



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON ASMA

Los factores que más frecuentemente desencadenan el asma son: El polvo, las mascotas, el polen, el humo del cigarrillo, los cambios de clima y los olores fuertes. Por eso se recomienda lo siguiente:

- 1. Mantener el hogar libre de polvo.** Es mejor barrer o aspirar cuando la persona con asma no esté presente. Cambiar sábanas y cobijas con frecuencia, limpiar con trapo húmedo y evitar acumular objetos que guarden polvo, como peluches, juguetes o cajas.
- 2. Evitar la exposición a olores fuertes.** Alejarse de reparaciones, pinturas o productos químicos; mantener la basura tapada y retirarla con regularidad; no aplicar perfumes directamente sobre la persona y evitar usar limpiadores con olores muy intensos.
- 3. Evitar el humo en todas sus formas.** No fumar ni permitir que otros fumen dentro de la casa. También evitar humo de leña, chimeneas, fogatas, inciensos y áreas con mucha contaminación.
- 4. Usar pesticidas para cucarachas únicamente cuando la persona con asma no esté en el hogar.**
- 5. Mantener buena ventilación natural en la casa, permitiendo la circulación de aire fresco.**
- 6. Mantener a las mascotas fuera de la habitación de la persona con asma.**
- 7. Lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día para evitar infecciones respiratorias.**
- 8. Usar bufanda o pañuelo en el cuello y la boca durante los cambios de clima o en horas de frío, especialmente en la mañana y en la noche.**
- 9. Evitar oler flores o plantas que generen polen.**
- 10. Mantener una alimentación equilibrada,** igual a la de cualquier niño o adulto sin asma.
- 11. No limitar la actividad física por tener asma.** Es importante consultar con el médico para recibir orientación, seguir las indicaciones y usar los medicamentos necesarios de forma adecuada.
- 12. Buscar atención médica** cuando aparezca una crisis de asma.
- 13. Aprender con el médico** cómo usar correctamente los medicamentos "controladores" (para prevenir) y "aliviadores" (para las crisis). Practicar la técnica del inhalador con apoyo del personal de salud.
- 14. Pedir al médico un plan de acción escrito para el asma,** donde se explique cómo reconocer los síntomas, qué medidas tomar en casa y cuándo es necesario ir a urgencias.
- 15. Hablar con el médico** todas las dudas sobre el manejo del asma y las crisis para estar bien informado y actuar con seguridad.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:

- Dificultad para respirar, con sensación de ahogo o falta de aire.**
- Labios o uñas con un color morado o violáceo.**
- Dificultad para hablar en frases completas debido a la falta de aire.**
- Cansancio extremo o decaimiento al respirar.**
- Hundimiento de las costillas al respirar.**
- Fiebre mayor de 38 °C que dura más de dos días.**
- No presentar mejoría a pesar de usar los medicamentos recomendados para las crisis.**