

## *Usted puede controlar el asma*

### **¿Qué es el asma?**

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones. Aunque es la enfermedad de duración prolongada más común en los niños, los adultos también pueden padecerla. El asma periódicamente causa sibilancia, falta de aire, presión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana. Si usted tiene asma, significa que esta enfermedad está presente en usted todo el tiempo, pero tendrá ataques de asma solo cuando algo está afectando sus pulmones.

Si bien sabemos que una persona que tiene un familiar con asma es más susceptible a la enfermedad, en la mayoría de los casos no sabemos qué causa el asma ni tampoco cómo curarla.

*Usted puede controlar el asma* si reconoce los signos de alerta de un ataque, evita el contacto con las cosas que lo pueden originar y sigue las recomendaciones de su médico. Cuando usted logre controlar el asma, no tendrá síntomas como jadeo o tos, podrá dormir mejor, no tendrá que faltar a la escuela o al trabajo, podrá participar en cualquier actividad física y no tendrá que ir al hospital.

### **¿Cómo se diagnostica el asma?**

El asma puede ser difícil de diagnosticar, especialmente en niños menores de 5 años. Los chequeos físicos periódicos, que incluyen exámenes para revisar el funcionamiento de los pulmones y para detectar alergias, pueden ayudar a realizar el diagnóstico adecuado.

Durante este chequeo, el proveedor de atención médica le preguntará si tose mucho, en particular durante la noche, y si los problemas que tiene para respirar empeoran después de realizar una actividad física o durante una época específica del año. El proveedor de atención médica también le

preguntará si tiene síntomas como presión en el pecho, sibilancia y resfríos que duren más de 10 días, y si algún miembro de su familia tiene o ha tenido asma, alergias u otros problemas respiratorios; también le harán preguntas sobre su hogar, sobre los días en que faltó a la escuela o al trabajo y sobre cualquier molestia que pueda haber tenido durante ciertas actividades.

Otra forma de diagnosticar el asma es mediante una prueba que determina el funcionamiento de los pulmones llamada espirometría. Un espirómetro mide la mayor cantidad de aire que usted puede exhalar o expulsar después de haber respirado hondo. El espirómetro puede medir el flujo de aire antes y después de tomar medicamentos para el asma.

### **¿Qué es un ataque de asma?**

El ataque de asma ocurre en las vías respiratorias, los conductos que llevan el aire a los pulmones. A medida que el aire pasa por los pulmones, las vías respiratorias se van haciendo más pequeñas, como las ramas de un árbol al alejarse del tronco. Durante un ataque, las membranas que recubren las vías respiratorias en los pulmones se inflaman, lo cual hace que las vías se encojan. El cuerpo produce una mucosa que obstruye las vías respiratorias cada vez más y de esta manera impide la salida y entrada del aire en los pulmones. Este ataque, también llamado “episodio” puede incluir tos, presión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar.

### **¿Cuáles son las causas de un ataque de asma?**

Un ataque de asma puede ocurrir cuando usted está expuesto a agentes que se encuentran en el medio ambiente como ácaros del polvo doméstico y humo del tabaco. Estos agentes se llaman

factores desencadenantes del asma. Al final de este documento encontrará algunos de estos factores desencadenantes.

### **¿Cómo se trata el asma?**

*Usted puede controlar el asma* y evitar un ataque si toma los medicamentos de la forma indicada por su proveedor de atención médica y evita los desencadenantes.

No todas las personas con asma toman el mismo medicamento. Algunos medicamentos se pueden inhalar o aspirar, y algunos se pueden tomar en forma de pastillas. Existen dos tipos de medicamentos para el asma, los de alivio rápido y los de control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Si usted está utilizando los medicamentos de alivio rápido cada vez más frecuentemente, debe consultar a su proveedor de atención médica para determinar si necesita otro medicamento. Los medicamentos de control a largo plazo ayudan a reducir el número de ataques y a que éstos sean de menor intensidad, pero no lo ayudarán en el momento de un ataque.

Los medicamentos para el asma pueden tener efectos secundarios pero la mayoría de estos efectos son leves y desaparecen pronto. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los efectos secundarios de sus medicamentos.

Lo importante es que debe recordar que *usted puede controlar el asma*. Con la ayuda de su proveedor de atención médica haga su propio plan para el control del asma de manera que sepa lo que debe hacer de acuerdo a sus síntomas. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde

esa persona debe guardarla. Puede encontrar más información sobre los planes para el control del asma en la página web de la Academia Americana de Médicos de Familia (<http://familydoctor.org/x2272.xml> [enlace externo]). Usted debe tomar sus medicamentos de control a largo plazo aunque no tenga síntomas.

## **Principales desencadenantes del asma**

### Humo del tabaco en el ambiente

#### (Humo que inhala el fumador pasivo)

Al humo del tabaco en el ambiente también se lo conoce como "humo que inhala el fumador pasivo" debido a que es humo que no es inhalado directamente por el fumador sino por otra persona que se encuentra cerca. Los padres, amigos y familiares de niños con asma deben tratar de dejar de fumar y nunca deben fumar cerca de una persona con asma. También deben fumar solo al aire libre y no en la casa ni en el carro. No deben permitir que otras personas fumen en la casa y deben asegurarse que la escuela del niño sea un ambiente libre de cigarrillos.

### Ácaros del polvo doméstico

Los ácaros del polvo doméstico se encuentran en casi todas las casas pero no ocasionan asma a todas las personas. Si usted tiene asma, los ácaros del polvo doméstico pueden ser desencadenantes de un ataque. Para prevenir los ataques de asma, se deben utilizar cubiertas en los colchones y fundas en las almohadas para que sirvan de barrera entre los ácaros y la persona con asma. No se deben utilizar almohadas, cobijas ni colchas rellenas de plumas. Se deben retirar los animales de peluche del cuarto y evitar la acumulación de cosas no esenciales.

### Contaminación del aire libre

La contaminación generada por las emisiones al aire, tanto de tipo industrial como por los tubos de escape de los automóviles, también puede causar ataques de asma. Debe prestar atención a los pronósticos de la calidad del aire emitidos por radio o televisión y, si su asma empeora con la contaminación del aire, deberá planificar sus actividades para cuando los niveles de contaminación se encuentren bajos.

### Alérgenos de cucarachas

Las cucarachas y sus excrementos pueden desencadenar un ataque de asma. Elimine las cucarachas de su casa y evite que regresen mediante la eliminación de los alimentos y el agua que puedan consumir. Por lo general, las cucarachas se encuentran donde hay comida o restos de la misma. Retire toda el agua y las fuentes de alimentos que pueda porque las cucarachas necesitan de éstos para sobrevivir. Aspire o barra las áreas que puedan atraer a las cucarachas por lo menos cada 2 ó 3 días. También puede utilizar trampas o gels para cucarachas para eliminarlas en su hogar.

### Mascotas

Las mascotas peludas pueden desencadenar un ataque. Cuando se sospecha que una mascota peluda está causando ataques de asma, la solución más sencilla es buscarle otro hogar. Si los dueños están encariñados con sus mascotas o se les hace difícil encontrarles un nuevo hogar donde estén a salvo, entonces deben mantenerlas fuera de la habitación de la persona con asma.

Las mascotas deben mantenerse afuera tanto como sea posible y deben ser bañadas cada semana. Las personas con asma no son alérgicas al pelaje de las mascotas, de modo que recortarles el pelo no las ayudará a controlar el asma. En caso de tener una mascota peluda, debe aspirar su casa con

frecuencia para quitar los agentes que puedan causar un ataque de asma. Si los pisos de su casa tienen una superficie dura como de madera o de losa y no tienen alfombras, limpie con un trapeador húmedo cada semana.

### Moho

El moho inhalado o aspirado puede causar un ataque de asma. Debe eliminar el moho de toda la casa para ayudar a controlar los ataques. Mantenga los niveles de humedad en su hogar entre 35% y 50%. En climas cálidos y húmedos puede usar un aire acondicionado o un deshumificador. Arregle las goteras de agua que facilitan el crecimiento del moho detrás de las paredes y debajo de los pisos.

### Otros desencadenantes

El ejercicio físico agotador, algunos medicamentos, las condiciones climáticas adversas como las tormentas, la humedad alta, o las temperaturas bajo cero, y algunos alimentos o aditivos pueden desencadenar un ataque de asma.

Algunos estados emocionales intensos pueden también causar hiperventilación y ataques de asma.

Las personas con asma deben saber reconocer los factores que desencadenan sus ataques para tratar de evitarlos y estar alerta a los posibles ataques cuando los desencadenantes no se pueden evadir.

Recuerde que *usted puede controlar el asma!*