

## Asma: Información sobre la enfermedad, el tratamiento y consejos cuidados

- El asma es una enfermedad crónica producida por una inflamación de los bronquios (los conductos que transportan el aire desde el exterior). Diferentes estímulos pueden producir una obstrucción exagerada de los bronquios, que se provoca aumento de la mucosidad, y estrechamiento de las vías aéreas. Si bien es una enfermedad crónica, con los tratamientos actuales se puede controlar.
- El asma puede comenzar a cualquier edad, desde la infancia hasta la vejez.
- La evolución de la enfermedad es variable, alternando periodos sin síntomas con otros con molestias más o menos intensos:
  - Disnea (sensación de no poder respirar).
  - Sibilancias (pitos).
  - Opresión torácica o tirantez en el pecho.
  - Tos (especialmente a primera hora de la mañana y por la noche).
  - Además se produce un moco viscoso y espeso que aumenta la dificultad para expectorar.
  - Los síntomas de la inflamación de los conductos respiratorios pueden asociarse a la RINITIS y / o CONJUNTIVITIS...es decir, obstrucción nasal, mucosidad, estornudos, picor de ojos, nariz y garganta.
  - Muchas veces se manifiesta únicamente por tos, sobre todo por la noche y al hacer esfuerzos.
- Recomendamos que siga todas las recomendaciones que le dan los profesionales que le atienden y que cumpla con el tratamiento, incluso cuando no tiene síntomas.
- Las personas ASMÁTICAS deben conocer las sustancias que pueden originar las crisis y saber cómo evitarlas en la medida de lo posible. Las más frecuentes son:
  - Tabaco
  - Ambientes cargados de sustancias químicas: pinturas, insecticidas, contaminación...
  - Posibles alérgenos:
    - Pelo, saliva y plumas de animales, especialmente domésticos: pájaros, perros, gatos, hámster, etc.
    - Los ácaros del polvo doméstico.
    - Polen de las plantas y árboles.
    - Hongos que habitan en las zonas húmedas de la casa.
    - Harinas, telas, etc.

El asma empeora con el consumo de tabaco y con la obesidad. Evite fumar, y haga ejercicio regularmente.

## Diagnóstico

Su médico le preguntará sobre su historia, sus síntomas, sus hábitos, le hará una exploración física, y le pedirá diferentes pruebas, que pueden incluir espirometría con prueba broncodilatadora (para medir su función pulmonar y el grado de estrechez de sus bronquios, así como la capacidad de reversión de la obstrucción con los broncodilatadores), la medición de óxido nítrico en aire espirado (para ver si hay inflamación de tipo asmático), radiografías de tórax y de senos paranasales, pruebas de alergia, analítica en sangre, entre otras.

### Consejos generales:

- **CLIMA:** El frío y los cambios bruscos de temperaturas pueden perjudicar. Si tiene calefacción en casa, evite una temperatura excesiva.
- **PRUEBAS ALÉRGICAS** en algunas personas, el asma puede tener un origen alérgico, Las pruebas de alergia pueden ayudar a identificar la sustancia que provoca esta reacción. Evitando estas sustancia se consigue la mejoría y previene posibles crisis.

### ▪ POLEN:

- Cada zona tiene su época de polinización, tipo de vegetación típica y cambia según las estaciones del año. Debemos de conocer las épocas de polinización.
- Procure cuidarse aún más en épocas de viento, secos, soleados... ya que tienen una mayor concentración de polen en el ambiente.
- Evitar salir al aire libre cuando hay excesiva carga de alérgenos en el ambiente. Se puede consultar la carga de alérgenos en diferentes webs.
- Usar gafas de sol con protección lateral para evitar el contacto del polen con los ojos y casco integral en caso de ir en moto.
- Ventilar la vivienda cada día y después cerrar las ventanas, en especial las del dormitorio.



### ▪ ÁCAROS:

- Reducir la humedad ambiental en la casa.
- Eliminar tapicerías, moquetas, alfombras, peluches, libros, ya que acumulan polvo.
- Pueden ser útiles las fundas antiácaros en colchones, almohadas.
- Evitar barrer con escobas, es preferible utilizar aspirador.

### ▪ ANIMALES:

- Es conveniente sacar al animal de la vivienda y limpiar de forma exhaustiva.
- Si no es posible: lavar al animal cada semana y prohibir la entrada de la mascota al dormitorio de la persona alérgica



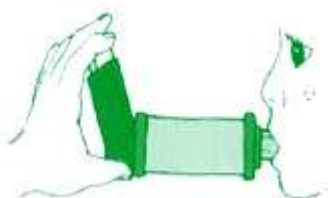
### ▪ MEDICAMENTOS:

Existen medicamentos que provocan crisis asmáticas. Un ejemplo típico son los anti-inflamatorios como la aspirina, o los medicamentos para el corazón como los beta-bloqueantes. Indique a su médico que es asmático si le prescriben nuevos tratamientos.

## Medicación para el asma



- Respete los horarios y las dosis, incluso si no tiene síntomas. Es importante que conozca *para qué sirve* la medicación y *cómo la ha de tomar*.
- Hay 2 tipos de tratamiento inhalado: los inhaladores de mantenimiento, que sirven para controlar la enfermedad, tratar la inflamación y prevenir que tenga síntomas, y los inhaladores de rescate, que permiten “abrir” los bronquios cuando le cuesta respirar. Actualmente existen algunos inhaladores modernos que permiten cumplir con los dos propósitos con un solo dispositivo.
- Además, el asma se trata en ocasiones con comprimidos que actúan contra la inflamación típica del asma, y en algunos pacientes, se puede tratar con vacunas.



- Algunos inhaladores no son fáciles de utilizar, por lo que es recomendable que se asegure con enfermer@ y con su médic@ de que lo hace de forma correcta.
- Realice enjuagues y gárgaras después utilizar inhaladores que incluyan corticoides, para evitar los efectos secundarios.
- Su médico le indicará que medicación utilizar en caso de crisis.

## Vacunas

Vacúnese de la gripe, neumococo, siguiendo indicaciones de su especialista. Revise de forma anual el carnet de vacunaciones.



## Actuación en caso de crisis

- Adopte posiciones que faciliten la respiración (incorporado, no tumbado), siéntese cómodo con el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante y con los brazos apoyados, relájese, intente coger aire con la parte inferior de los pulmones.
- Pueden ser útiles las técnicas de relajación, infusiones relajantes... el nerviosismo empeora la situación.
- Utilización de la medicación de soporte en caso de crisis. Su médico debe darle una pauta de tratamiento escrita para saber qué hacer si tiene una crisis.
- Debe de conocer los síntomas que indican una crisis (dificultad para respirar, falta de aire, tos persistente, exceso de mucosidad), para tratarlo de forma precoz.
- Si comienza con un resfriado de nariz o de pecho, es posible que desencadene una crisis, por lo que debe estar atento y disponer de medicación suficiente.

- Si piensa hacer un viaje o ir a sitios con pocos servicios médicos, asegúrese de llevar su medicación y de saber cómo actuar en caso de necesidad.

## DEBE EVITAR



- Fumar: El tabaco es un irritante respiratorio
- Ambientes cargados de humo y sustancias tóxicas: pinturas, lacas, insecticidas...
- Contacto directo con corrientes de aire frío, aire acondicionado, ambiente frío...
- La vida sedentaria: Realizar actividades, paseos, ejercicio físico moderado siempre que no lo tenga contraindicado.
- Realizar actividades intensas cuando el asma no está controlada.
- Ejercicios intensos y de mucha duración si no se está en buena forma física y se conocen los límites personales
- La obesidad
- Los alimentos que producen gases provocan distensión abdominal. También masticar chicle, bebidas con gas
- Cafeína y excitantes



## SIGNOS DE ALARMA

Acuda a urgencias en caso de:

- Sensación de ahogo que no cede con broncodilatadores de rescate
- Aumento de la dificultad respiratoria sobre todo si va acompañada de signos de infección: **fiebre y cambios en la expectoración.**
- Dificultad respiratoria, para hablar en reposo o con un mínimo esfuerzo.
- Más de dos días con aumento de la dificultad respiratoria
- Confusión, adormecimiento.

No olvide traer informes anteriores y la medicación que toma habitualmente anotada.

### Medicación a utilizar en caso de CRISIS



Para dudas y consultas: 935656000

Xarxa Catalana  
d'Hospitals sense fum

Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut  
Hospital acreditat per la Generalitat de  
Catalunya com a centre d'atenció  
hospitalària aguda, d'acord amb el  
Decret 5/2006 de 17 de gener.