

¿QUÉ ES EL ASMA?

Es una enfermedad respiratoria crónica que se caracteriza por la estrechez (inflamación) de los bronquios que se desencadena por muchas causas y que puede aparecer y desaparecer de forma más o menos rápida.

¿CÓMO SABER SI TENGO ASMA?

Los principales síntomas de la enfermedad suelen producirse al realizar un ejercicio físico, por las noches, tras respirar un alérgeno o sustancias del medio ambiente que hacen estos síntomas son: dificultad para respirar, tos, pitidos o ruidos en el pecho, opresión o sensación de tirantez en el pecho.



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL ASMA?

Se llega al diagnóstico de asma cuando, además de tener síntomas que hacen que el médico sospeche la enfermedad, se demuestra a través de pruebas objetivas (habitualmente la espirometría) que existe un aumento de la capacidad pulmonar tras el tratamiento con un broncodilatador.

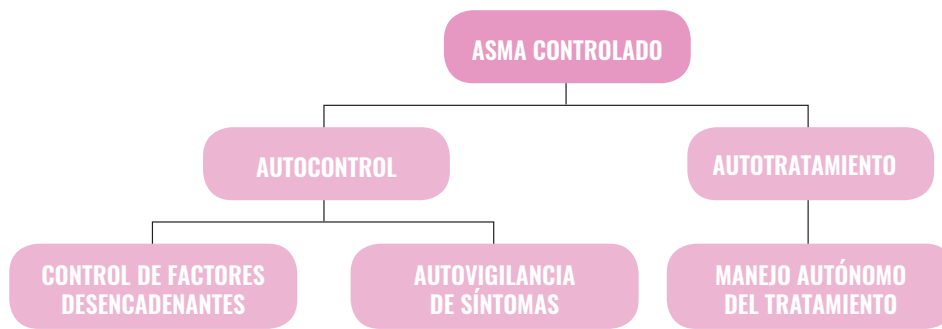
¿SE PUEDE CURAR EL ASMA?

No, el asma no se cura. Se puede tratar y controlar. Para ello debe de realizar correctamente su tratamiento y evitar los desencadenantes (control ambiental). Para disminuir la inflamación de los bronquios se utilizan **anti-inflamatorios** y para mejorar la estrechez de los bronquios y aliviar los síntomas se utilizan los **broncodilatadores**.

¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL Y AUTOCUIDADO DEL ASMA?

El **autocontrol** del asma consiste en conocer la enfermedad, los desencadenantes y saber cómo debes de actuar para que tu asma esté bien controlada.

El **autocuidado** del asma consiste en las diferentes medidas higiénico-dietéticas que debes de aplicar para evitar que tu asma pase a un mal control. Por ejemplo: tomar todos los días el tratamiento, mantener limpio tu hogar, evitar mascotas si eres alérgico a ellas, entre otras.



¿CÓMO SÉ QUE MI ASMA NO ESTÁ CONTROLADA?

El asma NO está controlada si:

- Tienes tos, pitidos, dificultad para respirar y/u opresión en el pecho.
- No puedes realizar tus actividades diarias
- Tus pruebas de función pulmonar (las que haces en la consulta) están alteradas.
- Necesitas usar el inhalador de rescate demasiadas veces.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A CONTROLAR MI ASMA?

- Toma todos los días la medicación pautada.
- Evita todo lo que sepas que empeora tu asma: AINES, tabaco, polvo doméstico, mascotas.
- Acude al médico si detectas un mal control del asma.
- Pacta con el médico un plan escrito de forma que cuando tu asma empiece a dar molestias puedas actuar rápidamente.
- Controla la respiración utilizando esencialmente el diafragma, toma aire por la nariz de forma lenta y vacía suavemente el aire por la boca juntando los labios.
- Realiza esta respiración cuando sientas ahogo, aparezcan pitidos o te sientas cansado, te ayudará a recuperarte.

AUTORES: ÁREA DE ASMA, ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA DE SEPAR Y SEPARPACIENTES

RETOS ACTUALES DEL ASMA

Mejorar el cumplimiento terapéutico de los pacientes en especial de las personas jóvenes que por su estilo de vida no priorizan su salud y minimizan su enfermedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GEMA (4.0). Guidelines for Asthma Management. Plaza Moral V; Comité Ejecutivo de GEMA. Arch Bronconeumol. 2015 Jan;51 Suppl 1:2-54. doi: 10.1016/S0300-2896(15)32812-X. Epub 2015 Nov 30. www.archbronconeumol.org/en/linkresolver/gema4-0-guia-espanola-el-manejo/S030028961532812X/

SEPAR

Controlando el Asma: www.separcontenidos.es/site/?q=node/724

Gema para pacientes: www.separcontenidos.es/site/?q=node/

FENAER, Federación Nacional de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias: www.fenaer.es/paciente_informado.htm

European Lung Foundation (en castellano)

www.europeanlung.org/es/enfermedades-pulmonares-e-informaci%C3%B3n/enfermedades-pulmonares/asma-del-adulto

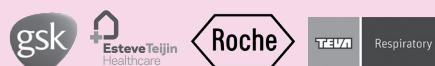
American Thoracic Society (en inglés)

www.europeanlung.org/es/enfermedades-pulmonares-e-informaci%C3%B3n/enfermedades-pulmonares/asma-del-adulto

Socios estratégicos



Patrocinadores



Colaboradores



Con el apoyo de



En representación de todas las asociaciones locales de asma