



BREATHE: Un diario del asma



LUMATM

Aprender que el asma es una enfermedad crónica con inflamación de las vías respiratorias

Entender que el sistema inmunitario puede ser una causa subyacente del asma

Manejar el papel que usted desempeña en el cuidado de su asma

Visite luma-edu.com para obtener más información sobre cómo entender y manejar el asma severa



Un diario del asma: Una herramienta para entender su asma¹



Un diario del asma le ayuda a recopilar información sobre SU ASMA, lo que permite a su sanitario desarrollar un PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA personalizado



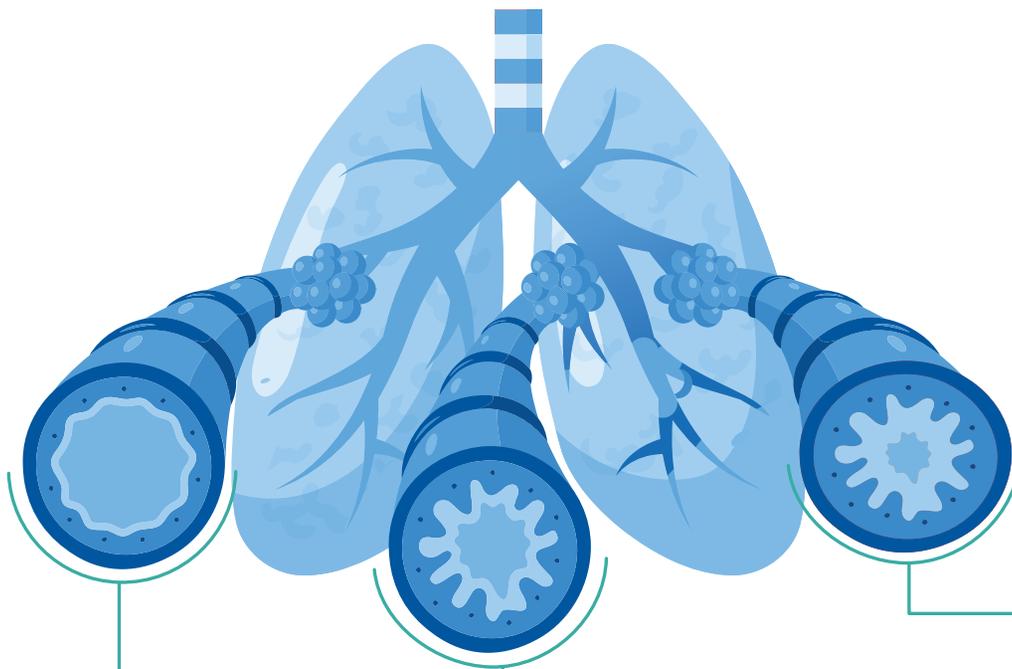
Uso de su diario del asma

- Utilícelo para realizar un seguimiento de sus síntomas de asma, del uso de medicamentos, de los desencadenantes, de las lecturas de flujo máximo y de los desenlaces
- Incorpórelo a su rutina rellenándolo todos los días, **especialmente durante periodos de control deficiente de los síntomas y cuando pruebe nuevos tratamientos²**
- Utilícelo para identificar nuevos desencadenantes del asma en el trabajo o en casa²
- Utilícelo después de un cambio en el tratamiento para monitorizar su respuesta²
- **Llévelo consigo a su próxima cita médica** y revíselo con el profesional, para desarrollar o actualizar su Plan de acción contra el asma

El asma es una enfermedad pulmonar que puede causar dificultad para respirar³⁻⁵

- El asma es una enfermedad pulmonar crónica que normalmente se caracteriza por la inflamación de las vías respiratorias^{3,4}

- El asma puede causar inflamación de las vías respiratorias, aumento de la sensibilidad (“contracciones”) de las vías respiratorias y estrechamiento repentino de las vías respiratorias (denominado a veces broncoconstricción)^{3,4,6}



Vías respiratorias normales, sin inflamación ni constricción^{5,6}

Durante un ataque de asma o “exacerbación”, los irritantes pueden provocar mayor inflamación, contracción de las vías respiratorias y producción de mucosidad, que estrechan aún más las vías respiratorias⁴⁻⁶

En pacientes con asma, las vías respiratorias son excesivamente reactivas frente a los irritantes y desencadenantes, lo que provoca una inflamación que puede dificultar la respiración⁵

Ser capaz de reconocer los SÍNTOMAS característicos del asma⁸⁻¹³

Qué síntomas debe registrar

- Cuáles son sus síntomas y que severidad tienen
- Días y horas en que se producen los síntomas: anote los patrones, si los hubiera

Utilice este espacio del diario para registrar sus síntomas

Desenlaces		Signos/síntomas							
¿Ha perdido días de escuela o trabajo?	¿Ha tenido alguna visita médica no programada?	Sibilancias	Tos	Dificultad para respirar	Limitación de la actividad	Trastornos del sueño			
		✓	✓		✓				



Sibilancias: Se han descrito como un sonido musical, un ruido agudo o un silbido que se escucha a menudo al exhalar⁹



Limitación de la actividad: Menor movimiento corporal. Esto puede incluir no ser capaz de ir al trabajo o a la escuela o realizar actividades de la vida diaria como vestirse y arreglarse¹²



Tos: En el asma, la tos suele ser seca y es improductiva¹⁰



Trastornos del sueño: Pueden incluir dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido durante la noche, despertar temprano por la mañana y aumento de la somnolencia diurna¹³



Dificultad para respirar: Molestias respiratorias; también se describe como "falta de aliento"¹¹

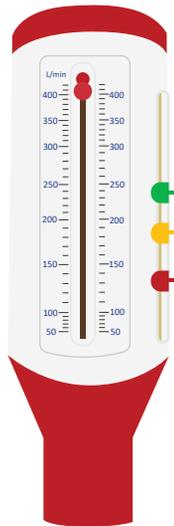
Las mediciones de FLUJO MÁXIMO en casa pueden ayudar a mostrar si su asma está empeorando^{15,16}



Qué mediciones de flujo máximo debe registrar

- Registre sus puntuaciones de flujo máximo diarias
- Compárelas con su mejor flujo máximo personal

Las mediciones de flujo máximo se basan en su “mejor valor personal” y se dividen en 3 zonas correspondientes a las 3 zonas del Plan de acción contra el asma¹⁵⁻¹⁷



Zona verde: 80-100 % de su mejor lectura. Siga su plan de medicación habitual



Zona amarilla: 50-80 % de su mejor lectura. Esta advertencia indica que el asma está empeorando. Siga las instrucciones de medicación para volver a su zona verde



Zona roja: < 50 % de su mejor lectura. Alerta médica; busque atención y asesoramiento médico de inmediato

Utilice este espacio del diario para registrar sus mejores mediciones personales de flujo máximo

Mejor flujo máximo personal	500
80-100 % =	450
50-80 % =	300
Por debajo del 50 % =	200

Utilice este espacio del diario para registrar sus mediciones de flujo máximo diarias

Signos/síntomas					Medicamentos (añadir número de veces que se toman/día)		Flujo máximo diario	
Sibilancias	Tos	Dificultad para respirar	Limitación de la actividad	Trastornos del sueño			AM	PM
							500	520
							500	460
							430	400
							410	400
							440	450

Escanee este código QR para ver un vídeo sobre cómo medir su flujo máximo¹⁷



Cómo saber si su asma está controlada

Las reglas de 2

Si responde “sí” a una o más preguntas, es posible que su asma no esté bien controlada.¹⁸

Me he despertado por la noche con síntomas de asma

Más de **2** veces al mes

¿Cuándo? (fecha):

___/___/___

___/___/___

Uso de inhalador para el alivio del asma aguda

Más de **2** veces a la semana

___/___/___

___/___/___

Reposición de la medicación del inhalador para el alivio del asma aguda

Más de **2** veces al año

___/___/___

___/___/___

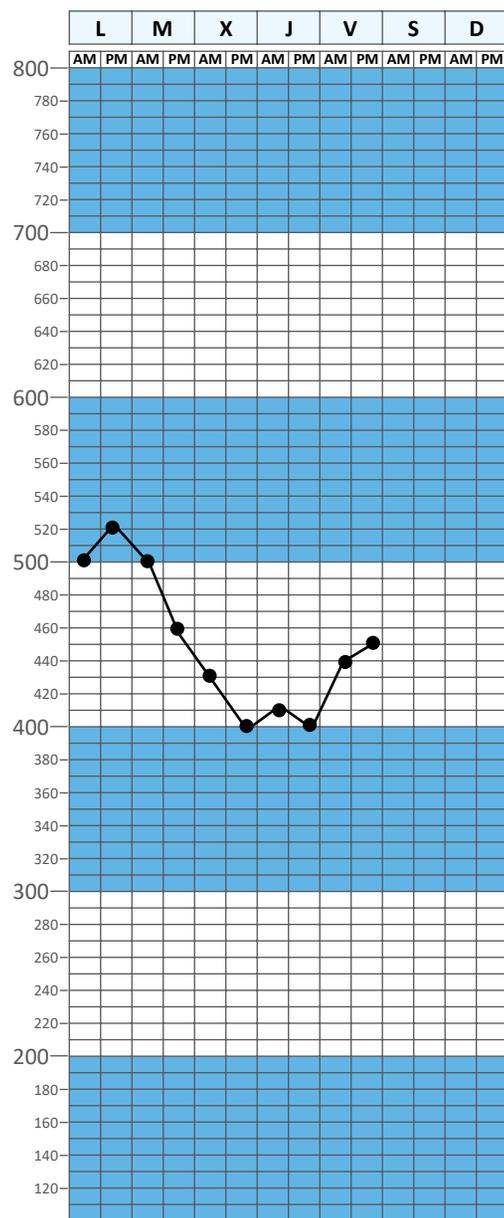
Uso de corticosteroides orales

Más de **2** veces al año

___/___/___

___/___/___

Representación gráfica de sus mediciones de flujo máximo



Conocer el patrón de sus mediciones de flujo máximo es más importante que realizar una sola medición.¹⁹

Utilice este espacio del diario para representar gráficamente sus mediciones de flujo máximo

Cómo realizar el gráfico

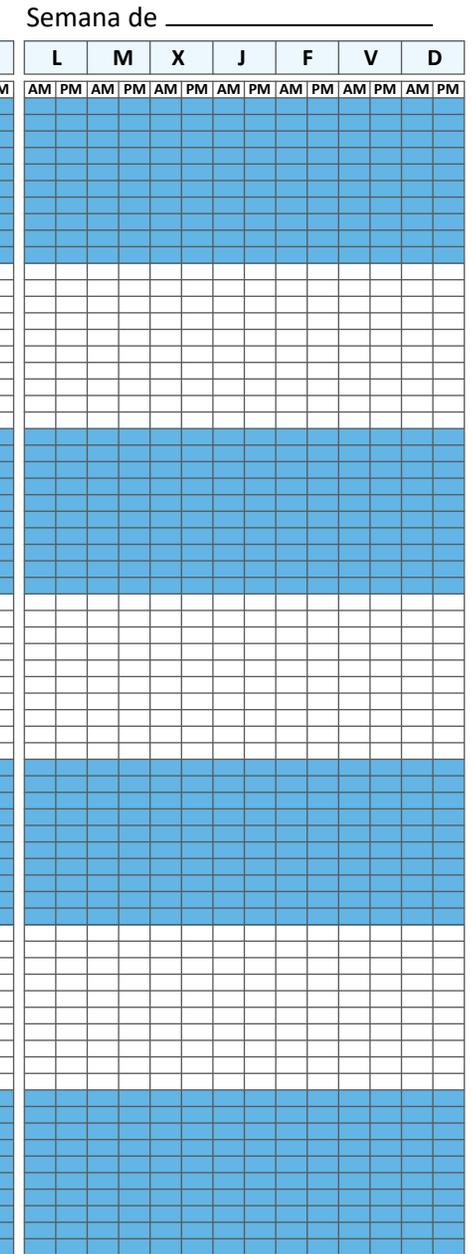
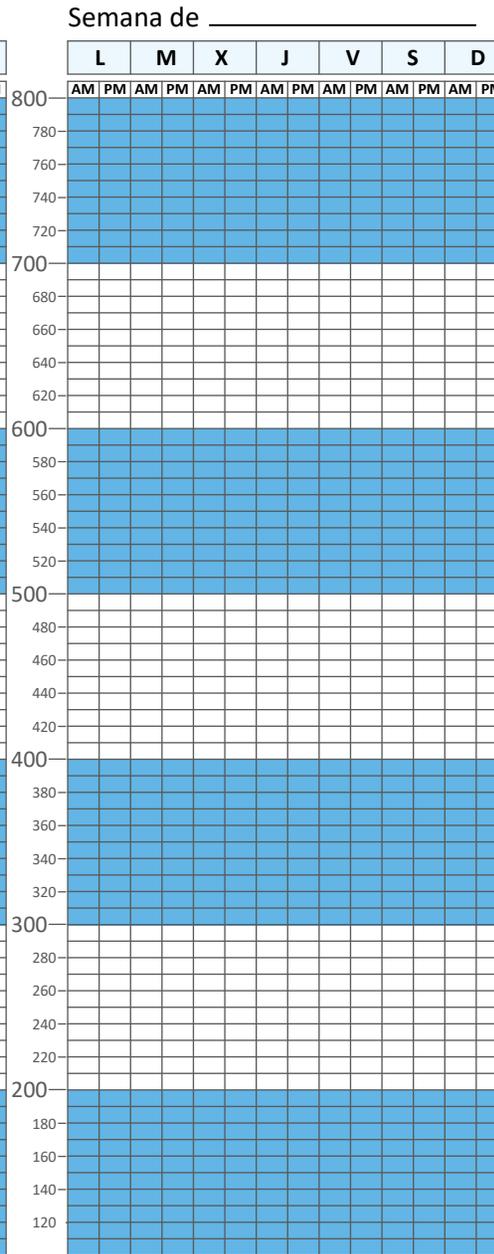
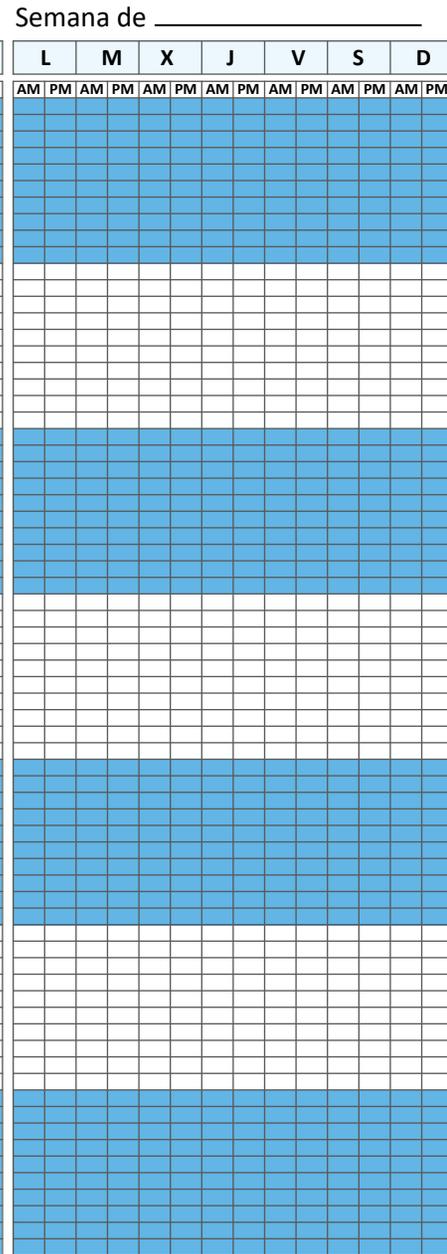
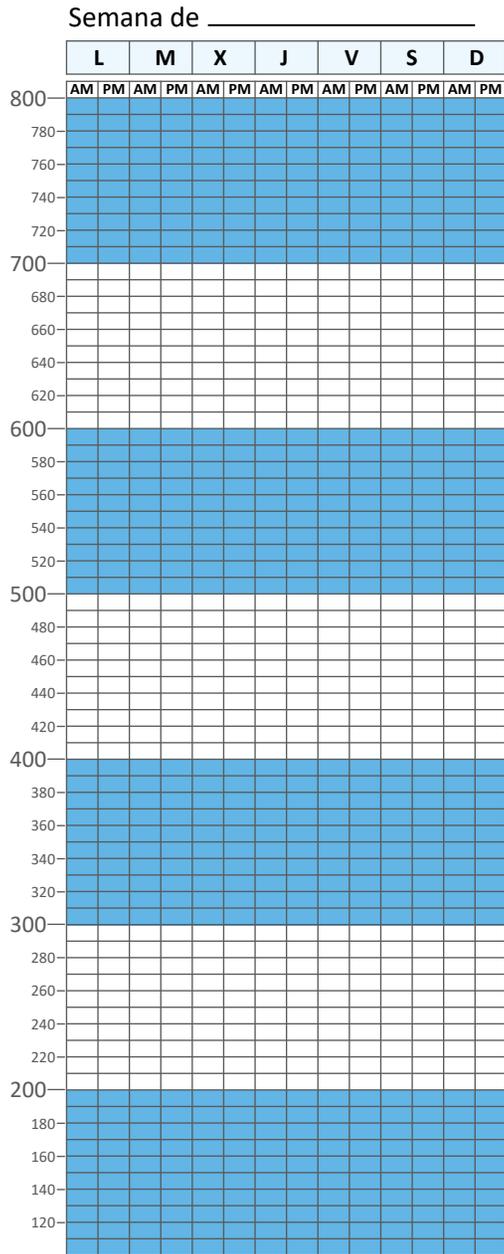
Para representar gráficamente sus mediciones de flujo máximo,

- 1 Encuentre la línea que coincida con su medición en el registro de seguimiento. A continuación se muestran algunos ejemplos

Flujo máximo diario		
AM	PM	
L	500	520
M	500	460
X	430	400
J	410	400
V	440	450

- 2 Coloque un punto en la línea, en el día y la hora correctos
- 3 Repita el mismo proceso con cada medición
- 4 Dibuje una línea entre los dos puntos

Gráficos de medición de flujo máximo



Recursos para el asma

En los siguientes enlaces encontrará recursos disponibles que le ayudarán a manejar mejor su asma.

Centro de recursos	Enlace
Asthma Impairment and Risk Questionnaire (AIRQ®) Information for Health Care Providers	https://www.asthmaresourcecenter.com/home/asthma-resources.html
American Lung Association	https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma
Asthma and Allergy Foundation of America	https://aafa.org/
Allergy & Asthma Network	https://allergyasthmanetwork.org/
Find an Allergist	https://acaai.org/find-an-allergist/
Air Quality Flag Program	https://www.airnow.gov/air-quality-flag-program/
Centers for Disease Control and Prevention	https://www.cdc.gov/asthma/most_recent_national_asthma_data.htm
National Heart, Lung, and Blood Institute	https://www.nhlbi.nih.gov/health/asthma

Centro de recursos	Enlace
National Institute of Environmental Health Sciences	https://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma
World Health Organization	https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/asthma
Johns Hopkins Medicine	https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/peak-flow-measurement
National Library of Medicine	https://medlineplus.gov/asthma.html
American Academy of Allergy, Asthma & Immunology	https://www.aaaai.org/conditions-treatments/asthma
American College of Allergy, Asthma, & Immunology	https://acaai.org/asthma/
Mayo Clinic	https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/in-depth/asthma/art-20045198

Bibliografía: 1. Mayo Clinic. Asthma treatment: 3 steps to better asthma control. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/in-depth/asthma-treatment/art-20044284. Consultado el 27 de febrero de 2024. 2. Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention, 2023. ginasthma.org/wp-content/uploads/2023/07/GINA-2023-Full-report-23_07_06-WMS.pdf. Consultado el 27 de febrero de 2024. 3. National Institute of Environmental Health Sciences. Asthma. www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/index.cfm. Consultado el 1 de diciembre de 2023. 4. National Heart, Lung, and Blood Institute. What is asthma? www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma. Consultado el 31 de enero de 2024. 5. American Lung Association. What is asthma? www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/learn-about-asthma/what-is-asthma. Consultado el 13 de enero de 2024. 6. Asthma and Allergy Foundation of America. What Happens in Your Airways When You Have Asthma? <https://community.aafa.org/blog/what-happens-in-your-airways-when-you-have-asthma>. Consultado el 15 de febrero de 2024. 7. National Heart, Lung, and Blood Institute. Asthma causes and triggers. www.nhlbi.nih.gov/health/asthma/causes. Consultado el 22 de diciembre de 2023. 8. National Heart, Lung, and Blood Institute. Symptoms. www.nhlbi.nih.gov/health/asthma/symptoms. Consultado el 20 de noviembre de 2023. 9. Asthma.net. Wheeze. [asthma.net/symptoms/wheeze](https://www.asthma.net/symptoms/wheeze). Consultado el 31 de enero de 2024. 10. Asthma.net. Cough. [asthma.net/symptoms/cough](https://www.asthma.net/symptoms/cough). Consultado el 31 de enero de 2024. 11. Asthma.net. Shortness of breath. [asthma.net/symptoms/shortness-of-breath](https://www.asthma.net/symptoms/shortness-of-breath). Consultado el 31 de enero de 2024. 12. Rist C, Karlsson N, Necander S, Da Silva CA. Physical activity end-points in trials of chronic respiratory diseases: Summary of evidence. *ERJ Open Res.* 2022;8:00541-2021. 13. Kukic V, Lovre V, Dragisic D. Sleep disorders in patients with bronchial asthma. *Mater Sociomed.* 2011;23:235-237. 14. National Heart, Lung, and Blood Institute. Treatment and action plan. www.nhlbi.nih.gov/health/asthma/treatment-action-plan. Consultado el 30 de noviembre de 2023. 15. Johns Hopkins Medicine. Peak flow measurement. www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/peak-flow-measurement. Consultado el 30 de noviembre de 2023. 16. American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/asthma/peak-flow-meter. Consultado el 30 de noviembre de 2023. 17. American Lung Association. Measuring Your Peak Flow Rate. www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/treatment/devices/peak-flow. Consultado el 30 de noviembre de 2023. 18. Allergy & Asthma Network. Asthma management and control. allergyasthmanetwork.org/what-is-asthma/asthma-management-and-control/. Consultado el 3 de enero de 2024. 19. Asthma UK. Your peak flow diary. www.uhnm.nhs.uk/media/1307/160531-asthma-peak-flow-diary.pdf. Consultado el 31 de enero de 2024.



LUMA™

Aprenda a comprender y controlar el asma severa

Visite luma-edu.com para obtener más información sobre cómo entender y manejar el asma severa



Encontrará recursos que le ayudarán a manejar su asma

- Vídeos a la carta
- Recursos en español
- Eventos virtuales y presenciales

AMGEN AstraZeneca 

©2024 AstraZeneca. Todos los derechos reservados. US-87274 Última actualización 6/24

Empoderarle para sobrellevar el asma severa