

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 14, 2022

Asma en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?

El objetivo principal del tratamiento del asma es lograr el máximo control de sus síntomas utilizando la menor cantidad posible de medicamentos y con la dosis más baja posible.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre los mejores tratamientos para usted.

Qué tratamientos existen?

Es importante recordar que, independientemente del tiempo que haya tenido asma, la afección no debe impedirle estar activo y hacer las cosas que disfruta. Los tratamientos adecuados pueden ayudarte a hacer esto.

Los médicos utilizan lo que llaman un enfoque **escalonado** para tratar el asma. Por ejemplo, si todavía tiene síntomas con su medicamento habitual, es posible que deba tomar una dosis más alta o un medicamento adicional durante un tiempo. A esto se le llama **dar un paso adelante**.

Pero eso no significa que siempre tendrá que tomar más medicamento. Una vez que el asma esté bajo control, el médico puede sugerirle que **suspenda** el tratamiento.

Los médicos siempre tratan de darle la dosis más baja de medicamento para tratar y prevenir sus síntomas. Cuanto menor sea la dosis, menos probabilidades tendrá de sufrir efectos secundarios.

Es probable que su médico le dé un **plan de acción por escrito** para el asma. Esto le dará consejos detallados sobre cómo controlar su asma y ajustar su medicamento si es necesario.

Controlar el asma en casa

Es importante tener seguimientos regulares con su médico para asegurarse de que su asma esté bien controlada.

Es posible que su médico le pida que pruebe su respiración en casa con un dispositivo llamado **medidor PEFr** (PEFr es la abreviatura de **tasa de flujo espiratorio máximo**).

Asma en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?

Mide la rapidez con la que puede exhalar. Cuando el asma no está bien controlada, no puede exhalar tanto aire como lo haría normalmente porque las vías respiratorias se estrechan.

Tendrás que anotar los resultados cada vez que uses el medidor. Esto le ayuda a usted y a su médico a ver cómo cambia su asma y si su tratamiento está funcionando.

medicamentos

La mayoría de los tratamientos para el asma se toman con **inhaladores**. Hay varios tipos, dependiendo de la gravedad de los síntomas y de la frecuencia con la que se presenten. Son los siguientes:

- **Inhaladores de alivio.** Los usa para aliviar sus síntomas cuando se presentan. Si los síntomas no se presentan con frecuencia, este puede ser el único tratamiento que necesite
- **Inhaladores preventivos.** Si tiene síntomas con regularidad, este tipo de inhalador puede ayudar a prevenirlos
- **Inhaladores combinados.** Un inhalador como este que contiene ambos tipos de medicamentos puede ser la mejor opción si los preventivos y aliviadores separados no están ayudando tanto como deberían.

Los inhaladores de alivio generalmente contienen un tipo de medicamento llamado agonista beta-2 de acción prolongada (**LABA, por sus siglas** en inglés), y también una dosis baja de un tipo de medicamento llamado corticosteroide (generalmente llamado **simplemente esteroides**). Estos medicamentos ayudan a reducir la inflamación, lo que abre las vías respiratorias para ayudarlo a respirar más fácilmente.

Debe **llevar sus inhaladores consigo en todo momento**. Si tienes síntomas solo una o dos veces por semana, o cuando haces ejercicio, este puede ser todo el tratamiento que necesitas.

Por lo general, estos inhaladores no causan efectos secundarios. Sin embargo, es posible que sienta un ligero temblor o temblor, especialmente en las manos.

Un paso al frente

Si sus síntomas ocurren más de dos veces por semana, su médico puede sugerir el uso de un **inhalador preventivo**, así como su aliviador.

Al igual que muchos inhaladores de alivio, los preventivos contienen una dosis baja de esteroides. Esto se usa todos los días y ayuda a prevenir la inflamación en las vías respiratorias a largo plazo.

Los inhaladores preventivos pueden ayudar a prevenir los síntomas del asma (incluidos los síntomas provocados por el ejercicio), ayudarlo a dormir mejor (porque los síntomas del asma no lo despiertan) y reducir la cantidad que necesita usar un aliviador.

También es menos probable que necesites tratamiento hospitalario para el asma si usas un inhalador preventivo con regularidad.

Asma en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?

Sin embargo, estos inhaladores pueden causar efectos secundarios en algunas personas, entre ellos:

- Dolor de garganta
- Una voz ronca o ronca, y
- Una infección fúngica llamada candidiasis (candidiasis) en la boca o la garganta.

Pero no todo el mundo tiene estos problemas. Puede reducir la probabilidad de tener estos efectos secundarios haciendo gárgaras con agua después de usar el inhalador de esteroides.

Los inhaladores preventivos de esteroides por sí solos no ayudan a detener un ataque de asma una vez que ha comenzado. Funcionan con demasiada lentitud. Si tiene síntomas de asma, debe usar su inhalador de alivio. Los inhaladores de esteroides ayudan a prevenir los síntomas del asma a largo plazo.

Para las personas con **síntomas graves**, los médicos a veces recetan esteroides en forma de tabletas. Pero intentan evitarlo, ya que las tabletas de esteroides pueden causar efectos secundarios desagradables, como problemas estomacales, aumento de peso y cambios de humor.

Otros tratamientos para los síntomas graves incluyen inyecciones de medicamentos llamados anticuerpos monoclonales. Estos ayudan a reducir la cantidad de medicamentos esteroides que necesita.

Cómo usar un inhalador para el asma

Existen diferentes tipos de inhaladores. Uno de los tipos más comunes es el **inhalador de dosis medida** (MDI, por sus siglas en inglés). A continuación te explicamos cómo utilizarlo:

- Retire la tapa y agite el inhalador
- Levántate y exhala
- Coloque la boquilla en su boca
- Inhala lentamente. A medida que comience a inhalar, empuje hacia abajo la parte superior del inhalador y siga inhalando lentamente
- Cierra la boca y aguanta la respiración durante 10 segundos
- Espirar.

Otro tipo común de inhalador es el **inhalador de polvo seco**. Con estos inhaladores, no tiene que coordinar su respiración con empujar la parte superior del inhalador. Esto se debe a que el medicamento se libera cuando usted respira profunda y rápidamente.

Esto es más fácil para algunas personas, aunque a otras les puede resultar difícil. Al igual que con un inhalador de dosis medida, usted exhala antes de ponerse el dispositivo en la boca e inhalar.

Asma en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?

Su médico o enfermero le dará instrucciones sobre cómo usar su inhalador. También pueden observar su uso en los chequeos para asegurarse de que lo esté usando correctamente, especialmente si su asma no parece estar bien controlada.

Si tiene problemas para usar su inhalador, dígaselo a su médico o enfermera. Es posible que descubra que un tipo diferente es más fácil de usar.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Aprender todo lo que puedas sobre el asma puede ayudarte a tener un mejor control de tu afección. Su médico debe darle información detallada sobre cómo tomar sus tratamientos para el asma.

También debe hablar sobre los signos de que puede ser necesario intensificar su tratamiento (por ejemplo, si está usando su inhalador de alivio rápido más de lo habitual) y cuándo debe buscar tratamiento de emergencia.

Muchos médicos ponen esta información por escrito como parte de un plan de acción para el asma. Su médico también puede recomendarle que participe en un programa de educación sobre el asma.

Es posible que haya cosas en su casa y en el exterior que puedan **desencadenar el asma**. Por ejemplo, algunas personas descubren que los síntomas ocurren cuando están cerca:

- Polen
- Humo de tabaco, o
- Mascotas.

Mantenerse alejado de estas cosas puede ayudar a mantener el asma bajo control.

Algunos adultos todavía mueren cada año de asma. Usted puede ayudar a mantener su asma bajo control **tomando su medicamento regularmente**, de la manera que su médico le ha recetado.

Si encuentra que sus síntomas se están volviendo más molestos (por ejemplo, si el asma lo despierta por la noche), debe consultar a su médico.

Si siente que sus síntomas se están saliendo de control muy rápidamente, llame a su médico o busque tratamiento de emergencia. Es posible que pueda evitar ir al hospital **si toma medidas tempranas** para controlar sus síntomas.

Si ha tenido momentos en los que su asma empeora repentinamente, trate de recordar qué la empeoró. Puede haber sido un resfriado, por ejemplo. La próxima vez que tenga los primeros signos de un resfriado, hable con su médico sobre lo que debe hacer para evitar que los síntomas del asma empeoren.

Para obtener más información sobre el asma, consulte nuestro folleto *Asma en adultos: ¿qué es?*

Asma en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

