

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI ASMA?

El asma es una inflamación de los bronquios que no se cura. Ahora bien, si logra controlarla puede tener una calidad de vida como si no fuera asmático.

Para conseguirlo es necesario:

1. Tomar todos los días la medicación (generalmente inhalada), aunque se encuentre bien. Así controlará la inflamación evitando de esta manera que aparezcan las molestias.
2. Evitar todas las cosas que usted sabe que empeoran su asma, (tabaco, polvo doméstico, mascotas etc.).
3. Si alguna medicación que toma, le provoca molestias o es difícil de llevar a cabo, etc., hágase saber al médico que lo atiende.

¿Cuándo ir a urgencias?

Usted debe solicitar una atención urgente si tiene dificultad respiratoria cuando:

1. Dificultad para hablar.
2. La fatiga no se alivia, incluso después de usar el inhalador repetidas veces.
3. No puede dormir o se despierta durante la noche con frecuencia.
4. Siempre que al problema respiratorio se añade la sensación de agotamiento, de frío y de temor a no poder respirar.
5. Si sus labios, lengua y yemas de los dedos tienen apariencia o color Azulado.



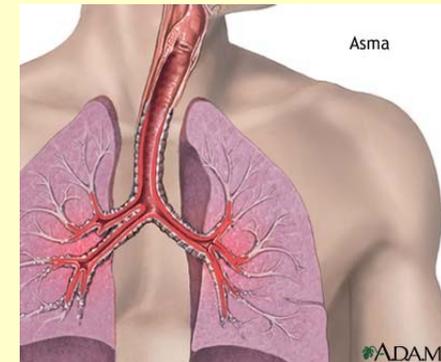
HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO DE ELCHE

Camí de l'Almàssera 11.

03203 Elche.

Tfn: 966616000

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ASMA

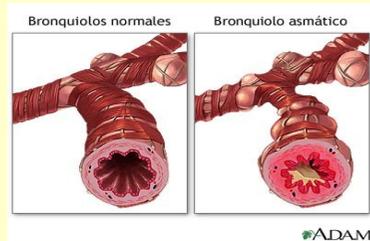


**UNIDAD INTEGRAL
AMBULATORIA
ESPECIALIZADA (UIAE)
SERVICIO DE NEUMOLOGÍA
CONSULTA 222 (Enfermería)**

Tfn: 966616744

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una inflamación de los bronquios que hace que estos se obstruyan y por lo tanto es más difícil el paso del aire para respirar.



Esta obstrucción puede ser mayor o menor en función de una gran variedad de estímulos ambientales.

Por eso los enfermos de asma pueden ver variar el grado de su enfermedad de un día para otro.

El asma puede aparecer en la infancia, permanecer años en silencio y coincidiendo con algún factor desencadenante volver a dar síntomas.

FACTORES QUE PUEDEN DESENCADENAR O EMPEORAR EL ASMA

- ✘ La inhalación de sustancias alérgicas como polen, ácaros del polvo, hongos, pelos de animales (sobre todo gato y perro).
- ✘ Medicamentos como la aspirina y sus derivados antiinflamatorios.
- ✘ Sustancias irritantes como el humo del tabaco, la contaminación ambiental, productos de limpieza, lacas...

¿SE PUEDE CURAR EL ASMA?

El asma es una enfermedad crónica que no tiene curación pero sí tratamientos que permiten al paciente recuperar su calidad de vida.

El objetivo del tratamiento es conseguir el control de la enfermedad, evitando los síntomas y las crisis en el menor tiempo posible, con los menores efectos secundarios y con la menor dosis de medicación.

Existen dos grandes grupos de medicamentos para el asma:

- **Antiinflamatorios:** su función es eliminar o reducir la inflamación de los bronquios. Los más utilizados son los corticoides.
- **Broncodilatadores:** actúan dilatando y abriendo el bronquio.

También es importante evitar los alérgenos con medidas tan sencillas como usar fundas antiácaros, reducir la humedad, retirar alfombras y moquetas, evitar peluches y libros en el dormitorio...

¿CÓMO SABER SI TENGO ASMA?

Debido a la inflamación de los bronquios se produce un moco viscoso y espeso que se expectora con dificultad. Al mismo tiempo, la obstrucción de los bronquios hace que el aire quede atrapado en los pulmones y se produzca una sensación de ahogo.

También, el aumento de sensibilidad del epitelio bronquial, que llamamos hiperreactividad, hace que con un poco de ejercicio, aire frío, algunos olores o las infecciones, se cierren los bronquios y aparezcan sibilancias (pitos) en el pecho.

Otros síntomas:

- Tos seca persistente e irritativa que normalmente cursa por la noche.
- Molestias nasales como picor, estornudos, taponamiento nasal, etc..

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL ASMA?

La prueba más común y fiable es **espirometría**. Mide la capacidad pulmonar mediante el volumen de aire de una espiración. Si existe obstrucción en los bronquios, determina su intensidad.

Para estudiar la sensibilidad alérgica, la prueba más utilizada es el **prick test** en la que se inyecta una pequeña cantidad de sustancia alérgica en la cara anterior del antebrazo para medir el grado de afectación.

¿ASMA Y RINITIS ES LO MISMO?

Asma y rinitis son dos enfermedades distintas y aunque a menudo están relacionadas, requieren tratamientos específicos.

La rinitis es una inflamación de la mucosa nasal cuyos principales síntomas son: obstrucción nasal, secreción de moco, y líquido nasal, estornudos repetidos y prurito o picor en los orificios nasales, los ojos y oídos.

