



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

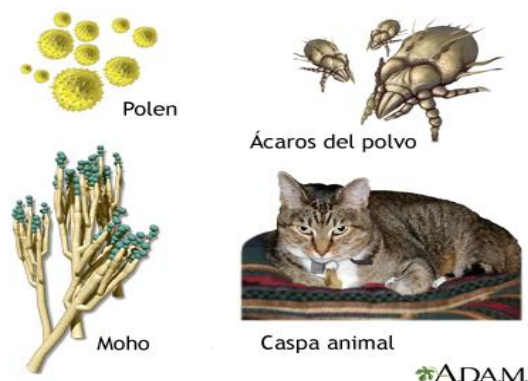
ASMA: INFORMACIÓN PARA LA POBLACIÓN





El asma es una **enfermedad que afecta los pulmones**. Es una de las enfermedades de duración prolongada más comunes en los niños, aunque los adultos también pueden padecerla.

Síntomas



Los síntomas de asma pueden ser provocados por la inhalación de sustancias llamadas **alérgenos** o desencadenantes, o por otras causas.

Los síntomas de asma varían de una persona a otra

Los desencadenantes comunes del asma incluyen:

- Animales (caspa o pelaje de mascotas)

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

Otros síntomas

- **Tos** con o sin producción de esputo (flema)
- Retracción de la piel entre las costillas al respirar (**tiraje intercostal**)
- **Dificultad para respirar** que empeora con el ejercicio o la actividad
- Silbidos o sibilancias cuando respira
- **Dolor o rigidez en el pecho**
- Dificultad para dormir
- Patrón de respiración anormal (la expiración dura el doble de tiempo que la inhalación)

Causas

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

Factores de riesgo

Se cree que varios factores aumentan las probabilidades de tener asma. Por ejemplo:

- Tener un pariente consanguíneo con asma, como padre o hermano
- Tener otra afección alérgica, como la dermatitis atópica, que provoca enrojecimiento y picazón de la piel, o la fiebre del heno, que causa goteo nasal, congestión y picazón en los ojos
- Sobrepeso
- Ser fumador
- Exposición como fumador pasivo
- Exposición a gases de escape o a otros tipos de contaminación
- Exposición a desencadenantes en el ámbito laboral, como las sustancias químicas utilizadas en las industrias de la agricultura, la peluquería y la fabricación

Complicaciones

Las complicaciones del asma son:

- Signos y síntomas que interfieren en el sueño, el trabajo y otras actividades
- Días de ausencia al trabajo o a la escuela por enfermedad durante los ataques de asma
- Un estrechamiento permanente de los tubos que llevan el aire hacia y desde los pulmones (bronquios), lo que afecta la calidad de la respiración
- Visitas a la sala de emergencias y hospitalizaciones por ataques intensos de asma
- Efectos secundarios del consumo a largo plazo de algunos medicamentos que se utilizan para estabilizar el asma grave

Tratamiento

El tratamiento consiste en cuidado personal y broncodilatadores

El asma generalmente se trata con inhaladores de rescate para atacar los síntomas y con inhaladores de control (esteroides) que previenen los síntomas.

Existen dos tipos principales de inhaladores:

- los broncodilatadores (como el salbutamol), que liberan las vías respiratorias y alivian los síntomas; y
- los esteroides (como la beclometasona), que reducen la inflamación de las vías respiratorias, lo que mejora los síntomas del asma y reduce el riesgo de ataques graves de asma y de muerte.

Prevención

- Cubra las camas con fundas a prueba de alergias para reducir la exposición a los ácaros del polvo.
- Quite los tapetes de las alcobas y aspire regularmente.
- Use solo detergentes y materiales de limpieza sin fragancia en el hogar.
- Mantenga los niveles de humedad bajos y arregle las fugas para reducir la proliferación de organismos como el moho.
- Mantenga la casa limpia y conserve los alimentos en recipientes y fuera de los dormitorios. Esto ayuda a reducir la probabilidad de cucarachas. Las partes del cuerpo de las cucarachas, así como sus deposiciones pueden desencadenar ataques de asma en algunas personas.
- Si una persona es alérgica a un animal que no se puede sacar de la casa, este debe mantenerse fuera de la alcoba. En las salidas de la calefacción/aire acondicionado en su casa, coloque un material de filtro para atrapar la caspa animal. Cambie los filtros en los calentadores y aires acondicionados a menudo.

- Elimine de la casa el **humo del tabaco**. Esta es la medida más importante que una familia puede tomar para ayudar a alguien que tenga asma. Fumar fuera de la casa no es suficiente. Los miembros de la familia y los visitantes que fuman afuera transportan residuos del humo del tabaco hacia adentro en sus ropas y cabello. Esto puede desencadenar síntomas de asma. Si usted fuma, este es un buen momento para dejarlo.
- Evite la contaminación atmosférica, el polvo industrial y otros vapores irritantes tanto como sea posible.



Consejos para pacientes asmáticos

- **Si crees que tienes asma.** Si tienes tos o silbido del pecho al respirar frecuente que dura más de algunos días o si tienes cualquier otro signo o síntoma de asma, ve a ver al médico. Tratar el asma antes de tiempo puede prevenir daño pulmonar a largo plazo y ayudar a evitar que la afección empeore con el paso del tiempo.
- **Para controlar el asma después del diagnóstico.** Si sabes que tienes asma, colabora con tu médico para controlarla. Un buen control a largo plazo ayuda a que

te sientas mejor en el día a día y puede prevenir ataques de asma que ponen en riesgo la vida.

- **Si empeoran los síntomas del asma.** Comunícate con el médico de inmediato si te parece que los medicamentos no están aliviando los síntomas o si necesitas usar el inhalador de alivio rápido con mayor frecuencia.
- **No tomes** más medicamentos de los que te han recetado sin consultar primero al médico. El abuso de los medicamentos para el asma puede producir efectos secundarios y empeorar el asma.
- **Para revisar tu tratamiento.** Con frecuencia, el asma cambia con el paso del tiempo. Reúnete con el médico regularmente para hablar sobre tus síntomas y hacer cualquier ajuste necesario al tratamiento.

¿SABÍAS QUE...

- La palabra asma se deriva de la raíz griega asthma (ασθμαινω), que significa “jadeo” o “respirar con dificultad”.
- El asma no es una enfermedad nueva. El proceso como síntoma se recoge ya en el papiro de Ebers (3500 a.C.), y fue Hipócrates el primero que usó esta palabra para describir una enfermedad. Maimónides es reconocido como el primer autor de una monografía sobre el proceso.
- Un aire limpio y puro es el mejor aliado de quien sufre de **asma**. Por eso ningún **asmático** debería fumar, ni permanecer en espacios **donde** se haya pintado o usado insecticidas y lejías, y los días de alta contaminación es mejor salir poco de casa.

- El clima **frío** y seco puede irritar las vías respiratorias y causar espasmos musculares, que pueden provocar ataques de **asma**. La temporada de gripe también puede **afectar** a las personas con **asma**, ya que la gripe puede desencadenar ataques o provocar neumonía y otras enfermedades respiratorias.



Cada primer martes de mayo se conmemora el **Día Mundial del Asma**

Datos de interés

- Se considera que el asma constituye un importante problema de salud mundial, en especial en la niñez.
- Se estima que de cada 100 niños y niñas, 5 a 10% padecen de asma
- Investigaciones han demostrado que el asma es la primera causa de ingreso hospitalario en pediatría y la ubican como la primera causa de ausentismo escolar por enfermedad crónica
- El asma es una de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), que afecta a niños y adultos.
- Se estima que, en 2019, el asma afectó a 262 millones de personas y causó 461 000 muertes.
- La mayor parte de las muertes relacionadas con el asma se producen en países de ingreso bajo y mediano-bajo, en los que la falta de diagnóstico y tratamiento suponen un problema.
- La OMS se compromete a mejorar el diagnóstico, el tratamiento y la vigilancia del asma, a fin de reducir la carga mundial de las ENT y avanzar hacia la cobertura sanitaria universal.

Bibliografía

1.- CDC. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Actualizado 25 de septiembre del 2021, citado 14 oct 2022. Disponible en:

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

2.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020.asma; [actualizado 24 feb 2022]; [citado 14 oct 2022]; [aprox. 5 p.]. Disponible en:

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

3.- Mayo Clinic [Internet]. asma [actualizado 5 may 2022], [citado 14 oct 2022]. Disponible

en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/asthma/symptoms-causes/syc-20369653?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Asthma&utm_campaign=Knowledge-panel

4.- OMS. Organización Mundial de la Salud. Asma [Internet]. [actualizado 11 mayo 2022], [citado 14 de oct 2022]; Nota descriptiva [aprox. 3 p.]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/monkeypox>

5.- Tovar Villamizar II, García Lamoggia M, Meza J, Romero J. Generalidades: El asma como problema de salud pública. Definición. Factores de riesgo. Fenotipos. Arch Venez Puer Ped [Internet]. 2010 jun [citado 2022 oct 21] ; 73(2): 48-54. Disponible en:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492010000200007&lng=es.

6.- Pérez Frías J. Asma ayer, hoy y mañana. Anales de Pediatría. [Internet] 2004 [citado 14 octubre 2022] ; 2 (s1): 3-8. Disponible en: <https://www.analesdepediatría.org/es-asma-ayer-hoy-manana-articulo-13060318>