

Qué hacer

Para ayudar a controlar el asma es preciso conocer bien los factores que están más presentes en casa caso, y adoptar medidas para controlarlo.

Su médico/a de familia podrá diagnosticar los elementos asociados al asma de su caso, recurriendo si es preciso al especialista.

Su enfermera podrá facilitarle ayuda para saber cómo mejorar su control, evitar agudizaciones, y tomar la medicación para evitar la aparición de crisis, o controlarlas en caso de que aparezcan, o bien proporcionarle información útil para que Vd. pueda controlarlo.

Además puede hacerlo por su cuenta obteniendo el [folleto](#) sobre autocuidados de asma, o solicitando en su centro de salud sesiones educativas en consulta o en grupos de pacientes.

Algunas informaciones de utilidad:

Asma pediatría

<http://www.aepap.org/grupos/grupo-de-vias-respiratorias/dia-mundial-del-asma>

SEPAR

<http://www.separ.es/pacientes/loquenecesitassaber/queesasma>

OMS

<http://www.who.int/respiratory/asthma/es/>

GINA

<http://www.ginasthma.org/Pocket-Guide-for-Asthma-Management-and-Prevention>

<http://www.ginasthma.org/>

NIH

<http://www.nlm.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/asthma/treatment.html>



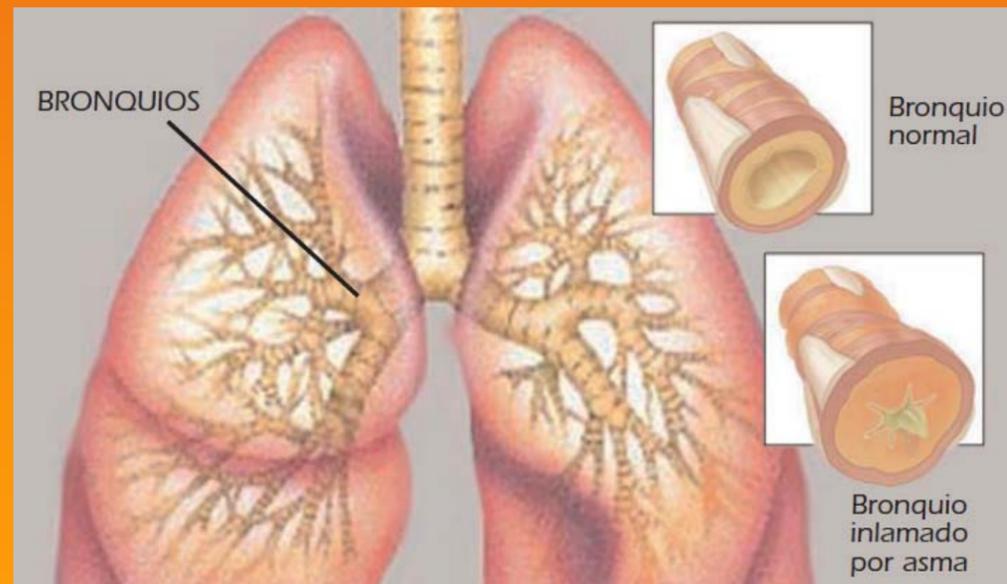
DÍA MUNDIAL DEL ASMA

7 de mayo de 2013

El asma. ¿Qué es?

Es una enfermedad crónica de los pulmones que inflama y estrecha las vías respiratorias.

Afecta a personas de todas las edades, y puede presentarse en la infancia o en la edad adulta.



Las vías respiratorias son tubos que conducen el aire que entra y sale de los pulmones. En las personas que sufren de asma, las vías respiratorias están inflamadas (hinchadas). Por eso son muy sensibles y tienden a reaccionar fuertemente a la inhalación de ciertas sustancias.

En la actualidad, la mayoría de personas con asma pueden controlar la enfermedad. Es posible que tengan pocos síntomas o que no los tengan. Pueden vivir una vida normal y activa, y dormir toda la noche sin interrupciones causadas por el asma.

Cómo se produce

A veces puede aparecer en la infancia, permanecer largos años en silencio y, coincidiendo con algún factor desencadenante, volver a dar síntomas.

Otras veces aparece en la edad adulta.

No se sabe cuál es la causa exacta del asma, pero hay algunos factores más presentes en personas con asma.

En el asma infantil pueden existir:

- Antecedentes familiares o predisposición familiar
- Contacto con alérgenos que se transportan por el aire o exposición a algunas infecciones virales en los primeros meses o años de vida, cuando el sistema inmunitario se está desarrollando.

En el asma en edad adulta pueden existir o no los anteriores y así como:

- Alergia a ácaros (insectos que viven en el polvo), pólenes, pelo de animales, hongos transportados en

el aire...

- Exposición a productos como el tabaco, contaminantes ambientales (combustión de motores, diesel), etc.
- Exposición laboral a productos (peluquería, ganadería, pinturas con pistola, industria química, panadería...)

Los **síntomas** del asma son tos, silbidos, presión en el pecho, o dificultad para respirar.

Hay algunos elementos **desencadenantes** del asma que pueden hacerlo empeorar, pero que si son controlados ayudan a evitar agravamientos. Entre esos pueden estar:

- Situaciones de estrés, o emociones intensas
- Los irritantes como el humo de cigarrillo, la contaminación del aire, las sustancias químicas o el polvo del trabajo, los compuestos presentes en productos decorativos para el hogar y los atomizadores (por ejemplo, el fijador para el cabello).
- Medicinas como la aspirina y otros antiinflamatorios, o algunos betabloqueantes
- Factores relacionados con el clima: frío, humedad, nieve.
- Las infecciones de las vías respiratorias superiores, como los resfriados
- La actividad física intensa.