

Herramienta de aprendizaje acerca del asma

Respuestas

Este cuestionario le dirá todo lo que usted tiene que saber acerca del asma y lo que usted todavía necesita aprender.

Instrucciones:

- La mayoría de las preguntas están basadas en páginas halladas en “El asma en un minuto: Lo que usted necesita saber”.
- Complete el cuestionario antes de leer “El asma en un minuto”.
- Cuando haya terminado, lea *Asma en un minuto* y conteste las preguntas en las cuales falló. El número de la página (de la séptima edición) en donde se halla la respuesta correspondiente, está escrito al final de cada pregunta en la primera columna. El número de la página (de la octava edición) se halla en la segunda columna.
- Si usted no tiene una copia de *Asma en un minuto*, puede obtener una copia de la página de respuestas en: www.pedipress.com/alt_main.html
- Existen otras respuestas correctas para las preguntas que se formulan a continuación, pero creo que las respuestas que se hallan en este cuestionario son las más importantes. Usted sea el juez.

Resultados:

- Algunas personas podrán contestar solamente un 10% de estas preguntas. Otras personas sabrán mucho más.
- Después de completar la herramienta de aprendizaje acerca del asma, continúe estudiando hasta que se sepa todas las respuestas.

Respuestas

Usted puede controlar su asma		7th edición	8th edición
1: Nombre cuatro criterios primordiales para lograr un excelente control de su asma		Página 5	Página 5
1.	Correr tan rápidamente como quiera		
2.	Ir a la escuela o al trabajo todos los días		
3.	Evitar tener que ir al médico de urgencia		
4.	Dormir toda la noche sin toser ni tener sibilancias		
Signos de un episodio de asma			
2: Nombre las cuatro signos del asma que usted puede observar o escuchar:		Página 7	Página 7
1.	Tos		
2.	Sibilancias		
3.	Respiración más rápida de lo usual		
4.	La piel del pecho se retrae entre las costillas		
¿Qué es el asma?			
3: El asma a menudo es diagnosticada erróneamente como...		Página 8	Página 8
1.	Bronquitis		
2.	Neumonía		

Respuestas		
¿Qué ocurre en las vías respiratorias?	7th edición	8th edición
4: Los pacientes con asma tienen vías respiratorias que son más sensibles o “super-sensibles”.	Página 9	Página 9
<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
<input type="checkbox"/> No		
5: Nombre las dos cosas principales que le ocurren a las vías respiratorias durante un episodio de asma:	Página 9	Página 9
1. El recubrimiento de la vía respiratoria se inflama		
2. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se contraen		
Desencadenantes de un ataque de asma		
6: Nombre por lo menos dos de los principales desencadenantes del asma:	Página 10	Página 10
1. Infecciones respiratorias		
2. Alergenos		
3. Ejercicio		
4. Contaminación		
5. Aire frío		
7: ¿ Pueden los efectos de estos desencadenantes durar más de una semana?	Página 10	Página 11
<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
<input type="checkbox"/> No		
Control de los desencadenantes		
8: Nombre por lo menos dos maneras de reducir estos desencadenantes:	Página 12	Página 12
1. No permita que se fume ni en su casa ni en su carro		
2. Evite los alergenos		
3. Cubra su colchón con fundas antialérgicas		
4. Mantenga la humedad en su casa entre el 25 y el 50 por ciento		
5. Use un filtro de aire HEPA en su dormitorio		
La tos y el asma		
9: Nombre por lo menos dos situaciones en las cuales una persona con el asma mal controlada puede toser:	Página 16	Página 22
1. Por la noche		
2. Al hacer ejercicio físico		
3. En lugares con humo		
4. Después de reír o llorar		
5. Al entrar en contacto con el aire frío		
Problemas con los senos nasales		
10: ¿Pueden los problemas con los senos nasales desencadenar un episodio de asma e interferir con el tratamiento para el asma?	Página 15	Página 19
<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
<input type="checkbox"/> No		
Medicamentos para el asma		
11: ¿Que hacen los medicamentos de control?	Página 34	Página 42
1. Previenen un ataque de asma		
12: ¿Cual es el medicamento de control más eficaz?:	Página 36	Página 43
1. Los esteroides inhalados		

Respuestas

Respuestas		
Esteroides inhalados	7th edición	8th edición
13: ¿De qué manera trabajan los esteroides inhalados (tales como Aerobid, Alvesco, Asmanex, Azmacort, Flovent HFA, Pulmicort y QVAR)?	Página 36	Página 43
1. Bloquean la inflamación y reducen la inflamación existente		
Medicamentos modificadores de leucotrienos		
14: ¿De qué manera trabajan los medicamentos modificadores de leucotrienos (tales como Accolate y Singulair)?	Página 38	Página 45
1. Previene los síntomas del asma bloqueando una parte inicial de la reacción asmática		
Cromolin		
15: ¿De qué manera funciona el cromolin?	Página 39	Página 46
1. Evita que las vías respiratorias se inflamen.		
Albuterol		
16: Nombre un efecto positivo:	Página 40	Página 48
1. Dilata las vías respiratorias rápidamente		
17: Nombre dos efectos negativos del albuterol:	Página 40	Página 48
1. Sentirse agitado o temblar		
2. Sentir que el corazón le late más rápidamente		
18: El albuterol purificado (Xopenex) es un tipo de albuterol que tiene menos probabilidad de causar hiperreacción en las vías respiratorias.	Página 40	Página 48
<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
<input type="checkbox"/> No		
Medidor de flujo máximo personal		
19: El medidor de flujo máximo mide la mayor rapidez con que puede exhalar aire de sus pulmones.	Página 19	Página 26
<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
<input type="checkbox"/> No		
Utilización del diario del asma		
20: Defina el término "síntoma".	*Ver el final	
1. Una sensación de enfermedad que tiene el paciente que no es normal. Por ejemplo el sentir el pecho apretado y sentir la respiración entrecortada		
21: Defina el término "seña"	*Ver el final	
1. Algo que puede observarse por otra persona tal como la tos o las sibilancias		
Utilización del plan de acción		
Zona verde		
22: Usted deberá tomar dosis de medicamento diariamente.	Página 28	Página 38
<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
<input type="checkbox"/> No		
Zona amarilla alta		
23: ¿Cuáles son las dos cosas que debe hacer?	Página 29	Página 38
1. Evitar los desencadenantes		
2. Tome albuterol según se lo hayan recetado		
Medicamentos inhalados		
24: ¿Deberá usted exprimir el inhalador una o dos veces al aire antes de usarlo si no lo ha usado por una semana?	Página 44	Página 52
<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
<input type="checkbox"/> No		

Respuestas		
Continuación.... inhalador	7th edición	8th edición
25: ¿Por qué tiene usted que esperarse de 1 a 3 minutos entre bocanadas de medicamento de alivio rápido?	*Ver el final	
1.	La primera bocanada puede comenzar a dilatar las vías respiratorias para que la segunda bocanada pueda ingresar más profundamente.	
26: Nombre dos maneras de informarse si aun hay medicamento en el inhalador.	Página 51	Página 59
1.	Calcule la cantidad basándose en su dosis diaria	
2.	Marque cada dosis en la etiqueta del recipiente	
27: Si usted está usando dos inhaladores (de alivio rápido y esteroide inhalado) por qué tiene que tomarse el medicamento de alivio rápido primero?	Página 44	Página 52
1.	Este abre las vías respiratorias y permite que el esteroide inhalado penetre más profundamente	
Cámara de retención		
28: Nombre por lo menos dos ventajas de tomar un medicamento usando la cámara de retención:	Página 46	Página 54
1.	Es fácil sostenerla en la posición correcta	
2.	Retiene la bocanada de medicamento para que pueda inhalarlo más lentamente y más profundamente en las vías respiratorias	
3.	Retiene la bocanada para que pueda inhalar más medicamento	
4.	Diluye el mal sabor de los medicamentos	
5.	Reduce los posibles efectos negativos de los medicamentos	
29: ¿Quién puede beneficiarse al utilizar una cámara de retención con mascarilla?	Página 48	Página 56
1.	Cualquier persona que no pueda contener la respiración por cinco segundos o que tenga otros problemas en usar una cámara de retención	
Nebulizador a compresión (aparato de vapor)		
30. Cuando usted utiliza un nebulizador a compresión por qué debe demorarse más tiempo al inhalar que al exhalar?	*Ver el final	
	La medicina solo entra a los pulmones cuando usted está inhalando.	
Severidad del asma		
31: Un paciente con señas o síntomas que duren más de dos días a una semana tiene asma persistente y deberá tomar un medicamento de control todos los días.	*Ver el final	
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	
	<input type="checkbox"/> No	

*Notas:

- Pregunta 20: Una sensación de enfermedad que tiene el paciente que no es normal. Por ejemplo el sentir el pecho apretado y sentir la respiración entrecortada
- Pregunta 21: Algo que puede observarse por otra persona tal como la tos o las sibilancias
- Pregunta 25: La primera bocanada puede comenzar a dilatar las vías respiratorias para que la segunda bocanada pueda ingresar más profundamente.
- Pregunta 30: La medicina solo entra a los pulmones cuando usted está inhalando.
- Pregunta 31: sí

Después de leer “El asma en un minuto” usted sabrá todas las respuestas a estas preguntas y tendrá un conocimiento básico del asma. Usted puede aprender mucho más al leer secciones adicionales de “El asma en un minuto” y de “*Asthma Guide for People of All Ages*” escrito por Dr. Plaut. Puede obtener más información en www.pedipress.com, y medlineplus.gov, la red de información de el Instituto Nacional de la Salud.

Por favor tome unos pocos minutos con el fin de evaluar esta “herramienta de aprendizaje del asma” en la sección de: [herramienta de aprendizaje del asma](#).