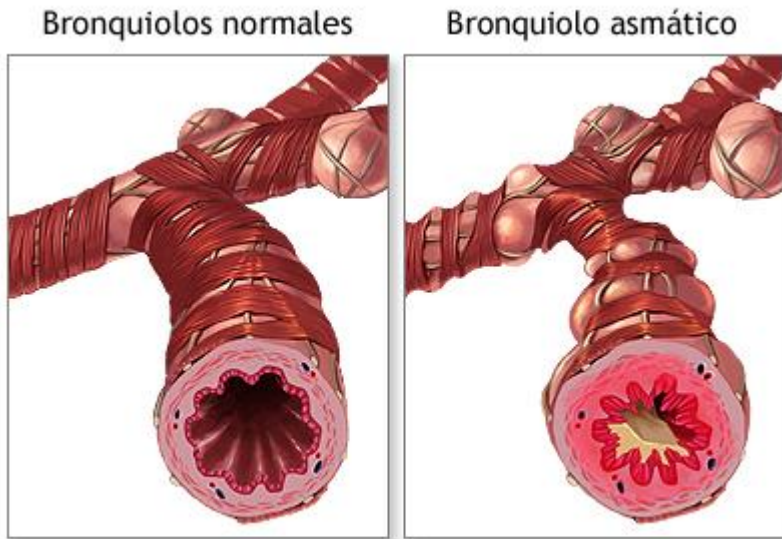


Asma



Es una enfermedad que provoca que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen. Esto hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos.



ADAM.

Causas

El asma es causada por una inflamación (hinchazón) de las vías respiratorias. Cuando se presenta un ataque de asma, los músculos que rodean las vías respiratorias se tensionan y su revestimiento se inflama. Esto reduce la cantidad de aire que puede pasar por estas.

En las personas con vías respiratorias sensibles, los síntomas de asma pueden desencadenarse por la inhalación de sustancias llamadas **alérgenos** o desencadenantes.



Polen



Ácaros del polvo



Moho



Caspa animal



Los desencadenantes comunes del asma incluyen:

- Animales (caspa o pelaje de mascotas)
- Ácaros del polvo
- Ciertos medicamentos (ácido acetilsalicílico o *aspirín* y otros AINE)
- Cambios en el clima (con mayor frecuencia clima frío)
- Químicos en el aire o en los alimentos
- Ejercicio
- Moho
- Polen
- Infecciones respiratorias, como el resfriado común
- Emociones fuertes (estrés)
- Humo del tabaco

Las sustancias que se encuentran en algunos lugares de trabajo también pueden desencadenar los síntomas de asma, lo que lleva al **asma ocupacional**. Los desencadenantes más comunes son el polvo de la madera, el polvo de los granos, la caspa animal, los hongos o los químicos.

Muchas personas con asma tienen antecedentes personales o familiares de **alergias**, como la fiebre del heno (**rinitis alérgica**) o **eccema**. Otros no tienen tales antecedentes.

Síntomas

La mayoría de las personas con asma tienen ataques separados por períodos asintomáticos. Algunas personas tienen dificultad prolongada para respirar con episodios de aumento de la falta de aliento. Las sibilancias o una tos puede ser el síntoma principal.

Los ataques de asma pueden durar de minutos a días. Se pueden volver peligrosos si se restringe el flujo de aire de manera importante.

Los síntomas del asma incluyen:

- **Tos** con o sin producción de esputo (flema)
- Retracción o tiraje de la piel entre las costillas al respirar (**tiraje intercostal**)
- **Dificultad para respirar** que empeora con el ejercicio o la actividad
- Sibilancias

Los síntomas de emergencia que necesitan atención médica oportuna incluyen:

- Labios y cara **de color azulado**
- Disminución del nivel de lucidez mental, como somnolencia intensa o confusión, durante un ataque de asma
- **Dificultad respiratoria** extrema
- **Pulso rápido**
- **Ansiedad** intensa debido a la dificultad para respirar
- Sudoración

Otros síntomas que pueden ocurrir:

- Patrón de respiración anormal -- en el cual la exhalación se demora más del doble que la inspiración
- Paro respiratorio transitorio
- **Dolor torácico**
- Opresión en el pecho

Pruebas y exámenes

El proveedor de atención médica utilizará un estetoscopio para auscultar los pulmones. Se pueden escuchar sibilancias u otros sonidos relacionados con el asma.

Los exámenes que se pueden ordenar incluyen:

- Pruebas de alergias -- **Examen de sangre o piel** para ver si una persona con asma es alérgica a ciertas sustancias
- **Gasometría arterial** (normalmente se lleva a cabo solo con pacientes que están sufriendo un ataque de asma grave)

- Radiografía de tórax
- Pruebas de la función pulmonar, incluso mediciones de flujo máximo

Tratamiento

Los objetivos del tratamiento son:

- Controlar la inflamación de las vías respiratorias
- Evitar las sustancias que desencadenen los síntomas
- Ayudarle a que pueda realizar las actividades normales sin síntomas de asma

Usted y su médico deben colaborar en equipo para manejar el asma. Siga las instrucciones del médico con respecto a tomar los medicamentos, eliminar los desencadenantes del asma y vigilar los síntomas.

MEDICAMENTOS PARA EL ASMA

Existen dos clases de medicamentos para el tratamiento del asma:

- Medicamentos de control para ayudar a prevenir ataques
- Medicamentos de alivio rápido (rescate) para uso durante los ataques

MEDICAMENTOS DE ACCIÓN PROLONGADA

También se denominan medicamentos de mantenimiento o de control. Se utilizan para prevenir los síntomas en personas con asma de moderada a grave. Usted debe tomarlos todos los días para que hagan efecto. Tómelos incluso cuando se sienta bien.

Algunos de estos medicamentos se inhalan como los esteroides y los beta-agonistas de acción prolongada. Otros se toman por la boca (vía oral). El médico le recetará el medicamento apropiado.

MEDICAMENTOS DE ALIVIO RÁPIDO

También se denominan medicamentos de rescate. Ellos se toman:

- Cuando está tosiendo, jadeando, teniendo problemas para respirar o experimentando un ataque de asma
- Justo antes de hacer ejercicio para ayudar a prevenir síntomas de asma que son causados por esta actividad

Coméntele al médico si usted está usando medicamentos de alivio rápido dos veces por semana o más. Si este es el caso, es posible que el asma no esté controlada y que su médico necesite cambiar la dosis diaria de los medicamentos de control.

Los medicamentos de alivio rápido incluyen:

- Broncodilatadores de acción corta (inhaladores)
- Esteroides orales (corticoesteroides) cuando tenga un ataque de asma que no se alivie

Un ataque de asma grave requiere un chequeo médico. Usted también puede necesitar hospitalización. Allí probablemente le administrarán oxígeno, asistencia respiratoria y medicamentos intravenosos (IV).

CUIDADO DEL ASMA EN CASA

- Conozca los **síntomas de asma de los que debe cuidarse**.
- Aprenda cómo tomar la lectura de su flujo máximo y lo que significa.
- **Conozca cuáles desencadenantes** empeoran el asma y qué hacer cuando esto sucede.
- Conozca cómo debe cuidar su **asma al ejercitarse**.
Los planes de acción para el asma son documentos escritos para manejar esta enfermedad. Un plan de acción para esta enfermedad debe incluir:

- Instrucciones para tomar medicamentos cuando esté estable
- Una lista de desencadenantes del asma y cómo evitarlos
- Cómo reconocer cuando el asma está empeorando y cuándo llamar a su proveedor

Un **espirómetro** es un dispositivo simple para medir qué tan rápidamente puede usted sacar el aire de los pulmones.

- Lo puede ayudar a saber si se aproxima un ataque, algunas veces, incluso antes de que aparezca cualquier síntoma. Las mediciones de flujo máximo pueden ayudar a mostrar cuándo se necesita el medicamento o si es necesario tomar otra medida.
- Los valores de flujo máximo de 50% a 80% de los mejores resultados son un signo de un ataque de asma moderado. Mientras que los valores por debajo de 50% son un signo de un ataque grave.