ME DOY UN RESPIRO

Herramientas para el autocuidado del asma

ELIZABETH GARCÍA BERMÚDEZ
ANGIE LEÓN SALAS
WENDY MONTOYA VARGAS
MARÍA SOLEDAD QUESADA MORÚA

EDITORIAL UCR

ME DOY UN RESPIRO

Herramientas para el autocuidado del asma

ELIZABETH GARCÍA BERMÚDEZ
ANGIE LEÓN SALAS
WENDY MONTOYA VARGAS
MARÍA SOLEDAD QUESADA MORÚA

EDITORIAL UCR
2024

CC.SIBDI.UCR - CIP/4103

Nombres: García Bermúdez, Elizabeth, autora. | León Salas, Angie, autora.
| Montoya Vargas, Wendy, autora. | Quesada Morúa, María Soledad, autora.
Título: Me doy un respiro : herramientas para el autocuidado del asma / Elizabeth García Bermúdez,
Angie León Salas, Wendy Montoya Vargas, María Soledad Quesada Morúa.
Descripción: Primera edición. | San José, Costa Rica : Editorial UCR, 2024.

Identificadores: **ISBN 978-9968-02-153-1** (rústico)

Materias: LEMB: Asma. | Autocuidado en salud. | Asma – Prevención y control.
| Asma – Tratamiento. | Asma – Diagnóstico.
Clasificación: CDD 616.238.05 –ed. 23

Edición aprobada por la Comisión Editorial de la Universidad de Costa Rica.
Primera edición: 2024.

© Editorial Universidad de Costa Rica,
Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
Apdo.: 11501-2060 • Tel.: 2511 5310 • Fax: 2511 5257
administracion.siedin@ucr.ac.cr
www.editorial.ucr.ac.cr

Prohibida la reproducción total o parcial.
Todos los derechos reservados. Hecho el depósito de ley.

Índice

xiii

- *Prólogo*
- *Introducción*
- *Materiales*
- *El asma*
- *Signos y síntomas del asma*
- *Mi asma y mis medicamentos*

SECCIÓN I. DIARIO DE AUTOCUIDADO

11 Estrategias para reconocer mi estado de salud

- *Controlando mi asma*
- *Medición pico flujo*
- *Controlando mi asma*
- *Calendario de autocontrol*
- *Prueba de Control del Asma*

25 Estrategias para el autocuidado

- *Calendario de medicamentos*
- *Situaciones que afectan el control de mi asma*
- *Recomendaciones*
- *Recursos digitales*

SECCIÓN II. CONSTRUCCIÓN PERSONAL

35 Trabajo personal

- *Sensaciones relacionadas con el asma*
- *Identificando la acción de mis medicamentos*
- *El asma y mi entorno*
- *Descubriendo lo que afecta mi asma*
- *¿Qué sucede cuando mi asma se descontrola?*

49 Conclusiones

El asma

El asma es una enfermedad crónica causada por la inflamación de los bronquios. No se puede curar, pero sí la puedo controlar. Los bronquios son los encargados de trasportar el aire a través de los pulmones. En su trayecto, los bronquios se van haciendo más pequeños, como las ramas de un árbol, tal como puedo observar en la siguiente ilustración:

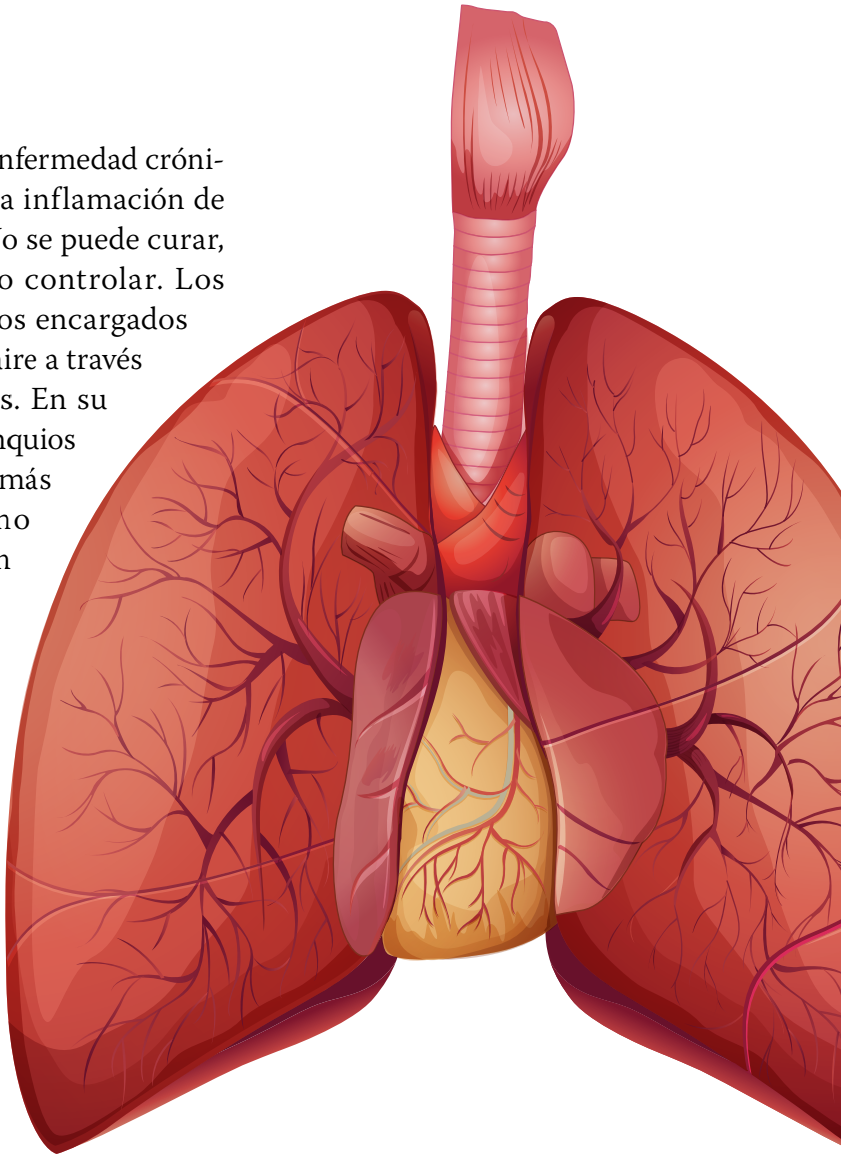


Figura 1.
Los bronquios

Signos y síntomas del asma

Existen distintas formas en las que se puede manifestar el asma. La intensidad, la percepción y la tolerancia de los síntomas que yo experimento pueden ser diferentes a las de otras personas. Sin embargo, las manifestaciones más frecuentes del asma son:

Figura 2. Signos y síntomas del asma

Tos o sibilancia
(sonidos en el pecho)

Presión o dolor
en el pecho

Dificultad para respirar
o respiración cortada

Cuando experimento estos síntomas, ¿qué está pasando en mis pulmones?

En mis pulmones suceden cambios como los siguientes:

- el espacio para el paso de aire se vuelve más estrecho
- los bronquios se hinchan o inflaman
- aumentan las secreciones (el moco y la flema)

SECCIÓN I. **DIARIO DE AUTOCUIDADO**

Estrategias

para reconocer mi estado de salud

Controlando mi asma

Para conocer la cantidad de aire que está logrando pasar libremente por mi vía respiratoria, existe un instrumento que se conoce como flujómetro o medidor de pico flujo. Al usarlo, puedo saber si mi asma se está descontrolando.

Al usar el flujómetro, puedo determinar un valor conocido como flujo espiratorio máximo (FEM). Esta medición me permite conocer cuál es la cantidad máxima de aire que puedo exhalar, de manera forzada, desde mis pulmones.

En la siguiente página puedo observar el paso a paso para realizar esta medición.

Figura 3. Flujómetro

Ahora puedo utilizar mis conocimientos sobre los medicamentos y el control del asma para analizar mi situación actual.

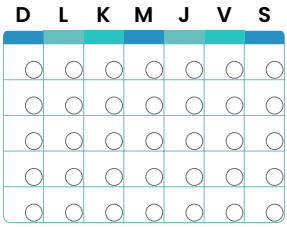
Para eso, a continuación, dispongo de un espacio para anotar mis medicamentos, y la información de cada uno, así puedo sacarles el mayor provecho:

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	**TIPO** (alivio rápido o de control)	**FORMA DE USO** (en caso de síntomas/crisis o uso diario)

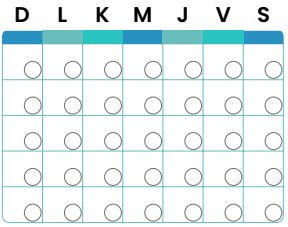
Calendario de medicamentos 202_

Cada ✓ indica un día en que utilicé mis medicamentos. Si también he utilizado mis medicamentos de rescate, debo rellenar el círculo del cuadrito (ej: ◉)

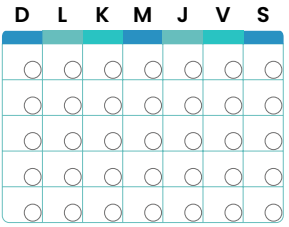
ENERO



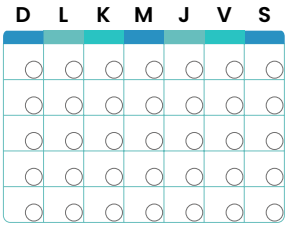
FEBRERO



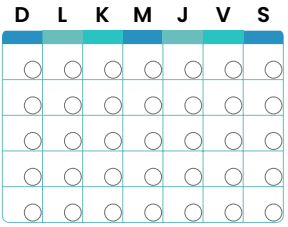
MARZO



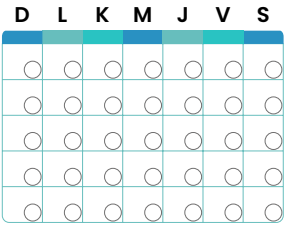
ABRIL



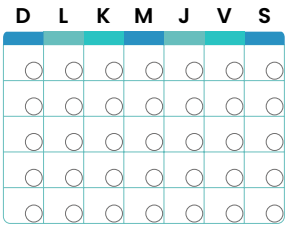
MAYO



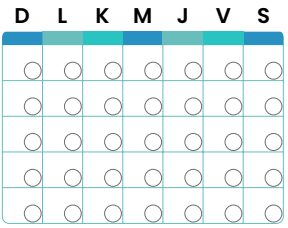
JUNIO



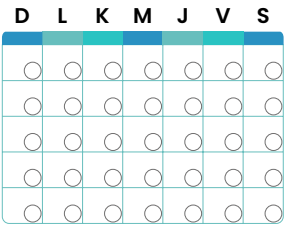
JULIO



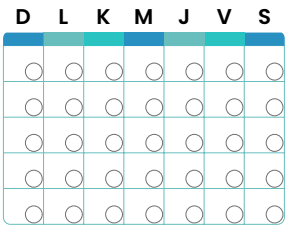
AGOSTO



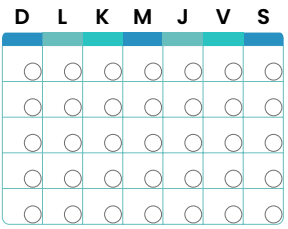
SEPTIEMBRE



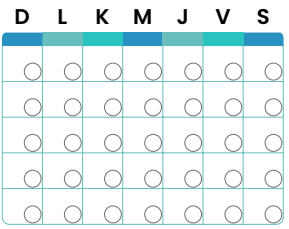
OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



Situaciones que afectan el control de mi asma

Debo tener en cuenta que la gripe o las infecciones respiratorias inflaman los pulmones y afectan el asma. Por ello, la vacunación contra la gripe y el neumococos me ayudan a evitar este tipo de infecciones y a mantener un mejor control del asma.

Además, existen otros problemas de salud que pueden afectar el control del asma, tales como la acidez o agruera estomacal, la obesidad y la rinitis.

El mantener estas situaciones bajo control me permite controlar el asma también.

Sensaciones relacionadas con el asma

Esta actividad me ayuda a estar más consciente de mis sensaciones corporales, asociadas con el asma.

¿Cómo se siente, se escucha y se ve mi asma?

Esta es una
muestra del libro
en la que se despliega
un número limitado de páginas.

Adquiera el libro completo en la
Librería UCR Virtual.

LIBRERÍA
UCR
VIRTUAL

Acerca de las autoras

Elizabeth García Bermúdez, estudiante de Farmacia, comprometida en promover el acceso a la salud, colaboró en el proyecto de Escuelas de Autocuidado.

Angie León Salas, **Wendy Montoya Vargas** y **María Soledad Quesada Morúa** son farmacéuticas, con estudios de posgrado en gerencia de proyectos de desarrollo, y de salud pública, atención farmacéutica y farmacología, respectivamente. Se desempeñan como docentes y desarrollan proyectos de investigación y acción social en temas de salud pública, farmacovigilancia, autocuidado, entre otros.

Corrección filológica y revisión de pruebas: *Pamela Bolaños A.*
Diseño de contenido, portada, diagramación y control de calidad: *Raquel Fernández C.*
Imagen de portada: Fotografía de stock del banco de imágenes libres
de derechos www.vecteezy.com, 23777711 ID. Autora: *Елена Назарова*.
Imágenes de contenido: stocks de banco de imágenes libres
de derechos, freepik y stock.adobe.

Editorial UCR es miembro del Sistema Editorial Universitario Centroamericano (SEDUCA),
perteneciente al Consejo Superior Universitario Centroamericano (CSUCA).

Impreso bajo demanda en la Sección de Impresión del SIEDIN.
Junio, 2024.

CIENCIAS Farmacia

Me doy un respiro promueve la comprensión del asma por medio de acciones de autocuidado. La primera parte de este diario brinda información acerca del asma, su tratamiento y estrategias para reconocer el estado de la enfermedad. En una segunda parte, se proponen estrategias para el autocuidado, sugerencias para el uso de los medicamentos, situaciones que afectan el control del asma, recomendaciones generales y recursos digitales. En la tercera parte, se incluyen trabajos para la construcción de conocimientos y el registro de experiencias propias de las manifestaciones individuales del asma.

EDITORIAL UCR

Anexión 200 PARTIDO de NICOYA años

ISBN: 978-9968-02-153-1