

We want you to know®



Pathway to Asthma Care

Breathing techniques to help you

Medications are often prescribed to help people with asthma. Some are taken daily and some are taken when needed. Breathing exercises may improve your condition. Breathing in the right way builds muscle and keeps the airways open. These exercises can help relieve shortness of breath. They can also help with breathlessness or coughing. Using them often, you can gain control of your breathing and make it less work.



Here are two kinds of breathing exercises you can try:

Pursed lip breathing helps build resistance in the airway by breathing out through pursed lips.

1. Relax the neck and shoulder muscles.
2. Keeping your mouth closed, inhale slowly through the nose.
3. Pucker your lips and breathe out slowly.

You should take twice as long to exhale as you took to inhale. You may want to start with counting to two to inhale and four to exhale.

Diaphragmatic breathing helps strengthen the diaphragm muscle.

1. Lie on your back on a flat surface with knees bent and head supported. Place one hand on your upper chest and the other hand below your rib cage. This will help you feel your diaphragm moving.

2. Keeping your mouth closed, inhale slowly through your nose. Push your stomach muscles out as you do this. Your upper chest should not move.
3. Keep the hand on your upper chest as still as possible. While pulling in your stomach muscles, exhale through pursed lips. Exhale twice as long as you inhale.

It may seem at first that this takes more effort, but with practice it will become easier. As it becomes easier, try sitting in a chair instead of lying down.

Practicing these several times every day for five to 10 minutes will help improve your breathing. You can use them to manage breathlessness and coughing. These techniques may also help you relax.

Resource

webmd.com/a-to-z-guides/copd-and-exercise-breathing-and-exercise-programs-for-copd

Difference between quick relief and controller medicine

People with asthma often use medicine to help control their symptoms. You may take one or more medicines depending on the severity of your condition. These medicines help manage your condition every day and during an attack.

There are two different types of medicine used to help people with breathing problems. Both work by opening up the airways. One type helps prevent attacks from happening. The other type offers quick relief during an attack.

Medicines that help prevent attacks are called controller medicines. They should be taken regularly to help control the

inflammation that can cause an attack. They also may make attacks milder. Controller medicines work over time. They are taken every day and long-term. Because you take these to prevent attacks, they are often taken when you are not having symptoms. They may be inhaled or swallowed as a pill or liquid.

Medicine that helps when you have an attack is called quick relief or rescue medicine. It provides immediate relief for symptoms of coughing, wheezing and shortness of breath. This medicine is inhaled through the mouth and goes directly to the lungs. It is breathed in through an inhaler or nebulizer. Inhalers are

hand-held devices that puff medicine into the mouth. Nebulizers are machines that a person breathes the medicine through a face mask or mouthpiece.

If you are using quick relief medicines often, you should talk to your primary care provider (PCP) about changing or increasing your controller medicine. You can help control and manage your asthma. Be sure to take your medicine. That is every day for controller medicine and when needed for rescue medicine.

Resource

cdc.gov/asthma/pdfs/asthma_brochure.pdf

Quitting smoking

Smoking is harmful not only to you, but to others. It increases your chances of getting lung cancer, other cancers, heart disease and suffering from a stroke. It is dangerous to others to inhale second-hand smoke.

Smoking can also be a fire hazard if you have an oxygen tank. Cigarettes can cause a fire or an explosion. Protect yourself and others by not smoking or allowing anyone to have a cigarette near your tank.

It's hard to quit smoking, but not impossible. If you would like help to stop smoking, talk to your PCP.

Resource

dccps.nci.nih.gov/TCRB/Smoking_Facts/facts.html

How to evaluate online resources for asthma

The internet helps us to find information fast. We can look for information about almost anything like news, weather, hobbies and health care.

Information is easy to find, but anyone can put up a website. They do not have to be experts. They can provide their opinion and make it seem like fact. For some topics, like our health, it is really important to make sure that the information is dependable. Here are a

few guidelines to help you figure out if the website you are visiting is a good source:

1. Look at who is providing the information. See if you can reach them. Read the site's "About Us" page. A well-known national organization, like a non-profit association, would be a good source. It is also good if the information was provided or reviewed by experts like physicians, nurses or researchers. See if they have an address and phone number listed. A reliable source should have this information.
2. What is the purpose of the website? Is it to provide information? Do they have a sponsor? Are they trying to sell you something? Most websites will have information on the home page about their purpose.
3. Is the information current? Look for a reference for the articles. It is best to follow advice that is up to date. A medical journal or expert is a good reference for information. An opinion is not as good because it is just their experience. There is new research being done every day. You might be able to learn more from new discoveries.
4. Be careful about giving personal information. If you want to give those details, be sure to read how they will use it. Do they need it to send you a free newsletter? Or will they sell it to a different company and then try to sell you something? You can read the privacy policy to find out how they will use it.

If you want more information, go to the National Library of Medicine, at nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.html

Good websites for asthma information

- American Lung Association: lungusa.org
- Asthma and Allergy Foundation of America: aafa.org
- American Academy of Allergy, Asthma and Immunology: aaaai.org
- Centers for Disease Control: cdc.gov
- Medline Plus: medlineplus.gov
- National Heart, Lung and Blood Institute: nhlbi.nih.gov
- WebMD: webmd.com
- Your local hospital

Resource

nccam.nih.gov/health/webresources

Information in *Pathway to Asthma Care* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.



Queremos que usted sepa®



Pathway to Asthma Care

Técnicas de respiración que lo ayudarán

En general, se recetan medicamentos para ayudar a las personas que tienen problemas respiratorios, como el asma. Algunos se toman diariamente y otros cuando es necesario. Además de tomar los medicamentos, realizar ejercicios de respiración puede mejorar su condición. Respirar de manera correcta desarrolla los músculos y mantiene abiertas las vías respiratorias. Practicar los ejercicios con regularidad puede ayudarlo a aliviar las dificultades para respirar. También pueden aliviar la falta de aliento y la tos. Si los realiza con frecuencia, puede conseguir controlar su respiración y hacer que sea menos difícil.



Los siguientes son dos tipos de ejercicios de respiración que usted puede realizar:

La respiración con los labios fruncidos ayuda a generar resistencia en las vías respiratorias mediante la exhalación con los labios fruncidos.

1. Relaje el cuello y los músculos del hombro.
2. Con la boca cerrada, inhale lentamente por la nariz.
3. Contraiga los labios y exhale lentamente.

Dedíquele el doble de tiempo a exhalar que a inhalar. Por ejemplo, inhale contando hasta dos y exhale contando hasta cuatro.

La respiración diafragmática ayuda a fortalecer el músculo diafragma.

1. Acuéstese boca arriba en una superficie plana con las rodillas flexionadas y la cabeza sostenida sobre un apoyo. Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir el movimiento del diafragma.

2. Con la boca cerrada, inhale lentamente por la nariz. Al mismo tiempo, empuje los músculos del estómago hacia afuera. La parte superior del pecho no debe moverse.

3. Mantenga la mano en la parte superior del pecho tan quieta como sea posible. Mientras empuja los músculos del estómago hacia adentro, exhale con los labios fruncidos. Exhale en el doble de tiempo del que inhala.

Al principio parece que requiere mucho esfuerzo, pero con la práctica se vuelve cada vez más fácil. Cuando ya tenga práctica, puede intentar realizar los ejercicios sentado en una silla en lugar de acostado.

Si practica estos ejercicios varias veces por día durante cinco a diez minutos, su respiración mejorará. Puede utilizarlos para manejar la falta de aliento y la tos. Además, estas técnicas lo ayudan a relajarse.

Recurso

webmd.com/a-to-z-guides/copd-and-exercise-breathing-and-exercise-programs-for-copd

Diferencia entre los medicamentos de alivio rápido y los medicamentos de control

Por lo general, las personas a las que les diagnostican problemas respiratorios, como el asma, toman medicamentos para controlar sus síntomas. Pueden tomar uno o más medicamentos según la gravedad de su condición. Estos medicamentos ayudan a manejar la condición diariamente y durante un ataque.

Existen dos tipos distintos de medicamentos para ayudar a las personas que sufren problemas respiratorios. Ambos funcionan de la misma manera: abren las vías respiratorias. Uno de ellos ayuda a prevenir los ataques. El otro ofrece alivio rápido durante un ataque.

Los medicamentos que previenen los ataques se denominan medicamentos de control. Deben

tomarse con regularidad para ayudar a controlar la inflamación que a menudo produce el ataque. También pueden hacer que los ataques sean más leves. Los medicamentos de control actúan en un período de tiempo y se toman todos los días y a largo plazo. Como se utilizan para prevenir los ataques, por lo general se toman cuando la persona no presenta síntomas. Pueden ser administrados por vía inhalatoria o por vía oral, como píldora o líquido.

Los medicamentos que lo ayudan cuando tiene un ataque se denominan medicamentos de alivio rápido o de rescate. Proporcionan un alivio inmediato para la tos, el silbido al respirar y la falta de aliento. Este tipo de medicamentos se inhalan por la boca y van

directo a los pulmones. Son administrados por vía inhalatoria con un inhalador o un nebulizador. Los inhaladores son dispositivos de bolsillo que rocían el medicamento en la boca. Los nebulizadores son aparatos mediante los cuales la persona inhala el medicamento con una máscara o boquilla.

Si usted toma medicamentos de alivio rápido de manera habitual, debe hablar con su médico acerca de cambiar o aumentar su medicamento de control. Usted puede controlar y manejar el asma. Asegúrese de tomar los medicamentos de control todos los días y los medicamentos de rescate cuando sea necesario.

Recurso

cdc.gov/asthma/pdfs/asthma_brochure.pdf

Dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede tomar para mejorar su salud. Fumar no sólo es perjudicial para usted, sino también para quienes lo rodean. Si fuma, aumentan las posibilidades que usted tiene de padecer cáncer de pulmón, otros tipos de cáncer y enfermedades cardíacas, así como de sufrir un ataque cerebral. Además, inhalar humo de segunda mano es peligroso para las demás personas.

El hecho de fumar también puede constituir un riesgo de incendio si usted posee un tanque de oxígeno. El contacto de un cigarrillo con el oxígeno puede generar un incendio o una explosión. Muchas personas sufrieron quemaduras y se las han provocado a otros al causar un incendio. Por eso, protéjase y proteja a los demás: nadie, ni siquiera usted, debe encender un cigarrillo cerca de su tanque.

El hábito de fumar es una adicción a la nicotina difícil de dejar, pero no imposible. Si desea recibir ayuda para dejar de fumar, hable con su médico. Existen muchos programas disponibles que pueden ayudarlo a superar el deseo de fumar.

Fuente

dccps.nci.nih.gov/TCRB/Smoking_Facts/facts.html

Cómo evaluar los recursos en línea sobre el asma

Internet nos permite encontrar mucha cantidad de información rápidamente. En el pasado, para obtener información sobre algún tema debíamos ir a la biblioteca o leer un folleto. Ahora podemos sentarnos frente a una computadora y conectarnos a Internet. Podemos buscar información sobre casi todos los temas, como por ejemplo, las noticias, el clima, pasatiempos y atención de salud.

La buena noticia es que la información se puede encontrar fácilmente. La mala noticia es que cualquier persona puede crear un sitio en Internet, no es necesario ser un experto. Pueden ofrecer su opinión y hacer que parezca información exacta. En relación con algunos temas, como nuestra salud, es muy importante asegurarnos de que la información sea confiable. Las siguientes son algunas pautas que lo ayudarán a determinar si el sitio que visita en Internet es una buena fuente.

1. Verifique la persona o compañía que brinda la información. Averigüe si puede comunicarse con ellos. Lea la sección “Quiénes somos” del sitio. Una organización nacional conocida, como una asociación sin fines de lucro, es una buena fuente. La información también es confiable si fue proporcionada o revisada por expertos como médicos, enfermeros o investigadores. También verifique si publicaron una dirección y un número de teléfono. Una fuente confiable debe publicar información sobre quiénes son y dónde se ubican.
2. Lea el objetivo del sitio. ¿Es el de brindar información? ¿Tiene un patrocinador? ¿Intenta vender algo? La mayoría de los sitios presentan información sobre sus objetivos en la página principal.
3. Compruebe si la información que brindan es actual. También verifique si ofrecen referencias para los artículos. Es recomendable seguir los consejos que están al día con las investigaciones actuales. Las revistas o los expertos médicos son una buena fuente de información. Las opiniones no son tan confiables ya que sólo se basan en la experiencia. Todos los días se realizan nuevas investigaciones; es posible que pueda aprender más de los nuevos hallazgos.
4. Tenga cuidado cuando brinde información personal. Si decide proporcionar esos

detalles, asegúrese de averiguar cómo los utilizarán. ¿Los necesitan para enviarle un boletín informativo gratuito? ¿O se los venderán a otra compañía que luego intentará venderle algo? Puede leer la política de privacidad para comprobar cómo los utilizarán.

Si desea obtener más información sobre cómo evaluar un sitio en Internet, la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) cuenta con una excelente clase interactiva sobre el tema. Para verla, visite este enlace: nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.html

Sitios confiables en Internet con información sobre el asma

- Asociación Americana del Pulmón: lungusa.org
- Fundación para el Asma y la Alergia de América: aafa.org
- Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología: aaaai.org
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: cdc.gov
- Medline Plus: medlineplus.gov
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre: nhlbi.nih.gov
- WebMD: webmd.com
- Su hospital local

Fuente

nccam.nih.gov/health/webresources

La información en *Pathway to Asthma Care* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.

