

Asma

y terapias complementarias



Una guía para usar las terapias
complementarias para aquellos
que viven con asma

PARA PACIENTES CUIDADORES

¿Qué son las **terapias complementarias**?



Una terapia complementaria es toda práctica curativa que no es considerada como parte de la medicina convencional (principales tendencias). Las terapias complementarias, sin embargo, pueden usarse junto con los cuidados convencionales.

Las terapias complementarias se pueden basar en tradiciones históricas o culturales, en lugar de pruebas científicas. Incluyen tratamientos, como la terapia con hierbas y la quiropráctica, así como las filosofías tales como Ayurveda y la Tradicional Medicina China (TMC).

Las terapias complementarias también se pueden denominar *terapias alternativas*.



¿Por que usar **terapias complementarias**?

En los últimos años, la gente pasó a tener mayor conciencia de las terapias complementarias y su uso para tratar varias enfermedades, como el asma. Hay muchas razones por las que algunas personas eligen usar terapias complementarias. Por ejemplo:

- pueden querer reducir la cantidad de medicamentos que usan
- pueden preferir usar una alternativa “natural”
- pueden estar desilusionados del enfoque de la medicina occidental
- han escuchado de otros para quienes una terapia complementaria en particular funciona bien para su enfermedad
- sienten que usar terapias complementarias les da más control sobre su tratamiento.

Si usted está interesado en usar una terapia complementaria para tratar su asma, es mejor que base su decisión en la información correcta, incluidos los riesgos potenciales de la terapia, así como también sus beneficios.

También se recomienda que consiga una opinión objetiva e informada de su profesional de la salud.

¿Cuáles son las pruebas de que la terapia complementaria podría ayudar con el asma?

A diferencia de las medicinas convencionales que su médico le receta, hay menos información disponible sobre las terapias complementarias, incluyendo lo bien que funcionan y lo segura que son para usted.

La razón principal para esto es que a diferencia de las empresas farmacéuticas que necesitan hacer investigaciones clínicas de alta calidad para que sus medicamentos sean aprobados por el Gobierno de Australia, las terapias complementarias no necesitan la aprobación del estado antes de que puedan ser usadas para el asma u otras enfermedades.

Esto significa que las terapias complementarias no cuentan con esta investigación de alta calidad para demostrar cuáles son generalmente útiles para mejorar los síntomas del asma y el funcionamiento de los pulmones.

Sin embargo, a medida que más personas eligen usar terapias complementarias, los profesionales de la salud están comenzando a saber más de estas terapias y, por lo tanto, aumentan su entendimiento de tales tratamientos.

En este folleto, encontrará información sobre ciertas terapias complementarias y sus beneficios para controlar el asma. Solo las terapias complementarias que tengan información de investigaciones de alta calidad se han incluido en este folleto.

Con el término investigación de alta calidad, queremos decir estudios publicados que sean revisiones sistemáticas, meta análisis y estudios controlados.

Los recursos útiles se enumeraron en este folleto.

¿Pueden causar algún daño las terapias complementarias?

Todo tratamiento, convencional o alternativo, tiene el potencial de ayudar, así como de causar daño.

Parar un tratamiento que funciona y cambiarlo por uno que no tiene seguridad de que funcione es riesgoso. Esta es la razón por la cual es mejor probar cualquier tratamiento nuevo con el asesoramiento de su médico.

A pesar de la opinión común de que las “terapias naturales” o “remedios de hierbas” son relativamente seguros, los efectos colaterales pueden aún ocurrir, incluyendo los síntomas del asma y las reacciones alérgicas.

La gente que es más propensa a sufrir de alergias parece tener un riesgo más alto.

Algunas terapias complementarias que pueden causar los síntomas del asma son la equinácea, el polen de abeja y la jalea real (propóleo), el ajo y los productos que contienen aspirina.

La tabla de resumen de pruebas le muestra cuáles son los efectos colaterales y qué son estos efectos colaterales.

¿Por qué debo consultar a un profesional de la salud acerca de las terapias complementarias?

Discutir abiertamente sus elecciones de tratamiento para el asma con un profesional de la salud lo ayudará a manejar su asma con eficiencia. Si le gustaría probar una terapia complementaria, hable con su médico primero acerca de como le gustaría mejorar su asma, y como puede medir si la terapia lo está ayudando.

Su médico puede ayudarlo controlando si la terapia complementaria mejoró su asma. Esto se hace controlando el estado de su asma antes, durante y después de usar la terapia, controlando:

- con qué frecuencia tiene síntomas del asma
- cuán graves son sus síntomas
- cuántos medicamentos usa para lograr controlar sus síntomas
- cuán bien funcionan sus pulmones haciendo exámenes de respiración.

Su médico también puede ayudarlo para obtener lo mejor de una terapia complementaria, dándole información sobre:

- posibles interacciones con medicamentos que está tomando
- las terapias que probaron ser beneficiosas para su salud para el asma
- toda terapia complementaria que pueda potencialmente empeorar su asma, o causar reacciones alérgicas.

Por último, su médico también puede controlar si usted ha experimentado algún otro cambio en su bienestar general después de usar una terapia complementaria.



Al igual que con todo tratamiento para el asma, es sabio probar una terapia complementaria por un período fijo. Después de este tiempo, se puede controlar sus beneficios y usted puede tomar una decisión respecto a parar o continuar su terapia.

Es también muy importante que usted no deje de tomar sus medicamentos habituales para prevenir el asma sin discutirlo primero con su médico.

Dejar los medicamentos para prevenir el asma de repente puede a veces ser peligroso para la gente con asma, ya que puede tener como resultado ataques más frecuentes y graves de asma.



Reglamentación de los terapeutas y las terapias alternativas

Terapeutas

En Australia, los profesionales de la salud (como los médicos, farmacéuticos, osteópatas, quiroprácticos y terapeutas de medicina china) están registrados ante la Oficina de Reglamentación de Profesionales de la Salud de Australia (Australian Health Practitioners Regulation Agency, o AHPRA; ahpra.gov.au). No existen reglamentaciones para los demás terapeutas complementarios.

Si bien los naturópatas y herbalistas no pueden registrarse ante la AHPRA y no son profesiones reglamentadas por el gobierno, ellos se pueden registrar en el Registro Australiano de Naturópatas y Herbalistas (Australian Register of Naturopaths and Herbalists, ARONAH; aronah.org). ARONAH fija los estándares mínimos de la práctica para los naturópatas y herbalistas.

Al elegir una terapia alternativa adecuada, quizás encuentre útiles estas preguntas:

- ¿Qué experiencia tiene el terapeuta en tratar gente con asma?
- ¿Tienen registro profesional y con quién?
- ¿Cuál es exactamente la terapia con la que lo tratarán?
- ¿Por cuánto tiempo necesita hacer el tratamiento antes de ver los beneficios?
- ¿Cuál es el costo por sesión, y cuál es el probable costo total?
- ¿Qué pruebas hay de que el tratamiento funcione? ¿Se basa en las experiencias de otras personas o en investigación de buena calidad?
- ¿Cuáles son los riesgos de hacer el tratamiento?
- ¿Me piden dejar mis medicamentos habituales mientras me estoy tratando?

Terapias

Las medicinas usadas en terapias complementarias están sujetas a la ley de Australia. La mayoría de las medicinas complementarias están “enumeradas” como productos (AUST L) ante la Administración de Productos Terapéuticos (Therapeutic Goods Administration, TGA), el brazo del gobierno que regula los medicamentos en Australia (tga.gov.au).

Tenga presente que los productos en las listas no se evalúan para saber si funcionan bien, a diferencia de los medicamentos convencionales (también conocidos como productos registrados (AUST R)). Sin embargo, estos productos sí se controlan para asegurarse que aquellos que es probable que tengan efectos colaterales peligrosos no aparezcan en la lista.

Debido a que los productos en la lista no se evalúan para saber si trabajan bien, sólo pueden alegar ayudas con el siguiente límite:

- ayudar con una enfermedad
- mantener la salud
- reducir el riesgo de enfermedades no graves.

Los productos que aparecen en las listas no pueden alegar que *tratan* cualquier enfermedad.

Acerca de la tabla resumen de pruebas

Un grupo de expertos profesionales de la salud con un interés especial en terapias complementarias y asma revisaron información de investigaciones de buena calidad para incluir en este folleto.

Buscaron terapias que:

- mejoren los síntomas del asma
- ayuden a reducir la cantidad de medicación calmante necesaria
- mejoraron el funcionamiento de los pulmones (la capacidad respiratoria)
- mejoraron la sensación general de bienestar (Calidad de vida).

Se hizo una evaluación del efecto de cada terapia, además de la calidad de las pruebas publicadas. Por calidad de las pruebas publicadas queremos decir tanto la calidad de la metodología como la fuerza de las pruebas disponibles.

Esta información se resume en la tabla de pruebas en las siguientes páginas. Se usó una escala para clasificar cuán bien funciona cada terapia.







Esta tabla se actualizó en marzo de 2012. Tenga en mente que la terapia alternativa es un área en constante evolución, y la información nueva se encuentra disponible regularmente. Si quiere saber más acerca de la información de la investigación que aparece en la tabla resumen, usted puede encontrarla en el sitio Web del Consejo Nacional del Asma de Australia.

Para obtener más información general sobre las terapias complementarias, hable con su médico o vea la lista de recursos que aparece al final de este folleto.

Por favor, tome en cuenta: Las pruebas presentadas en la tabla no demuestran el grado en el cual la terapia puede tener efecto sobre el asma, solo que hubo un efecto. También se reconoce que existen muchas medicinas complementarias y alternativas usadas para el tratamiento del asma; sin embargo, solo pudimos incluir esos tratamientos evaluados en estudios clínicos controlados que se publicaron.

Clasificación general

Esta clasificación incorpora una evaluación de la calidad de las pruebas publicadas, el número de participantes incluidos en la investigación y las pruebas del beneficio. Este análisis más detallado está disponible en el sitio Web del National Asthma Council Australia.

	Pruebas fuertes del beneficio
	Algunas pruebas del beneficio
	Pruebas en conflicto o equivocadas del beneficio
	Algunas pruebas de falta de beneficio
	Pruebas fuertes de falta de beneficios
	Pruebas insuficientes para hacer conclusiones

Nota: Esas terapias que se evaluaron, pero no había pruebas (es decir, estudios controlados) para apoyarlas fueron enumeradas al final de la tabla.

Clasificación General	Terapia	Rango de la dosis investigada en la literatura/investigación	Efectos colaterales	Otros comentarios
-----------------------	---------	--------------------------------------------------------------	---------------------	-------------------

Suplementos nutricionales y dietarios

★★	Cafeína	3-9mg/kg de peso corporal	Agitación, rápidos o irregulares latidos del corazón (palpitaciones), retiro de la cafeína dolores de cabeza, dificultad para dormir, diarrea, cambios en el ritmo cardíaco (rápido, lento o irregular) en dosis excesivas.	Las pruebas demuestran que la cafeína ayuda con la capacidad pulmonar y asma inducido por el ejercicio, pero la dosis es bastante alta: es igual al menos a 3 tazas de café.
★	Vitamina D	500 IU de calcio por 6 meses	La dosis excesiva de vitamina D puede causar altos niveles de calcio en la sangre. Los estudios muestran que la vitamina D puede aumentar o disminuir el riesgo de alergia a la comida.	Los estudios muestran que la vitamina D es buena para reducir el riesgo de las exacerbaciones del asma. No existen estudios sobre los efectos de la vitamina D para el control espontáneo del asma.
●● Rutina ★ Inducido por el ejercicio	Dietas bajas en sal	-	-	No funciona para el control de rutina del asma. Puede ayudar a reducir el asma inducida por ejercicio.
?	Magnesio	300-450 mg /día	Diarrea en dosis excesivas	Las pruebas no son claras respecto a si el tratamiento con magnesio es útil, (suplementos orales).
?	Vitamina B6	200-300mg/ día	Daños a los nervios en dosis excesivas.	
●● Espontáneo ★ Disminuye el inducido por el ejercicio	Aceites de pescado	Hasta 4gm/día	Los estudios en animales han demostrado que las dosis excesivas de aceite de pescado causa problemas con el desarrollo de los nervios.	No funciona para el control espontáneo del asma. Algunos estudios pequeños (sin pruebas fuertes) sugieren que puede ayudar con el asma inducida por el ejercicio.
●●	Lactobacilos	-	-	
●●	Selenio	100ug/día por 14 o 24 semanas	Pérdida de cabello y cambios en las uñas en dosis excesivas.	




Restricción en la dieta

●	Eliminación de lácteos	-	Potencial efecto dañino en la nutrición, el crecimiento y la densidad ósea (fortaleza de los huesos).	Encontramos solo un estudio controlado.
---	------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------






Clasificación General	Terapia	Rango de la dosis investigada en la literatura/investigación	Efectos colaterales	Otros comentarios
-----------------------	---------	--------------------------------------------------------------	---------------------	-------------------

Medicina Herbal

Medicinas de hierbas occidentales				
◻	Hojas de hiedra (<i>Hedera helix</i>)	35mg diarios divididos en 2 dosis	-	Puede ayudar a mejorar el funcionamiento de los pulmones en el asma.
Hierbas japonesas				
?	TJ-96 "saiboku-to"	-	La TJ96 se ha vinculado a casos de neumonía (infección grave del pulmón) y neumonitis (hinchazón de los pulmones)	Las pruebas se contradicen: un estudio de alto nivel demostró que no hay beneficios, mientras que otro estudio de alto nivel demostró que ayudó con los síntomas del asma y mejoró el funcionamiento de los pulmones.
Medicina herbal china				
★	Fortalecimiento del cuerpo de cocción, Mahuang (<i>Ephedra</i>)	-	La toxicidad de la efedra puede tener efectos colaterales graves, como la psicosis, la apoplejía, ataque al corazón y la muerte repentina. La efedra es también una sustancia prohibida de conformidad con las pautas de la Administración de Productos Terapéuticos (Therapeutic Goods Administration, TGA). Se aconseja tener precaución antes de comenzar a usar o pedir esta terapia desde el exterior.	Puede ayudar con el funcionamiento de los pulmones porque ayuda a abrir las vías aéreas.
?	Gingko (<i>G biloba</i>)	Ginkgolides A, B & C 40 -65mg diarios	Los efectos colaterales incluyen el dolor de cabeza, náuseas, mareos, ritmo cardíaco rápido o irregular (palpitaciones) y alergias en la piel. El sangrado es un efecto colateral raro.	Las pruebas no son claras respecto a si ayuda al funcionamiento de los pulmones, pero ayuda a mejorar los síntomas del asma.
◻	Mezcla de mahuang (<i>Ephedra</i>) y Wenyang Tonggulo mixture (WTM)	-	Los efectos adversos del componente efedra. Vea la lista bajo "Fortalecimiento del cuerpo de cocción Mahuang (<i>Ephedra</i>)".	Puede ayudar con el funcionamiento de los pulmones porque ayuda a abrir las vías aéreas.
Hierbas TMC				
★	Receta de hailong juanxiao Combinado con kechuanping	-	-	Un estudio de alto nivel demostró que puede ser beneficioso para el asma.
★	Vigorizar los riñones para prevenir el asma (IKPA)	-	-	Estudio de alto nivel demostró que mejoró el funcionamiento pulmonar en los exámenes.

Clasificación General	Terapia	Rango de la dosis investigada en la literatura/investigación	Efectos colaterales	Otros comentarios
Hierbas TMC (continuación)				
 Hierbas chinas	Hierbas medicinales chinas	-	-	Se revisaron dos estudios de alto nivel. Desafortunadamente algunos pacientes abandonaron los estudios debido a los efectos colaterales, lo que hizo fallar estos estudios, y no es claro si las hierbas chinas son beneficiosas. Mai-Men-Dong-Tang y Jai-Wei-Si-Jun-Zi-Tang pueden ayudar con las puntuaciones de los síntomas y los exámenes del funcionamiento de los pulmones.
Tradicional Medicina China (TMC)	Tradicionales Medicinas Chinas (TCM) 1.Mai-Men-Dong-Tang 2.Liu-Wei-Di-Huang-Wan 3.Shen-Ling-Bia-Shu-San 4.Jai-Wei-Si-Jun-Zi-Tang 5.Ding Chuan Tang			
	Píldoras de Xuan Fei Ding Chuan Wan y píldoras de Xiao Chuan Gu Ben Wan	-	-	No se pudieron evaluar los beneficios. Trabajo escrito en chino.
	Principio de reforzar los riñones y vigorizar el bazo (RKISP)	-	-	No se pudieron evaluar los beneficios. Trabajo escrito en chino.

Hierbas Indias

	<i>Tylophora indica</i>	-	Los efectos colaterales incluyen la pérdida del sabor a la sal, dolores en la boca, náuseas y vómitos.	Tres estudios de alto nivel demostraron que los pacientes pudieron reducir sus medicamentos y mejoraron el funcionamiento de sus pulmones. Sin embargo, hubo un número alto de pacientes que abandonaron un estudio debido a los efectos colaterales.
 (solo para prevenir)	<i>Coleus forskohli</i> (forskolin)	10mg al día	-	Ayuda a abrir las vías aéreas de forma preventiva, más que como tratamiento. Mejora el funcionamiento de los pulmones y los síntomas.
	<i>Boswellia serrate</i> (ácido boswélico)	900-1000mg diarios divididos en 2-3 dosis	-	Ayuda a reducir la inflamación asociada con los procesos de la enfermedad del asma. No es claro si mejora el funcionamiento de los pulmones.
	Picorrhiza kurroa (apocynin)	140mg diarios	-	Las pruebas no son claras.
	Solanum (<i>S.xathocarpum S.trilobatum</i>)	300mg - tres veces al día	-	Puede mejorar el funcionamiento de los pulmones y los síntomas porque ayuda a abrir las vías aéreas.

Clasificación General	Terapia	Rango de la dosis investigada en la literatura/investigación	Efectos colaterales	Otros comentarios
-----------------------	---------	--------------------------------------------------------------	---------------------	-------------------

Otras Terapias

?	Acupuntura	-	-	
■	Ionización	-	-	

Homeopatía

●●	Homeopatía	-	-	Los estudios de alto nivel fallaron en demostrar algún beneficio en el funcionamiento de los pulmones. No funciona para el control de rutina del asma.
----	------------	---	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Medicina mente-cuerpo

★	Terapia musical	10 días, 15 min por día - 26 semanas, una hora por semana	-	Un estudio de alto nivel demostró mejoras en el funcionamiento de los pulmones para el asma leve; sin embargo, hubo algunas fallas en el estudio. Las pruebas en otro estudio no son claras.
?	Terapia de relajación e Hipnosis	Relajación - Muy variable, 4-26 semanas Hipnosis - Muy variable	-	Las pruebas no son claras. El mismo número de estudios que demuestran beneficios a aquellos que demuestran que no hay beneficios. Sin embargo, un estudio demostró algunas mejoras en la ansiedad y actitud.
●●	Meditación (se incluye alguna superposición con relajación/hipnosis)	-	-	Los estudios demostraron que las técnicas de relajación/meditación tienen beneficios limitados para el asma en términos de la función pulmonar, a pesar que algunos se pueden beneficiar en términos de bienestar general.

Clasificación General	Terapia	Rango de la dosis investigada en la literatura/investigación	Efectos colaterales	Otros comentarios
-----------------------	---------	--------------------------------------------------------------	---------------------	-------------------

Terapia manipulativa/basada en el cuerpo

★ ★	Hacer ejercicio (entrenamiento aeróbico)	8-12 semanas, intervención muy variable	-	Tres estudios demostraron que el ejercicio claramente ayuda al funcionamiento de los pulmones, la calidad de vida y los síntomas del asma.
□	Qigong	-	-	
★	Tai Chi	12 semanas, 3 veces por semana	-	Un estudio pequeño indicó que el Tai Chi demostró que mejora el funcionamiento pulmonar, pero no los síntomas.
★	Buteyko	5 días-28 semanas	-	Puede ayudar a reducir la necesidad de una medicina calmante del asma (inhalador). Puede ser útil para algunos pacientes.
★	Entrenamiento físico (seguridad y beneficios en niños)	-	-	Se estudió más la seguridad que los beneficios. Los estudios demostraron que el ejercicio es seguro para la gente (incluidos los niños) con asma.
?	Osteopatía	-	-	Las pruebas no son claras; por lo tanto, no se recomienda.
?	Yoga	-	-	Las pruebas no son claras, por lo tanto, no se recomienda como parte de un tratamiento estándar para el asma.
●	Ejercicios de respiración	Muy variable	-	Los estudios no son consistentes (algunos positivos y otros negativos), a pesar que la mayoría dice que no es recomendado. No se puede recomendar.
● ●	Quiropraxia	-	-	Las pruebas no son claras; por lo tanto, no se recomienda.
● ●	Reflexología	-	-	
● ●	Natación	-	-	Nadar en piletas de agua cálida, sin cloro, es seguro para la gente con asma; pero no hubo beneficios de la natación sobre el asma. Nota: Un consejo de la Sociedad de Australasia de Inmunología y Alergia (Australasian Society for Immunology and Allergy, ASCIA) sugiere que la natación unida a otros ejercicios hace menos probable que se provoquen ataques.
□	Masajes	-	-	No hay suficientes pruebas para avalar el uso de masajes para el asma.

Terapias consideradas para las que no había disponibles estudios controlados

Terapia	Efectos adversos anotados en la literatura
Técnica de Alexander	s/r
<i>Ammi visnaga</i> (khella)	Los informes de las reacciones alérgicas, sensibilidad al sol, Erupciones e inflamación del hígado
Eliminación de la dieta	Potencial impacto perjudicial en la nutrición, el crecimiento y la densidad ósea
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	Puede actuar como disparador del asma
Haloterapia (inhalación de sal)	Pequeño riesgo de infección de micosis respiratoria (histoplasmosis)
Espeleoterapia	s/r
Vitamina C	Molestias en el estómago a dosis excesivas
Vitamina C y E	Molestias en el estómago por dosis excesivas de vitamina C. Posible aumento en el riesgo de apoplejía hemorrágica con dosis excesivas y prolongadas de vitamina E.
Eliminación del trigo	Potencial impacto perjudicial en la nutrición y el crecimiento
Zinc	Malestar en el estómago y dolores de cabeza por dosis excesivas

Asma y alergias a las comidas

Desafortunadamente, no existen estudios de alta calidad que se centren en los beneficios de eliminar determinadas comidas (como los lácteos y el trigo) para el asma. Por esta razón, usted debe tener presente que:

- el asma y la alergia a las comidas pueden existir juntas, incluso aunque puedan no estar relacionadas
- como el asma, también se puede desencadenar la anafilaxis* por la comida y el ejercicio
- el trigo, el apio, los mariscos, las nueces, frutas o verduras se asocian comúnmente a las alergias a las comidas.

Si usted sospecha que usted o su hijo tienen alergia a las comidas, se deberá hacer un examen que mide los anticuerpos a ciertas alergias (IgE) para confirmar que existen las alergias. Un especialista en inmunología (con derivación de un médico clínico) puede realizar el examen. Si considera excluir ciertas comidas de su dieta o la de su hijo, solo debería hacerse por un período corto bajo la supervisión de su doctor y dietólogo (o nutricionista).

Exámenes complementarios (no convencionales)

Los enfoques complementarios incluyen más que solo prácticas de sanación y tratamiento; también incluyen exámenes, como aquellos usados para diagnosticar y evaluar una enfermedad.

Las enfermedades alérgicas, como el asma, se pueden diagnosticar con precisión y tratar usando exámenes científicamente probados como la espirometría (vea el folleto “*Exámenes para el asma y la función pulmonar*” en nuestro sitio Web.nationalasthma.org.au). Sin embargo, una cantidad de exámenes no probados científicamente también están pasando a ser populares. La investigación demostró que estos exámenes, como la prueba de vega, la iridología, kinesiología, el examen de comida citotóxica y de IgG (alergia a la comida) no son confiables. Tampoco están regulados en Australia/Nueva Zelanda o cubiertos en la actualidad por Medicare.

La Sociedad de Australasia de Inmunología y Alergia (Australasian Society for Clinical Immunology and Allergy, ASCIA), la organización de salud experta en enfermedades inmunológicas y alérgicas) aconseja no usar estos exámenes para diagnosticar la enfermedad o como tratamiento. Los organismos británicos, estadounidenses y europeos de alergia e inmunología también brindan el mismo consejo.

Debe ser precavido acerca de aceptar los resultados de tales exámenes para el diagnóstico y tratamiento sin discutirlos primero con su doctor.

Usted puede encontrar más información en el sitio Web de ASCIA website.allergy.org.au.

*Repentina reacción alérgica con riesgo de vida; signos de anafilaxis, incluyen signos repentinos de alergia, como la erupción, picazón o urticaria en la piel, hinchazón de la cara, labios, lengua u otras partes del cuerpo, falta de aliento, jadeo o problemas para respirar.

Recursos de terapia complementaria

National Prescribing Service nps.org.au

1300 MEDICINE (1300 633 247)

De lunes a viernes, de 9am a 5pm AEST

- la llamada será respondida por *healthdirect Australia*

Administración de Productos Terapéuticos

(Therapeutic Goods Administration, TGA) tga.gov.au

Se puede encontrar más información sobre los trabajos de investigación examinados como parte del desarrollo de esta publicación en sitio Web de NAC.

Más información

- Hable con su médico o farmacéutico
- Visite el sitio Web del Consejo Nacional del Asma de Australia en: **nationalasthma.org.au**
- Comuníquese con su Fundación contra el Asma local
1800 645 130 asthmaaustralia.org.au
- Visite el sitio Web de la Sociedad de Australiana de Inmunología y Alergia (Australian Society of Clinical Immunology and Allergy): **allergy.com.au**

A pesar que se tomaron todos los cuidados, este folleto es solo una guía general. No es un sustituto del consejo/tratamiento médico individual. El Consejo Nacional del Asma de Australia expresamente se exime de toda responsabilidad, incluida la negligencia) por cualquier pérdida, daño o lesión que surja de confiar en la información que contiene el presente.

Reconocimientos

Desarrollado por el Consejo Nacional del Asma de Australia en consulta con un panel de expertos médicos clínicos.

Apoyado por la financiación del Departamento de Salud y Vejez del Gobierno de Australia.



Para acceder a más folletos de esta serie, visite el sitio del Consejo Nacional del Asma de Australia: **nationalasthma.org.au**

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals