

Todo lo que necesitas saber del

# Asma



## ¿Qué es el asma?



El asma es una afección pulmonar frecuente que provoca dificultades respiratorias esporádicas. Suele empezar en la infancia, aunque también puede desarrollarse en adultos, y afecta a personas de todas las edades. Actualmente no existe cura, pero el tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas.

Los pacientes pueden llevar una vida plena y gratificante con el tratamiento y el manejo adecuados.

El asma está causada por la inflamación y estrechamiento de los conductos que transportan el aire hacia y desde los pulmones.

## ¿Cuáles son los síntomas?



Los síntomas más frecuentes son disnea, tos y sibilancias. La gravedad y frecuencia de los síntomas varían de una persona a otra y, en algunos casos, empeoran durante la actividad física y por la noche. A veces los síntomas empeoran considerablemente. Esto se conoce comúnmente como ataque o crisis de asma.

## ¿Qué son los ataques de asma?



Las crisis o ataques asmáticos pueden ser mortales, pero se pueden prevenir y controlar en gran medida. La falta de aire, la tos y las sibilancias pueden empeorar y el paciente puede estar quedándose sin aire como para poder hablar, comer o dormir. Si una persona parece estar sufriendo un ataque de asma, debe sentarse erguida y respirar lenta y regularmente, y realizar inspiraciones recurrentes con el inhalador, siguiendo las instrucciones. Si es posible, se debe contactar inmediatamente con un profesional médico. Las revisiones periódicas y el tratamiento adecuado ayudarán a prevenir los ataques de asma.

## ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?



El asma es incurable, pero controlable. El tratamiento, la vigilancia y los controles médicos periódicos son cruciales. Los pacientes pueden llevar una vida gratificante y plena con el tratamiento adecuado. El asma suele tratarse utilizando un inhalador con medicamentos. Las personas con síntomas persistentes deben tomar medicación diaria pensando en el largo plazo. También es importante que las personas asmáticas eviten los desencadenantes. Con apoyo médico, cada persona debe aprender cuáles son sus propios desencadenantes y tomar medidas para evitarlos.

## ¿Pueden darse otras complicaciones?



Los síntomas pueden causar también insomnio, fatiga diurna e incapacidad de cumplir con obligaciones, como el colegio o el trabajo.

## ¿Qué provoca el asma?



El asma está causada por la inflamación y estrechamiento de los conductos que transportan el aire hacia y desde los pulmones.

Es probable que las causas principales de la enfermedad sean una combinación de factores genéticos (por ejemplo, si los padres la padecen o es una afección común en la familia) y desencadenantes externos, como:

- Alergias a los ácaros del polvo doméstico, el polen y la piel de los animales.
- El humo del tabaco, la contaminación y el aire frío.
- Productos químicos irritantes en el trabajo como la pintura, los barnices o los adhesivos.

Otros desencadenantes pueden ser una presión emocional extrema, el ejercicio físico y, para algunas personas, ciertos medicamentos.

## ¿Cuál es la prevalencia del asma en el mundo?



El asma es la enfermedad crónica más frecuente entre los niños de todo el mundo. Más de 339 millones de personas viven con asma en la actualidad. Más del 80% de las muertes relacionadas con el asma se producen en países de rentas bajas y medias. El tratamiento y un correcto manejo de la enfermedad salvan vidas.

Fuente: OMS