Asma.

Es una enfermedad crónica que provoca que las vías respiratorias de los pulmones se hinchen y se estrechen. Esto hace que se presente dificultad para respirar como sibilancias, falta de aliento, presión en el pecho y tos.

Es causada por hinchazón (inflamación) de las vías respiratorias.

**Lo que pasa en un episodio de asma:**

* Las vías aéreas se estrechan e inflaman
* El moco obstruye las vías respiratorias
* Los músculos se tensan alrededor de las vías respiratorias
* Se hace difícil y estresante respirar

**¿Qué causa el asma?**

* Sibilancias
* Dificultad para respirar
* Opresión de pecho
* Tos durante la noche o temprano en la mañana

En algunas personas solo se necesita un desencadenante para provocar un ataque de asma, mientras que en otras personas se necesitan varios de los desencadenantes.

**¿Qué lo causa?**

* Inhalación de químicos
* Herencia
* Polen
* Humo de tabaco
* Polvo
* Mariscos
* Contaminación del aire (los niños son muy susceptibles al ozono)
* Contaminación producida por autos y camiones
* Puede ser provocado por ejercicio físico extenuante
* Ciertas medicinas
* Mal clima como las tormentas
* Pelaje de animales y mascotas
* Moho
* Humedad
* Infección viral de los pulmones
* Alérgenos de cucaracha
* Quema de madera o pasto
* Gripe
* Resfríos
* Virus respiratorio sincicial (VRS)
* Sinusitis
* Inhalar aire frio y seco
* Algunos alimentos
* Aditivos
* Acidez estomacal
* Emociones fuertes pueden provocar una respiración muy rápida (hiperventilación)
* Ácaros del polvo.

1. Usar protectores de colchones y almohadas
2. No usar almohadas, cobijas ni colchas rellenas de plumas
3. Lavar la ropa semanalmente
4. Mantener niveles bajos de humedad

* Plagas:

1. Elimine todas las fuentes de agua y alimentos que pueda.
2. Limpie platos y residuos de comida inmediatamente
3. Guardar bien los alimentos
4. Mantener la basura cerrada
5. Limpiar la casa
6. Sellar grietas o rajaduras

* Moscas

Ningún caso de asma es exactamente igual a otro. Las personas con asma deben aprender a identificar los factores desencadenantes que provocan el asma para tratar de minimizar su exposición a ellos.

El asma afecta a todas las personas por igual, aunque es más susceptible en niños pequeños, mujeres, niñas, afroamericanos, puertorriqueños, personas con alto índice de pobreza y personas con trabajos relacionados con exposición a ciertas sustancias o partículas.

El asma es el doble de común en niños que en adultos. El asma es la tercera causa de hospitalización en niños. El sama es una enfermedad crónica que provoca fallecimientos en los niños, cerca de 5 millones de personas que sufren de asma son menores de 18 años.

**El asma no puede ser curada, pero si controlada.**

Las causas del asma y como prevenirlas o curarlas son desconocidas excepto en casos limitados de exposición a químicos en el trabajo.

Para ayudar a prevenir el asma en los niños es importante hacer exámenes y seguimientos en los niños a edades tempranas cuando se presentan los síntomas.

Algo que se puede hacer para controlar a las personas en un ataque de asma es hacer que practiquen ejercicios de relajación para que se calmen durante un episodio de asma. Aprender a identificar los síntomas de un ataque de asma y desarrollar un plan para manejar dicho ataque. También es importante a que las personas aprendan a tomar la medicación adecuadamente e identificar cuando es necesario llamar por asistencia médica.

* Tomar medicamentos

Algunos se pueden inhalar, otros se pueden tomar y otros inyectar

* Las personas con asma deben recibir la vacuna contra la influenza todos los años, ya que estas personas tienen más probabilidades de contraer la enfermedad
* Las personas con asma deben aplicarse la vacuna antineumocócica para protegerse contra la neumonía

Los medicamentos contra el asma son de 2 tipos: alivio rápido y alivio a largo plazo.

* Los de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma.
* Los medicamentos de largo plazo ayudan a reducir el número de ataques y que estos sean más leves, pero no ayudarán en el momento del ataque.

**¿Cómo saber?**

* Tose mucho, en particular durante la noche
* Los problemas empeoran después de actividad física o durante ciertas épocas del año
* Opresión de pecho
* Sibilancias
* Resfríos de más de 10 días
* Algún miembro de la familia tiene asma
* Alergias
* Otros problemas respiratorios
* Preguntas sobre la casa del paciente
* ¿ha tenido que ausentarse de la escuela o trabajo?
* Prueba respiratoria

**Medidas**

* Limpiar y desinfectar
* Minimizar el uso de desinfectantes que puedan causar el asma
* Abrir los espacios que desinfecte para que fluya el aire
* Lavarse las manos

Bibliografía:

<https://www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm>

<https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/breathing_easier_brochure.pdf>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000141.htm>