.

- **Las medicinas de control a largo plazo** controlan el asma y previenen futuros síntomas. Las personas que tienen síntomas de asma más de dos veces por semana necesitan usar

una medicina de control una o dos veces por día.

Las medicinas de control suelen tardar más en hacer efecto, y a veces tardan algunas semanas. Por eso, puede ser difícil determinar si la medicina está dando resultado. Siga usando la medicina, pero hable con su médico o enfermero si siente que alguna medicina no está surtiendo efecto.

Es muy importante que use todas las medicinas recetadas por su médico exactamente según las indicaciones. Es posible que deba usar medicinas varias veces al día. Su médico o enfermero le mostrará el modo correcto de usar su inhalador.

Si sus síntomas empeoran mucho de repente, use su medicina de alivio rápido y comuníquese con su médico o enfermero. Es posible que deba ir al hospital para recibir tratamiento.

¿Qué es un plan de acción para el asma?

Un plan de acción para el asma es una lista de instrucciones que indica:

- Qué medicinas usar cada día en su casa
- Qué medicinas usar si sus síntomas empeoran
- Cuándo obtener ayuda o **pedir una ambulancia (en EE. UU. y Canadá, marque 9-1-1)**

Si tiene síntomas frecuentes o graves de asma, su médico puede sugerir que tenga un plan de acción para el asma. Si este es el caso, usted y su médico trabajarán juntos para crear uno. Como parte de su plan de acción, es posible que necesite usar algo llamado “medidor de flujo máximo”. Al respirar en él, este dispositivo muestra qué tan bien están funcionando sus pulmones. Su médico le mostrará la forma correcta de usar su medidor de flujo máximo.

¿Debo consultar a un médico o enfermero?

Sí. Consulte a su médico o enfermero si tiene síntomas de asma. También consúltelo si tiene un ataque de asma y los síntomas no mejoran, o si empeoran después de usar una medicina de alivio rápido.

Si los síntomas del asma son graves, **pida una ambulancia (en EE. UU. y Canadá, marque 9-1-1)**.

Si necesita usar una medicina para el asma todos los días, debe acudir al médico o enfermero cada 6 meses o con más frecuencia.

¿Se pueden prevenir los síntomas del asma?

Sí. Usted puede ayudar a prevenir los síntomas del asma. Puede alejarse de aquellas cosas que le causan síntomas o los empeoran. Los médicos los llaman “desencadenantes”. Si sabe cuáles son sus desencadenantes, haga todo lo posible por evitarlos. A continuación se mencionan algunos desencadenantes comunes, pero los suyos podrían ser diferentes. Pregunte a su médico o enfermero cuáles son importantes en su caso:

- El humo de cigarrillo – Evite los lugares donde se fuma. Si usted fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.
- El ejercicio – El ejercicio puede ser bueno para las personas con asma, incluso si es un desencadenante del problema, pero es posible que deba usar una dosis extra de su inhalador de alivio rápido antes de ejercitarse. Podría ser de ayuda hacer un precalentamiento antes del ejercicio intenso. Si hace ejercicio al aire libre en días muy fríos, también puede ser de ayuda que se cubra la nariz y la boca con una bufanda o una máscara que no le quede muy ajustada.
- El polvo – Al colocar fundas en los colchones y las almohadas se pueden reducir los ácaros del polvo.
- El moho – Use un deshumidificador o aire acondicionado para que el aire de los espacios interiores se mantenga seco. Quite todo el moho que vea.
- Ciertos animales – Puede tratarse de perros, gatos, ratones o cucarachas, entre otros. Si es alérgico a animales o insectos, trate de encontrar formas de evitarlos.
- El polen – Durante la temporada de polen, intente salir lo menos posible. Cierre las ventanas y las puertas siempre que sea posible.
- Tener un resfriado o una gripe – Asegúrese de vacunarse contra la gripe todos los años. Algunas personas también necesitan recibir una vacuna para ayudar a prevenir la neumonía. Si cree que podría haber estado expuesto a la gripe, infórmeselo a su médico o enfermero, quien podría recetarle una medicina especial (llamada "medicina antiviral").
- El estrés

Algunos adultos con asma tienen síntomas peores si toman [aspirina](#) o unas medicinas llamadas AINE. Entre las AINE se encuentran el [ibuprofeno](#) (ejemplos de nombres comerciales: Advil,

Motrin) y el [naproxeno](#) (ejemplos de nombres comerciales: Aleve, Naprosyn). Pregunte a su médico si es necesario que evite esas medicinas.

Si no puede evitar ciertos desencadenantes, hable con su médico sobre lo que puede hacer. Por ejemplo, es posible que deba usar una dosis extra de su inhalador de alivio rápido antes de ejercitarse o de estar en ambientes con polen o animales a los cuales es alérgico.

¿Qué sucede si quiero quedar embarazada?

Si quiere quedar embarazada, hable con su médico sobre cómo controlar el asma. Es importante para la salud de su bebé que mantenga su asma bajo control. La mayoría de las medicinas para el asma son seguras si está embarazada.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Tos en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Pruebas de respiración \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Medicinas para el asma \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Asma inducido por el ejercicio \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Medicinas corticoesteroides inhaladas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo se usa el inhalador de condensación \(adultos\) \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo se usa el inhalador de dosis medida \(adultos\) \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo se usa el inhalador de polvo seco \(adultos\) \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo evitar los desencadenantes del asma \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Asma en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Asthma and pregnancy \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Exercise-induced asthma \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Trigger avoidance in asthma \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Inhaler techniques in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: How to use a peak flow meter \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Asthma treatment in adolescents and adults \(Beyond the Basics\), section on 'Asthma quick-relief medications'](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15343 Versión 14.0.es-419.1

GRÁFICOS

Asma

Durante un ataque o una agudización del asma, los músculos de alrededor de las vías respiratorias se contraen (oprimen) y el recubrimiento de las vías respiratorias se inflama. Luego, se acumula moco. Todo esto dificulta la respiración.

Gráfico 65956 Versión 9.0.es-419.1

