

El asma

El asma es una enfermedad respiratoria crónica frecuente tanto en niños como en adultos. Los bronquios se inflaman por dentro y no permiten que el aire salga bien.

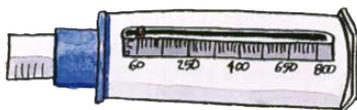
¿Qué síntomas produce?

Sensación de falta de aire o de ahogo, tos seca, «silbidos» en el pecho, sensación de opresión en el pecho. Estos síntomas suelen empeorar durante la noche y la madrugada.

El asmático puede pasar temporadas sin síntomas, esto no significa que la enfermedad haya desaparecido.

¿Cómo se diagnostica?

A partir de la historia clínica del paciente, sus síntomas y pruebas de funcionamiento de los bronquios (espirometría, registro del flujo espiratorio máximo...)



¿Cómo se trata el asma?

La medicación permite mejorar los síntomas. Se administra mediante inhaladores, que actúan directamente sobre los bronquios. Unos tienen un efecto dilatador de los bronquios (broncodilatadores) y otros antiinflamatorio (principalmente los corticoides, que en los asmáticos tienen un papel fundamental). Los inhaladores se deben utilizar en un orden determinado y con la técnica correcta, que hay que revisar periódicamente.



En ocasiones se utilizan fármacos orales añadidos a inhaladores (antileucotrienos, corticoides...)

Es importante que el paciente conozca el tratamiento de mantenimiento y qué debe hacer si empeora (plan de acción individualizado con la

medicación que debe tomar y las instrucciones con los cambios según los síntomas o las variaciones de flujo respiratorio máximo).

Tarjeta de autocontrol para el asma

Nombre: _____

	PICO DE FLUJO	TRATAMIENTO
1 MEJOR	= <input type="text"/>	Tratamiento programado
2 %	= <input type="text"/>	Doblar dosis de _____ y utilizar a demanda para controlar síntomas
3 %	= <input type="text"/>	Iniciar esteroides oral y contactar con su médico
4 %	= <input type="text"/>	Acudir a urgencias y/o contactar urgentemente con su médico

Otras medidas para evitar crisis de asma:

Es muy importante no fumar y evitar la exposición al humo del tabaco. Evite también la exposición al polvo de dentro de casa y otros irritantes:



insecticidas, pinturas, colonias, humos, aire frío, etc. Se recomienda no tener animales domésticos con pelo o plumas en casa (perros, gatos, conejos, hámsteres, pájaros...). Se desaconsejan los humidificadores, ya que pueden favorecer el crecimiento de hongos y ácaros.

Haga ejercicio o algún deporte. Las personas con asma pueden hacer las mismas actividades y deportes que los demás. A veces pueden necesitar tomar tratamiento inhalado antes del ejercicio.

¿Qué puedo hacer en casa si empeoro?

Si nota que se ahoga al hablar o en reposo, o respira más deprisa de lo habitual, utilice el broncodilatador inhalado que le han proporcionado para cuando esté peor. Si dispone de un plan de acción individualizado, debe seguir las instrucciones. En caso de duda o si no mejora, consulte los servicios sanitarios (médico o enfermera de referencia, servicio de urgencias...).