

# 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”. Coloque una marca en la columna a la derecha por cada respuesta que haya contestado correctamente.
- Lea “El asma en un minuto” y conteste las preguntas en las que se equivocó. El número de la página para cada respuesta (7a edición) se halla al lado de la pregunta.
- Si usted lo desea, vuelva a contestar el cuestionario dentro de una semana para ver si puede mejorar su puntaje.
- 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		Puntaje
<b>Usted puede controlar su asma</b>		
<b>1: Nombre cuatro criterios primordiales para lograr un excelente control de su asma</b>	<b>Página 5</b>	<b>(4)</b>
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	
<b>Signos de un episodio de asma</b>		
<b>2: Nombre las cuatro signos del asma que usted puede observar o escuchar:</b>	<b>Página 7</b>	<b>(4)</b>
1.	Tos	
2.	Sibilancias	
3.	Respiración más rápida de lo usual	
4.	La piel del pecho se retrae entre las costillas	
<b>¿Qué es el asma?</b>		
<b>3: El asma a menudo es diagnosticada erróneamente como...</b>	<b>Página 8</b>	<b>(2)</b>
1.	Bronquitis	
2.	Neumonía	

Respuestas			Puntaje
<b>¿Qué ocurre en las vías respiratorias?</b>			
4: Los pacientes con asma tienen vías respiratorias que son más sensibles o “super-sensibles”.		Página 9	(1)
	<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	(2)
1.	El recubrimiento de la vía respiratoria se inflama		
2.	Los músculos alrededor de las vías respiratorias se contraen		
<b>Desencadenantes de un ataque de asma</b>			
6: Nombre por lo menos dos de los principales desencadenantes del asma:		Página 10	(5)
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	(1)
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
	<input type="checkbox"/> No		
<b>Control de los desencadenantes</b>			
8: Nombre por lo menos dos maneras de reducir estos desencadenantes:		Página 12	(5)
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		
<b>La tos y el asma</b>			
9: Nombre por lo menos dos situaciones en las cuales una persona con el asma mal controlada puede toser:		Página 16	(5)
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		
<b>Problemas con los senos nasales</b>			
10: ¿Pueden los problemas con los senos nasales desencadenar un episodio de asma e interferir con el tratamiento para el asma?		Página 15	(1)
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí		
	<input type="checkbox"/> No		
<b>Medicamentos para el asma</b>			
11: ¿Que hacen los medicamentos de control?		Página 34	(1)
1.	Previenen un ataque de asma		
12: ¿Cual es el medicamento de control más eficaz?:		Página 36	(1)
1.	Los esteroides inhalados		

Respuestas		Puntaje
<b>Esteroides inhalados</b>		
13: ¿De qué manera trabajan los esteroides inhalados (tales como QVAR, Pulmicort, Aerobid, Flovent HFA y Azmacort)?	Página 36	(1)
1.	Bloquean la inflamación y reducen la inflamación existente	
<b>Medicamentos modificadores de leucotrienos</b>		
14: ¿De qué manera trabajan los medicamentos modificadores de leucotrienos (tales como Singulair, Zflo y Accolate)?	Página 38	(1)
1.	Previenen los síntomas del asma bloqueando una parte inicial de la reacción asmática	
<b>Cromolin</b>		
15: ¿De qué manera funciona el cromolin?	Página 39	(1)
1.	Evita que las vías respiratorias se inflamen.	
<b>Albuterol</b>		
16: Nombre un efecto positivo:	Página 40	(1)
1.	Dilata las vías respiratorias rápidamente	
17: Nombre dos efectos negativos del albuterol:	Página 40	(2)
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 causa menos efectos negativos que otros tipos de albuterol.	Página 40	(1)
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	
	<input type="checkbox"/> No	
<b>Medidor de flujo máximo personal</b>		
19: El medidor de flujo máximo mide la mayor rapidez con que puede exhalar aire de sus pulmones.	Página 19	(1)
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	
	<input type="checkbox"/> No	
<b>Utilización del diario del asma</b>		
20: Defina el término “síntoma”.	*Ver el final	(1)
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)
1.	Algo que puede observarse por otra persona tal como la tos o las sibilancias	
<b>Utilización del plan de acción</b>		
<b>Zona verde</b>		
22: Usted deberá tomar dosis de medicamento diariamente.	Página 28	(1)
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	
	<input type="checkbox"/> No	
<b>Zona amarilla alta</b>		
23: ¿Cuáles son las tres cosas que debe hacer?	Página 29	(3)
1.	Evitar los desencadenantes	
2.	Añada o doble la dosis de esteroide inhalado	
3.	Tome albuterol según se lo hayan recetado	
<b>Medicamentos inhalados</b>		
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	(1)
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	
	<input type="checkbox"/> No	

Respuestas		Puntaje
<b>Continuación... inhalador</b>		
25: ¿Por qué tiene usted que esperarse de 1 a 3 minutos entre bocanadas de medicamento de alivio rápido?	*Ver el final	(1)
1.	Para que la primera bocanada pueda dilatar las vías respiratorias y permita que la segunda bocanada penetre más profundamente	
26: Nombre dos maneras de informarse si aun hay medicamento en el inhalador.	Página 51	(2)
1.	Calcúlelo con base en su dosis diaria	
2.	Escriba esto en la lata	
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	(1)
1.	Este abre las vías respiratorias y permite que el esteroide inhalado penetre más profundamente	
<b>Cámara de retención</b>		
28: Nombre por lo menos dos ventajas de tomar un medicamento usando la cámara de retención:	Página 46	(5)
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	(1)
1.	Cualquier persona que no pueda contener la respiración por cinco segundos o que tenga otros problemas en usar una cámara de retención	
<b>Nebulizador a compresión (aparato de vapor)</b>		
30. Cuando usted utiliza un nebulizador a compresión por qué debe demorarse más tiempo al inhalar que al exhalar?	*Ver el final	(1)
	La medicina solo entra a los pulmones cuando usted está inhalando.	
<b>Severidad del asma</b>		
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	(1)
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	
	<input type="checkbox"/> No	

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](http://www.pedipress.com), y [medlineplus.gov](http://medlineplus.gov), la red de información de el Instituto Nacional de la Salud.