

Asma/EPOC y enfermedad mental grave

El asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) son enfermedades pulmonares que hacen que sea difícil respirar y entregar oxígeno a los órganos vitales del cuerpo. *El asma* es una condición que afecta a las vías respiratorias de una persona (también llamados bronquios). Durante un ataque de asma, los bronquios se estrechan, hinchan y producen más mucosidad que hace que sea difícil que el aire entre y salga de los pulmones. Aunque el asma mejora a veces o incluso desaparece con el tiempo, no se puede curar con medicamentos, pero los síntomas pueden ser controlados. El asma mal controlado puede conducir a la muerte, y es una condición mucho más grave de lo que muchos perciben. La *EPOC* es causada por el daño a los pulmones a lo largo del tiempo, por lo general por fumar. La EPOC es una condición que hace que sea difícil respirar. Tanto la bronquitis crónica y el enfisema son considerados como trastornos de la EPOC. A pesar de que la EPOC no se puede curar y puede empeorar con el tiempo, se puede controlar para evitar mayores daños a los pulmones.

FACTORES DE RIESGO

Las personas con enfermedades mentales graves (Serious Mental Illness, SMI) son más propensas a tener asma o EPOC. El asma y la EPOC pueden requerir de un autocuidado a largo plazo. Esto puede ser más difícil para las personas con una enfermedad mental grave, ya que el estrés y la ansiedad pueden empeorar los síntomas del asma/EPOC. Las personas con enfermedad mental grave también pueden tener dificultades para tomar los medicamentos para el asma/EPOC necesarios sobre una base regular.

Asma: Se piensa que un número de factores aumentan el riesgo de desarrollar asma. Estos incluyen tener un pariente con asma, sufrir de otras afecciones alérgicas (tales como fiebre del heno o eccema), sufrir de acidez frecuente o ERGE, el tabaquismo y la exposición al humo de segunda mano, la exposición a la contaminación del aire (por ejemplo, los gases de escape), y la exposición a ciertos productos químicos utilizados en la agricultura, la peluquería, y la fabricación.

EPOC: Los principales factores de riesgo de la EPOC incluyen la exposición al humo del tabaco, la exposición laboral a polvos y productos químicos, la edad avanzada y la genética. Las personas que fuman y que sufren de asma tienen un mayor riesgo de desarrollar EPOC.

SÍNTOMAS

- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Tos
- ✓ Sibilancias
- ✓ Opresión en el pecho, dolor o presión
- ✓ Dificultad con las actividades habituales
- ✓ Trastornos del sueño
- ✓ Sensación de cansancio/falta de energía
- ✓ Pérdida de peso involuntaria (EPOC)
- ✓ Frecuentes infecciones respiratorias (EPOC)
- ✓ Tono azulado en los labios o las uñas

DIAGNÓSTICO Y SEGUIMIENTO

- *Medidor de flujo máximo:* este dispositivo mide cómo el aire rápido sale de los pulmones al exhalar con fuerza después de la inhalación plena. Se puede indicar si el asma/EPOC está en control o empeora.
- *Prueba de espirometría:* un espirómetro registra tanto el volumen de aire exhalado como la rapidez con que se exhala. Una medición por debajo del número esperado puede indicar que el asma o la EPOC ha estrechado las vías respiratorias.
- *Oximetría de pulso:* esta prueba mide la cantidad de oxígeno en la sangre y puede indicar la gravedad de un ataque de asma.
- *Gasometría arterial:* este análisis de sangre mide el nivel de oxígeno en la sangre utilizando una muestra de sangre tomada de una arteria. Los resultados pueden mostrar la gravedad de la EPOC y si se necesita una terapia de oxígeno.

APOYO A CLIENTES CON ASMA/EPOC Y ENFERMEDAD MENTAL

- Intente comprender la perspectiva del cliente. Manejar el asma/EPOC puede implicar cambios en todas los ámbitos de la vida y puede ser abrumador en la primeras etapas o durante las complicaciones de la enfermedad.
- Asesore al cliente para trabajar con su proveedor de cuidados clínicos para crear un plan de acción contra el asma/EPOC que describa cuándo tomar ciertos medicamentos y cuándo aumentar o disminuir la dosis de los medicamentos basados en los síntomas.
- Trabaje con el cliente para identificar los desencadenantes del asma y las medidas para evitarlos. Incluya miembros de la familia y otras personas importantes en el apoyo al plan de manejo del asma/EPOC del cliente.
- Anime a los clientes a mantener un diario con los síntomas del asma/EPOC. Registrar la información sobre las lecturas del flujo espiratorio máximo y el uso de fármacos puede ayudar en el reconocimiento de los ataques de asma. El proveedor de atención primaria del cliente también puede utilizar el diario para evaluar qué tan bien están funcionando el plan de acción para el asma y los tratamientos.
- Pregunte directamente sobre los obstáculos que puedan dificultar los intentos del cliente para manejar sus condiciones de salud (por ejemplo, desafíos económicos, disponibilidad de oportunidades para hacer actividad física y comidas saludables, entorno del hogar, dificultad para comprender las instrucciones del médico y usar el inhalador, etc.).
- Pida a los clientes que muestren la dosis de medicación que toman a diario. Discuta estrategias para recordar tomar la medicación, cómo tratar con efectos secundarios comunes y qué deben hacer los clientes si olvidan una dosis. Es muy importante que el cliente entienda que algunos medicamentos se deben usar incluso cuando no hay síntomas presentes, mientras que otros medicamentos sólo deben utilizarse cuando los síntomas empeoran. Los medicamentos deben estar claramente etiquetados para diferenciarlos.
- Aconseje a los clientes discutir los posibles efectos secundarios de los medicamentos y su impacto en el asma/EPOC y la salud mental con sus profesionales de la salud.
- Utilice técnicas de entrevistas motivacionales y apoye a los pacientes en sus objetivos de autocuidado. Entienda y discuta los temores y pensamientos del cliente acerca de los futuros ataques de asma.
- Ayude a los clientes a identificar preguntas que pueden hacer a su médico sobre el manejo de su asma/EPOC. Estas pueden incluir preguntas sobre cómo utilizar correctamente el inhalador, determinar si es necesario un "espaciador" para usar el inhalador, cuándo tomar los medicamentos y las instrucciones sobre cuándo ir a la sala de emergencias.
- Conecte a los clientes con recursos como especialistas de pares, grupos de apoyo y talleres de educación para la salud.
- Anime a los clientes a obtener vacunas contra la gripe anuales y una vacuna contra la neumonía, ya que el asma/EPOC aumenta los riesgos de complicaciones con estas enfermedades.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ PRESTAR ATENCIÓN A LO SIGUIENTE ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

- **EL asma tiene síntomas similares a la ansiedad**, como opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, y sensación de mareo. Si su cliente no sabe lo que está causando estos síntomas, por favor pídale que considere la posibilidad de dirigirse a la sala de emergencias para una evaluación.
- **Dificultad para caminar y hablar debido a la falta de aire que es más grave de lo habitual.** Esto puede indicar una emergencia médica. Ayude al cliente a tomar 4-6 inhalaciones del medicamento de alivio rápido Y llame a una ambulancia si los síntomas persisten después de 15 minutos.
- **Flujo máximo de 50-79 % como mejor marca personal.** Esto puede indicar un mal control del asma/EPOC. Programe una visita de seguimiento con el médico de su cliente.
- **El flujo máximo es inferior al 50 % como mejor marca personal.** Esto puede indicar una emergencia médica. Ayude al cliente a tomar 4-6 inhalaciones del medicamento de alivio rápido Y llame a una ambulancia si la lectura y los síntomas persisten después de 15 minutos.
- **Personas con EPOC grave que requieren terapia de oxígeno.** Instruya a su cliente para que **NUNCA** fume cerca del contenedor de oxígeno, ya que puede provocar un incendio o una explosión.

APOYO A CLIENTES CON MANEJO DE ASMA/EPOC

FRECUENCIA	ACCIÓN	LISTA DE CONTROL	NOTAS
En marcha	Pida a su cliente que identifique lo que hace que sus síntomas empeoren (disparadores).	¿Ha identificado su cliente disparadores de asma/EPOC? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asesore a su cliente para hacer una lista de desencadenantes de asma/EPOC. ▪ Es importante recomendar medidas activas que su cliente debe tomar para evitar los desencadenantes. ▪ Muchas personas con asma tienen alergias, que pueden desencadenar síntomas de asma. Los alérgenos comunes incluyen ácaros del polvo, caspa de animales, moho, polen y excrementos de cucarachas. Anime a su cliente a preguntar a su proveedor primario de salud acerca de la identificación de los factores desencadenantes adicionales a través de las pruebas de alergia. ▪ Anime a sus clientes a eliminar los alérgenos de su hogar. Esto puede incluir la eliminación de alfombras y cortinas, el tratamiento de la cama para los ácaros del polvo, la fumigación de cucarachas, etc. ▪ Anime a sus clientes con acidez frecuente o ERGE a evitar el consumo de alimentos dentro de las 3 horas antes de acostarse y mantener su cabeza elevada en la cama. ▪ Vea el <i>Plan NIH de acción contra el asma</i> detallado en la sección "Recursos adicionales" para obtener una lista de disparadores y la manera de evitarlos.
En marcha	Si el cliente es un fumador, asesore a su cliente para dejar de fumar.	¿Aconsejó a su cliente dejar de fumar? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fumar, inclusive el humo de segunda mano, es especialmente perjudicial para las personas con asma o EPOC. Puede causar ataques de asma/EPOC y un mayor daño a los pulmones. ▪ Consulte la hoja de consejos de <i>Fumadores y enfermedad mental grave</i> en recursos adicionales.
En marcha	Trabaje con los clientes para establecer un plan de manejo del asma/EPOC.	<p>¿Su cliente tiene un plan de manejo del asma/EPOC? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>¿Trabajó con el cliente para definir un plan de acción? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un plan de manejo del asma/EPOC se debe desarrollar en coordinación con el médico de cabecera de su cliente. Este plan es una hoja de trabajo por escrito individualizado que incluye los pasos a seguir para evitar que la enfermedad empeore y proporciona orientación en el caso de situaciones de emergencia. ▪ Un plan de manejo debe incluir información sobre los medicamentos actuales y la dosificación, la interpretación de los resultados del medidor de flujo máximo, los signos y síntomas de empeoramiento del asma/EPOC, y pasos de acción a tomar en función de los síntomas. Asegúrese de que la información de contacto de emergencia para los proveedores de su cliente aparece en el plan de acción. ▪ Revise con su cliente síntomas que indiquen cuándo deben buscar atención de emergencia. ▪ Asegúrese de que su cliente entiende su plan de gestión y lo mantiene hasta la fecha. Su cliente debe registrar la información sobre los síntomas y la medición del flujo espiratorio.
En marcha	Organice visitas de seguimiento con los proveedores de atención médica.	<p>¿El asma/EPOC de su cliente está en control? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Si no, ¿trabajó con su cliente para programar una visita de seguimiento? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consulte el plan de manejo del asma/EPOC de su cliente con frecuencia. ▪ Pregunte a su cliente acerca de sus síntomas de asma/EPOC. Pregunte si notan mejoras o empeoramiento de los síntomas. ▪ Si los síntomas del asma/EPOC de su cliente están aumentando, trabaje con su cliente para programar una visita de seguimiento con un proveedor apropiado.
Anual	Recuerde a los clientes obtener la vacuna contra la gripe anual.	Fecha de vacunación: _____	Ofrezca recordatorios de citas (en período apropiado) para completar la vacunación.
Una vez	Recuerde a los clientes obtener una vacuna contra la neumonía una sola vez.	Fecha de vacunación: _____	Ofrezca recordatorios de citas (en período apropiado) para completar la vacunación.

La información y recomendaciones clínicas han sido adaptadas del *plan de acción contra el asma* http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/asthma_actplan.pdf. Para obtener más información sobre el asma/EPOC, consulte los recursos adicionales. **Puede ayudar a su cliente a utilizar esta lista como punto de partida para priorizar e individualizar estas actividades.**

RECURSOS ADICIONALES

- Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre NIH, información sobre el asma:
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma>
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre NIH, *Plan de acción contra el asma*:
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/lung/asthma-action-plan>
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre NIH, Información sobre EPOC:
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd>
- American Lung Association, *Mi Plan de Acción contra la EPOC*: <http://www.lung.org/lung-disease/copd/awareness/copd-action-plan-generic.pdf>
- Recursos para la Atención Integral, *hoja de consejos para dejar de fumar y enfermedad mental grave para los navegadores*:
https://www.resourcesforintegratedcare.com/Smoking_Cessation_and_Serious_Mental_Illness

La Oficina de Coordinación de Medicare y Medicaid (MMCO, Medicare-Medicaid Coordination Office) en los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, Centers for Medicare & Medicaid Services) busca garantizar que todos los beneficiarios de Medicare y Medicaid tengan acceso a una atención médica constante y de alta calidad que incluya todos los servicios cubiertos por ambos programas. Este documento tiene como objetivo apoyar a los prestadores en la integración y coordinación de la atención médica para los inscritos. No transmite requisitos actuales ni anticipados de prestadores o planes de salud. Para obtener más información, visite www.resourcesforintegratedcare.com. Envíe cualquier comentario sobre este documento o sugerencias de temas para otros documentos a RIC@Lewin.com.