

VIVIR BIEN CON ASMA EOSINOFÍLICA

# Cómo preocuparse menos y disfrutar más su vida



---

## **Aviso legal**

Esta guía está destinada para personas con prescripción de Benralizumab. Ofrece información únicamente con propósitos educativos e informativos y no está interesada en reemplazar la consulta en persona con un profesional médico calificado. AstraZeneca no está involucrado en prestar servicios o consejos médicos profesionales o similares y la información proporcionada no es un sustituto para el criterio profesional de un médico para diagnosticar y tratar pacientes. Usted siempre debe buscar la opinión de un médico profesional para preguntas relacionadas a su salud, enfermedad, síntomas y tratamiento. En tanto lo permita la ley, AstraZeneca no acepta responsabilidad en relación al uso de la información contenida en esta publicación o información de terceros o sitios web mencionados en ella. Las personas fotografiadas en esta guía son modelos.

# Bienvenido

Bienvenido a *Cómo preocuparse menos y disfrutar más su vida*. Esta guía ha sido inspirada por conversaciones con la comunidad de personas con asma eosinofílica.

Todos nos preocupamos de vez en cuando. Pero para algunos de nosotros, las preocupaciones pueden ser difíciles de manejar y puede que nos detengan de disfrutar la vida al máximo. Entendemos cuán difícil puede ser y estamos aquí para ayudarle.

Esta guía está dividida en dos partes:

**LA PRIMERA PARTE** explica la preocupación – por qué nos preocupamos, cómo se siente y dónde buscar ayuda.

**LA SEGUNDA PARTE** incluye técnicas probadas que pueden ayudarlo a manejar sus preocupaciones.

Por supuesto, lo que ayuda a una persona a manejar sus preocupaciones puede no funcionar para otras personas. Entonces, empiece por escoger la técnica que más le llame la atención y dese tiempo para practicarla.

Esperamos que esta guía le ayude a encontrar formas para preocuparse menos. Esperamos que lo aliente a hablar sobre sus problemas, quizás con su doctor, un familiar o un amigo cercano y pedir más apoyo si lo necesita. Recuerde, usted no tiene que enfrentar sus preocupaciones solo. ■

*Con nuestros más cálidos deseos,  
El equipo de Disfruto Mi Salud*

# PARTE UNO

## ENTENDER LA PREOCUPACIÓN

Nadie necesita luchar contra la preocupación. Con ayuda y las herramientas correctas, podemos cambiar la manera en la que pensamos y actuamos frente a los retos.

Primero necesitamos reconocer cuándo la preocupación es un problema para usted. Pensaría que esto es fácil de lograr, pero ese no siempre es el caso.

La preocupación puede convertirse en un hábito tan grande que puede sentirse como si es parte de nosotros y no algo que podemos controlar. Simplemente sentimos los efectos desagradables de la preocupación en nuestras mentes y cuerpos y asumimos que está justificada y que está aquí para quedarse.

Esta parte de la guía explicará la preocupación y proveerá una comparación entre los síntomas de ataques de pánico y los síntomas de ataques de asma, para aquellos de ustedes quienes hayan experimentado los dos.

Esta parte de la guía explicará la preocupación y proveerá una comparación entre los síntomas de ataques de pánico y los síntomas de ataques de asma, para aquellos de ustedes quienes hayan experimentado los dos. ■

### En la primera parte

¿Qué es la preocupación?	4
Preocupación excesiva	5
¿Qué es un ataque de pánico?	6
¿Qué es un ataque de asma?	7
Cuándo pedir ayuda	8

“  
**Quando entendemos lo que es la preocupación y cómo puede volverse excesiva, podemos comenzar a reconocerlo y tomar pasos para disminuirla.**  
 ”



# ¿Qué es la preocupación?

“

Si tiende a preocuparse, no está solo. Es común que las personas con enfermedades crónicas, como asma grave, se sientan preocupadas o ansiosas

”



**Los seres humanos son muy buenos para anticiparse a eventos en el futuro y tomar pasos para prepararse para ellos.**

Por ejemplo, si sabemos que tenemos una cita médica mañana, podemos poner nuestra alarma, revisar nuestros planes de viaje y organizar lo que tenemos que llevar. Una manera de describir esta habilidad es “planear”. Otra es “solución de problemas”.

Pero muchas veces, en vez de solución de problemas, nuestros pensamientos se convierten en preocupación. Cuando nos preocupamos, nuestros pensamientos tienden a ir en círculos y, en vez de planear, imaginamos todas las cosas que pueden ir mal. Cuando nos preocupamos, es difícil encontrar una solución a un problema o tomar acción.

Si tiende a preocuparse, usted no está solo. Es común que las personas con enfermedades crónicas, como asma grave, se sientan preocupadas o ansiosas. De hecho, un estudio mostró que un 40 por ciento de los adultos con asma experimentan ansiedad.

Preocupaciones frecuentes incluyen el miedo a que empeoren los síntomas o que ocurra un ataque de asma, preocuparse sobre el impacto que tiene el asma sobre la familia y el trabajo, y miedos sobre el futuro. Todas estas preocupaciones son naturales y entendibles y ninguno de nosotros debería sentirse avergonzado o culpable por preocuparse. ■

# Preocupación excesiva

A veces quedamos atrapados en preocuparnos que la preocupación misma se convierte en un problema. Esto es lo que llamamos “preocupación excesiva”. También se conoce como ansiedad.

La preocupación excesiva puede adherirse a problemas imaginados en vez de problemas reales. O podemos quedarnos atascados en la preocupación

por eventos de nuestro pasado y de nuestro futuro.

La preocupación excesiva puede también causar que nos imaginemos los peores escenarios y nos engaña para pensar que es probable que ocurra. Es desagradable, no le sirve a nadie y puede dejarnos sintiéndonos exhaustos y afectados. ■

## Resolución de problemas

Cuando respondemos a los problemas con pensamiento y acción



Nos deja sintiéndonos empoderados, recursivos y confiados de que podemos hacerle frente

Nos ayuda aprovechar la vida al máximo

“Tengo que ir temprano a una cita mañana. Entonces, me alistaré para ella hoy haciendo...”

## Preocupación excesiva

Cuando los problemas se salen de proporción



Nos deja sintiéndonos desmoralizados, alterados y cansados.

Nos detiene de aprovechar la vida al máximo.

“Voy a llegar tarde y no seré capaz de obtener una cita en mucho tiempo. Se me acabará la medicina. Podría terminar en la clínica...”

# ¿Qué es un ataque de pánico?

Ocasionalmente, una persona que se siente abrumada con preocupaciones o asustada puede experimentar ataques de pánico.

Un ataque de pánico es una ráfaga repentina de pensamientos ansiosos que disparan síntomas físicos incómodos, como el corazón acelerado y mareos.

Los ataques de pánicos en sí no son peligrosos, pero experimentar uno puede ser aterrador, especialmente si usted no está seguro de qué está pasando. Por supuesto, no todo el mundo que se preocupa experimentará un ataque de pánico.

El sentimiento de pánico es una respuesta antigua de nuestros cuerpos, conocida como la reacción de lucha o huida. Es la manera en la que el cuerpo nos prepara para correr de una situación retadora o quedarnos y pelear. Para nuestros ancestros, esta reacción natural era útil cuando se confrontaban a un oso en la mitad de un bosque.

Hoy en día, los retos que nos encontramos en nuestro día a día raramente representan el mismo peligro, pero nuestros cuerpos aún están preparados para responder de la misma manera. ■





# ¿Ataque de pánico o ataque de asma?

Muchas personas con asma nunca experimentarán un ataque de pánico. Pero para aquellos que sí, es útil saber la diferencia entre un ataque de pánico y un ataque de asma. Los dos comparten algunos síntomas y puede ser difícil diferenciarlos

Si usted está preocupado de que no pueda diferenciarlos, hable con su doctor, quien lo ayudará a reconocer la diferencia entre un ataque de pánico y un ataque de asma. La descripción a continuación también puede ayudar.



## Síntomas de un ataque de pánico<sup>1,2</sup>

Puede que experimente algunos de estos síntomas durante un ataque de pánico.

- Pérdida del aliento
- Opresión en el pecho
- Corazón acelerado
- Mareo
- Vértigo
- Respiración pesada
- Temblores o agitación
- Cosquilleo en los dedos y/o labios
- Pensamientos ansiosos
- Náusea
- Sudoración



## Síntomas de un ataque de asma<sup>1,2</sup>

Puede que usted experimente algunos de estos síntomas durante un ataque de asma

- Pérdida del aliento
- Opresión en el pecho
- Corazón acelerado
- Mareo
- Vértigo
- Tos
- Respiración sibilante
- Somnolencia
- Flujo máximo bajo



**Si tiene dudas y la respiración se ve afectada, siempre busque consejo médico.**

# Cuándo pedir ayuda



**Si sus preocupaciones se sienten abrumadoras e interfieren con su vida cotidiana, hable con su doctor.**

Puede que usted se sienta incómodo discutiendo sus sentimientos, pero realmente no tiene que sentirse así. Los profesionales médicos lo escucharán sin juzgarlo. Preguntar por su ayuda puede ser un paso importante para controlar sus pensamientos angustiosos.

Usted también puede:



Llamar a la línea de enfermería de Disfruto Mi salud al [insertar número]. Si le gustaría volverse miembro de Disfruto Mi salud, llame a la línea para inscribirse.



Hablar con su coach de bienestar de Disfruto Mi salud.



Buscar más información de fuentes confiables como organizaciones benéficas registradas. ■

# PARTE DOS

## CÓMO PREOCUPARSE MENOS

Ahora, revisemos maneras para manejar sus preocupaciones. La evidencia científica ha mostrado que las técnicas incluidas aquí pueden ser efectivas, y son comúnmente usadas por psicólogos para apoyar personas con angustia.

Manejar sus preocupaciones es un poco como reentrenar a su cerebro para encontrar nuevas maneras de pensar, planear y responder. Puede tomar un poco de práctica, particularmente si usted ha estado luchando con su preocupación por un tiempo.

Recuerde, todos somos diferentes y las técnicas que funcionan para una persona puede que no funcionen para otra. Entonces, empiece por escoger una que le llame la atención y prepárese para tratar un par de técnicas distintas.

No le podemos prometer que su futuro estará libre de preocupaciones. Pero al

tratar nuevas maneras de controlar sus preocupaciones, usted será capaz de dejar ir el miedo gradualmente y disfrutar más su vida. ■

---

### En la segunda parte

---

Actúe sobre un problema, deje ir una preocupación	10
Rete a sus pensamientos sobre el peor caso posible	12
Reserve tiempo para preocuparse	13
Hable con su familia y amigos	14
Evite una sobrecarga de medios de comunicación	15
Cuide de usted	16
Proteja su sueño	18

---



# Actúe sobre un problema, deje ir una preocupación

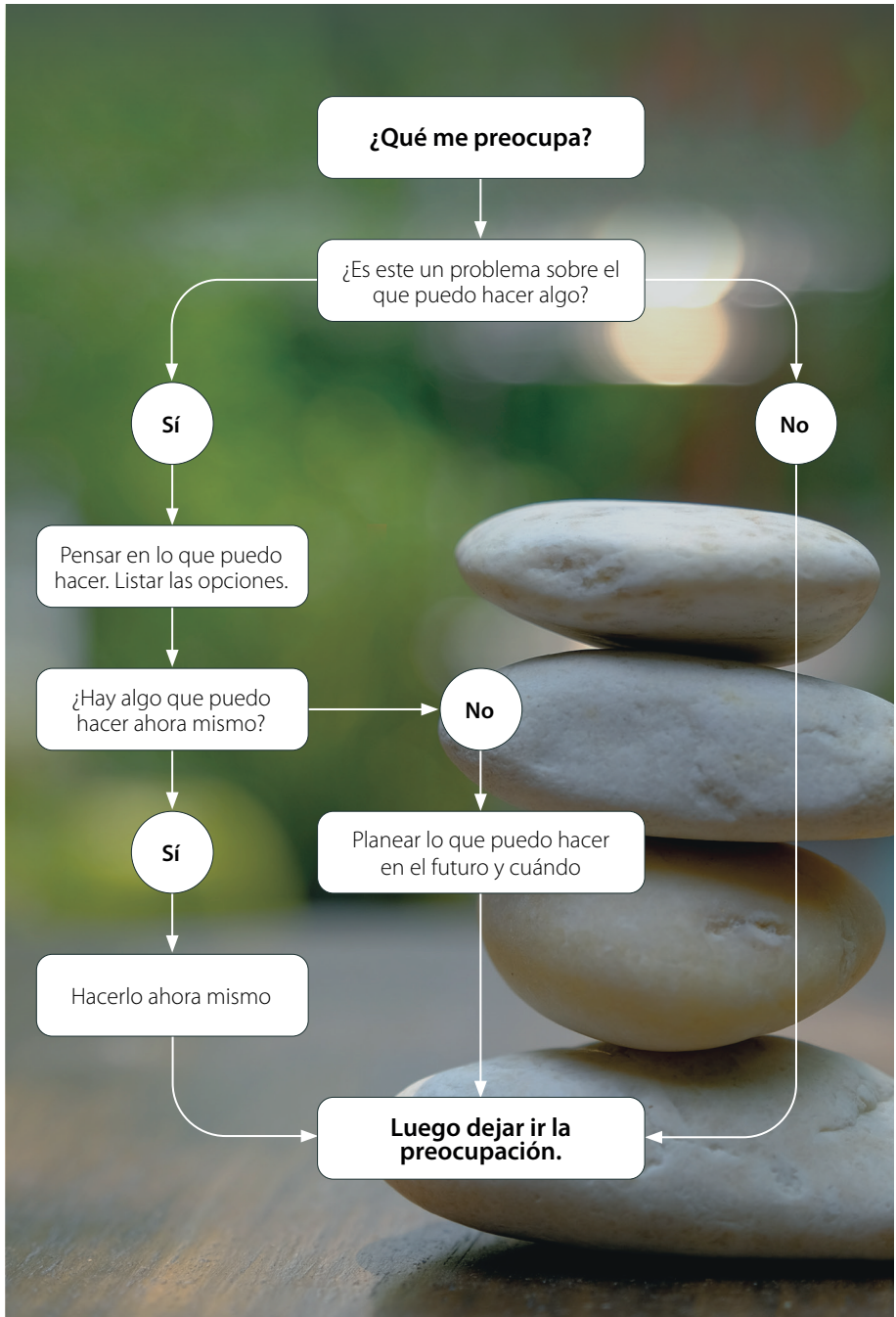
**Si está preocupado por un problema, la manera más efectiva de aliviar esa angustia es tomar medidas para resolver ese problema de una vez.**

Digamos que usted está preocupado sobre una invitación a un matrimonio de su familia y sobre si estará lo suficientemente bien para asistir. Usted simplemente puede responder a la invitación diciendo que le encantaría estar ahí si se lo permite su salud.

Usted también puede pensar en formas de aumentar sus posibilidades de estar bien para ese momento (planeando descansar antes del evento, por ejemplo).

Si es difícil juzgar si su problema es real o preocupación excesiva, la herramienta de decisión a continuación puede ayudarlo. Lo guiará para tomar acción o dejar ir de la preocupación. ■





# Rete a sus pensamientos sobre el peor caso posible

Como hablamos en la primera parte de esta guía, cuando la preocupación se torna excesiva puede causar que nos imaginemos que lo peor pasará en cualquier situación, incluso cuando el resultado es extremadamente improbable. Puede comenzar con un problema menor, pero luego nuestros pensamientos pueden causar una reacción en cadena de ansiedad. Naturalmente, esto puede causar angustia.

Una técnica que puede ayudar a manejar pensamientos sobre el peor caso posible es aprender a reconocer cuándo está pasando y detener la reacción en cadena, al hacerse una serie de preguntas diseñadas para poner a prueba sus pensamientos.



Digamos que usted llama a un amigo que no contesta el teléfono. En segundos, quizás usted se convence de que su amigo ha tenido un terrible accidente. Pero, antes de atormentarse a sí mismo con preocupaciones, de un paso hacia atrás y pregúntese a sí mismo:

- ➔ ¿Es este pensamiento preciso?
- ➔ ¿Qué tan probable es que sea cierto?
- ➔ ¿Ha ocurrido esta angustia antes y cuál ha sido el resultado?

Mientras considera estas preguntas, es posible que su amigo devuelva la llamada y le diga que estaba en la ducha.

Si acepta que es propenso a saltar a los peores escenarios, se tornará más fácil reconocer cuando está ocurriendo, tranquilizarse y poner estas preocupaciones en proporción. ■

# Reserve tiempo para preocuparse

**Suena inusual, pero a algunas personas les sirve reservar una media hora cada día para preocuparse y así dejar el resto del día libre de pensamientos ansiosos.**

Conforme aparezcan las preocupaciones a lo largo del día, decida si es un problema real o una preocupación. La herramienta de decisión en la página 11 puede ayudarlo a decidir.

Si es un problema real, puede lidiar con él inmediatamente, tomar medidas sin tardar. Pero si es una preocupación, posponga pensar en ello hasta su tiempo de preocupación. La tarde es un buen momento para esto.

Cuando llegue su tiempo de preocupación, use la media hora completa para sentarse en silencio y reflexionar sobre los pensamientos ansiosos que emergieron durante el día. Pregúntese a sí mismo:

- ➔ ¿Mis preocupaciones todavía me molestan tanto como antes?
- ➔ ¿Puede recordar lo que fueron todas?
- ➔ ¿Pueden verse como un problema práctico que puedo intentar resolver?

Escribir sus preocupaciones en un cuaderno a una misma hora cada día es otra manera de usar su tiempo de

preocupación. Intente dividir esta página en dos columnas –una listando las preocupaciones del día y otra listando cualquier acción que puede tomar para resolverlas–. El truco está en cerrar el cuaderno después y ponerlo a un lado hasta el tiempo de preocupación del día siguiente.

Su escritura no tiene que enfocarse solo en sus preocupaciones. Cada día, podría listar tres cosas que lo hacen sentirse agradecido. Mirar las cosas positivas, sin importar qué tan pequeñas sean, puede ayudar a mantener balance en nuestras vidas. ■

“

**Cuando llegue su tiempo de preocupación, use la media hora completa para sentarse en silencio y reflexionar sobre los pensamientos ansiosos que emergieron durante el día**

”



# Hable con su familia y amigos

**Hablar sobre sus preocupaciones con alguien en quien puede confiar puede ser suficiente para hacerlo sentirse mejor. De hecho, de acuerdo a investigaciones, más de un tercio de personas que comparten sus angustias se sienten mucho más estables como resultado.**

A algunas personas les parece difícil hablar con amigos o parientes sobre sus preocupaciones porque se sienten avergonzados o porque no quieren ser una carga. Con frecuencia, la familia y los amigos están dispuestos a hablar, para mejorar su entendimiento de su asma y saber cómo pueden ayudarle. Puede que usted se de cuenta de que ellos quieren compartir sus propias preocupaciones y que pueden ayudarse mutuamente.

Puede ser difícil saber cómo iniciar una conversación sobre la angustia. Por esto, hay un par de inicios de conversación sugeridos en esta página. Más ejemplos pueden encontrarse en una guía separada en esta serie de *Vivir bien*, llamada *Cómo hablar con su familia y amigos sobre su asma*. Puede que su doctor sea capaz de proveerle una copia o llame a la línea de ayuda de enfermería Disfruto Mi salud al [insertar número].

Si no tiene familia o amigos con quienes hablar, o preferiría no compartir sus

preocupaciones con un ser querido, usted puede hablar con un doctor o llamar a la línea de ayuda.

Si le gustaría volverse miembro de Disfruto Mi salud por favor llame a la línea de ayuda para inscribirse. ■

## Inicios de conversación

“Algo ha estado rodando en mi cabeza y realmente apreciaría hablar de ello contigo...”

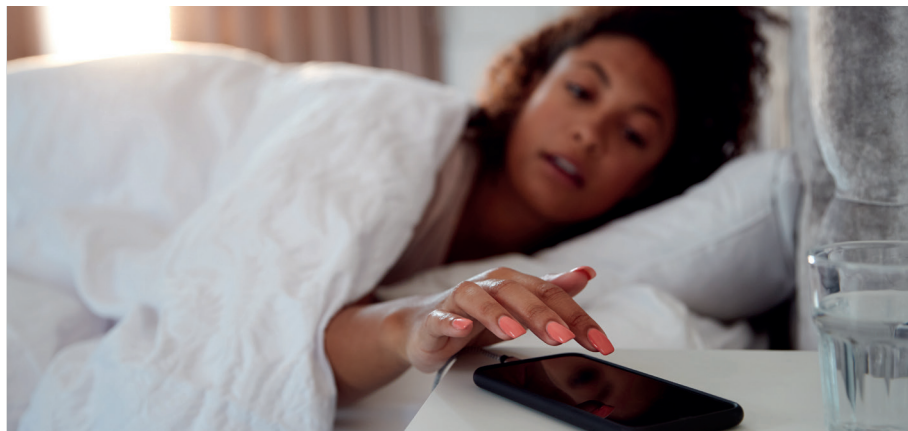
“He estado muy preocupado por mi chequeo médico. ¿Podrías ayudarme a planear qué decir?”

“No he dormido bien recientemente. Yo sé que tienes el mismo problema, ¿podrías decirme qué ha funcionado para ti?”





# Evite la sobrecarga de medios



**Es importante mantenerse conectado e informado. Pero en estos tiempos de noticias las 24 horas del día y redes sociales, es muy fácil abrumarse y volverse ansioso. Muchos de nosotros nos hemos sentido de esta manera desde el surgimiento del coronavirus, por ejemplo.**

Si actualizaciones constantes provocan sus pensamientos ansiosos, intente limitar su consumo de noticias a una o dos veces al día. Podría intentar solo ver las noticias por televisión a las 6 pm, por ejemplo.

Si usa redes sociales, intente dejar de lado una media hora diaria para revisar qué está pasando y ver actualizaciones de sus amigos. Ponga una alarma

para avisarle cuando ese tiempo se haya acabado, para que no se quede revisándolas por horas. Nunca tenga miedo de dejar de seguir o bloquear cualquier cuenta de redes sociales que le provocan pensamientos ansiosos y recuerde, usted también puede silenciar palabras o frases disparadoras.

No busque su celular apenas se levante y elimine la tentación durante el día al dejarlo en otra habitación si puede. O apague el wifi.

Finalmente, asegúrese que usted adquiera su información de únicamente de fuentes confiables, como sitios web de información para pacientes u organizaciones benéficas registradas. ■

# Cuide de usted



**No es egoísta cuidar bien de nosotros mismos. No estamos descuidando a los otros cuando tomamos tiempo para enfocarnos en nuestras propias necesidades físicas y emocionales. El tiempo empleado en nosotros mismos puede incluso beneficiar a aquellos cercanos a nosotros, si significa que nos preocuparemos menos y disfrutaremos más la vida.**

Nuestra salud física puede afectar cómo nos sentimos sobre nosotros mismos y la vida en general. Cuando tenemos mala salud física, puede ser más difícil sentirnos seguros de nosotros mismos o positivos. Puede que nos sintamos menos en control de los eventos en nuestra vida y esto puede provocar angustia.

Una parte importante de cuidar de su salud física es manejar su asma eosinofílica de la mejor manera que pueda, manteniendo el plan de tratamiento acordado con su doctor. Pero hay más que puede hacer, como verá en la lista de chequeo para mejorar la salud.

Cuidar de usted también incluye preocuparse por su bienestar emocional e incluso los actos más simples de autocuidado pueden traer muchos beneficios. Intente dejar de lado tiempo cada día para disfrutar de su actividad favorita, por ejemplo. Concentrarse en algo que le traiga placer puede darle un descanso de pensamientos ansiosos y mejorar su humor. ■

## ✓ Lista de chequeo para mejorar la salud



Tome su medicación para el asma como está prescrita y discuta con su doctor cualquier preocupación. Usted también puede llamar a la línea de ayuda de enfermería Disfruto Mi salud al [insertar número]. Están ahí para ayudarlo. Se le gustaría convertirse en miembro de Disfruto Mi salud, por favor llame a la línea para inscribirse.



Dependiendo de la cantidad de alcohol que consuma típicamente durante la semana, puede ser beneficioso reducirla. Comience lentamente, sirviéndose menos en su vaso y trabaje para tener días libres de alcohol.



Encuentre un par de minutos en su día para hacer algo que ame o simplemente para pausar y respirar. Recuérdese a sí mismo que usted merece este tiempo y que está bien enfocarse solo en usted. Más aún, si le ayuda a sentirse más calmado y feliz por el resto del día, no solo lo beneficiará a usted sino también a las personas a su alrededor.



Si usted es un fumador, puede que esté cansado de escuchar esto, pero fumar realmente no ayudará a su asma. Usted necesita parar completamente, pero si esto se siente imposible en este momento puede trabajar para reducirlo. Deseamos que hubiera una cura milagrosa, pero dejar el cigarrillo tomará mucho trabajo y compromiso. Muchas personas tienen éxito y usted también puede.



Intente incorporar un poco de actividad física en su día; una camina corta puede ser suficiente para levantar su espíritu. Si usted está atrapado en casa o en una oficina, intente levantarse cuando normalmente estaría sentado, como durante una llamada telefónica.



Si su dieta es baja en frutas y verduras que le ofrezcan nutrientes, pero un cambio completo de su menú se siente muy difícil, intenta agregar solo una porción extra cada día. Y recuerde tomar suficiente agua para mantenerse hidratado.

# Cuide su sueño

**Todos tenemos momentos en los que nos levantamos en la mitad de la noche o encontramos difícil quedarnos dormidos. Preocuparnos sobre nuestro sueño puede levantarnos también.**

Puede que haya notado que cuando está cansado se preocupa más y cuando se preocupa puede que sea más difícil quedarse dormido. Es un círculo vicioso.

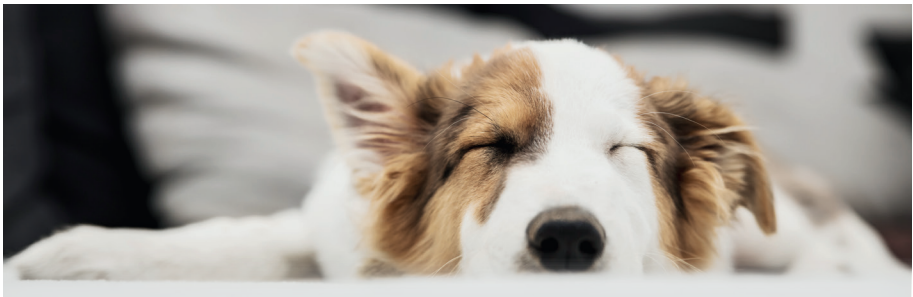
Los síntomas del asma también pueden interferir con su sueño. Si los síntomas de su asma lo detienen de dormir, dígame a su doctor. Él puede revisar sus síntomas y trabajar con usted para encontrar soluciones posibles. Usted también puede llamar a la línea de enfermería de Disfruto Mi salud al [insertar número]. Si le gustaría volverse miembro de Disfruto Mi salud por favor llame a la línea de ayuda para inscribirse.

Hay otras maneras de incentivar un mejor sueño, para que usted se sienta

renovado y capaz de disfrutar el siguiente día.

Un par de ejemplos:

- ✓ Evite el alcohol y la cafeína seis horas antes de dormir.
- ✓ Use técnicas de mindfulness, como meditaciones o ejercicios de respiración para ayudarlo a relajarse.
- ✓ Mantenga horas regulares para que su cuerpo se acostumbre a acostarse a dormir y levantarse a la misma hora.
- ✓ Apague todas las pantallas una hora antes de dormir; intente leer un libro o escuchar música.
- ✓ Voltee su reloj a la hora de dormir; revisar constantemente la hora puede hacernos sentir aún más ansiosos. ■







---

# Sobre Disfruto Mi salud

Para preguntas específicas sobre su tratamiento, siempre consulte a su médico. Sin embargo, queremos contarle que AstraZeneca cuenta con su Programa de Pacientes Disfruto Mi salud, creado para acompañar a los pacientes.



**MATERIAL  
EDUCATIVO**



**SOPORTE  
PSICOLÓGICO**



**CHARLAS Y  
TALLERES GRUPALES**



**ENFERMERA  
DE SOPORTE**

Página Web: [oncologia.disfrutomisalud.com](http://oncologia.disfrutomisalud.com)  
Sitio de inscripción: [oncologia.disfrutomisalud.com/Inscripcion](http://oncologia.disfrutomisalud.com/Inscripcion)

# Vivir bien con asma eosinofílica

Pregúntele a su doctor por la serie completa hoy



## Referencias:

1. Cherney K (March 29th, 2020) Healthline: Everything You Should Know About Asthma Attacks and Panic Attacks. <https://www.healthline.com/health/asthma/asthma-attacks-and-panic>
2. Asthma UK (2019). Managing anxiety and asthma. <https://www.asthma.org.uk/advice/manage-your-asthma/emotional-support/anxiety/attacks#comparison>

---

Realizado por **AstraZeneca** CAMCAR Costa Rica S.A. Roble Corporate Center, 5to piso, Escazú, San José, Costa Rica, teléfono: (506) 2201 3400, apartado postal: 993-1260 Escazú. [www.camcar.astrazeneca.com](http://www.camcar.astrazeneca.com) para AstraZeneca CAMCAR S.A. Para reportar un efecto adverso envíe un email a [CAMCAR.Patientsafety@astrazeneca.com](mailto:CAMCAR.Patientsafety@astrazeneca.com).

CC-5343 Jul 2023

© Astrazeneca 2021

---