

Que las crisis no le ahoguen

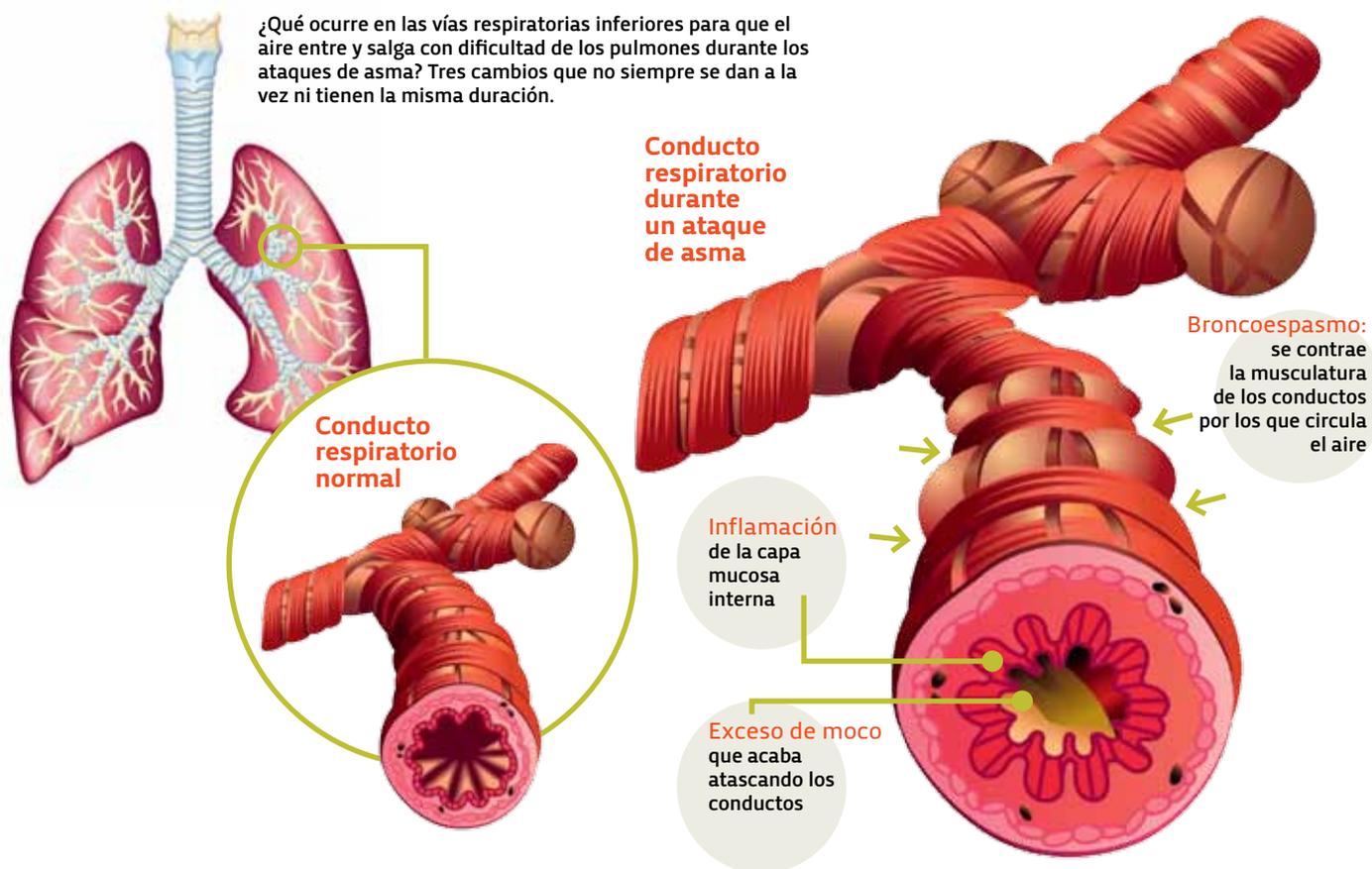
Si usted aprende a manejar su enfermedad, podrá llevar una vida normal. Necesitará, sobre todo, un tratamiento adecuado y evitar los factores desencadenantes de los ataques.

Es muy probable que usted conozca a alguien que padece de asma: afecta ya a más del 6% de la población europea. En el caso de los niños, casi uno de cada diez sufre este problema respiratorio. Y su incidencia va en aumento. La mejora en el diagnóstico no es el único motivo de que se registren más casos, también parece que influye una mayor sensibilidad a los alérgenos ambientales.

Se trata de una enfermedad crónica y no se cura con los tratamientos. No obstante, cuando se manifiesta en la infancia, ocurre con frecuencia que la enfermedad desaparece por sí sola con la edad. Y lo cierto es que sí es posible contro-

Broncoespasmo + inflamación + exceso de moco

¿Qué ocurre en las vías respiratorias inferiores para que el aire entre y salga con dificultad de los pulmones durante los ataques de asma? Tres cambios que no siempre se dan a la vez ni tienen la misma duración.



larla para tener una buena calidad de vida. Una adecuada medicación y el seguimiento de algunas pautas encaminadas sobre todo a controlar los factores que desencadenan los ataques son la clave para mantener el asma bajo control.

Pitos al respirar y ahogo

Algunos síntomas del asma son comunes a otras enfermedades respiratorias. Sin embargo, es fácil diagnosticarla porque se suele manifestar de forma intermitente en forma de crisis o ataques de asma. Estos episodios pueden durar unos minutos o incluso varios días; en este último caso, es necesaria una atención hospitalaria.

Dificultad respiratoria, sensación de opresión en el pecho y de ahogo junto con los conocidos pitos o silbidos durante la respiración son los síntomas más frecuentes. La dificultad para respirar puede incluso provocar, en algunos casos, cuadros de ansiedad. Ante cualquiera de estos síntomas, usted debe acudir a su médico. Si alguna vez se ha preguntado cuál es el origen del asma, sepa que parece ser el resultado de una combinación de factores hereditarios y ambientales. De unos padres asmáticos es probable que alguno de los hijos también lo sea, aunque esta predisposición genética no es suficiente para desarrollar

El asma se manifiesta en momentos puntuales. Entre un ataque y otro no hay síntomas

PEDIDOS

Para socios
10,95 euros
Teléfono: 902 300 188
Fax: 913 009 002
Correo electrónico:
guias@ocu.org



INHALADORES DE DISTINTOS TIPOS

ELIJA EL QUE LE SEA MÁS CÓMODO

La manera más común de tomar la medicación contra el asma es en forma inhalada. Hay varios tipos de inhaladores aunque todos tienen en común que liberan el medicamento en forma de finísimas partículas. Aprender a usar bien el aparato es fundamental para medicarse correctamente.



Inhaladores presurizados

Llevan décadas usándose y son los aparatos más comunes. Un gas a presión permite liberar el fármaco cada vez que se presiona la parte superior del aerosol. Son cómodos de llevar pero a los niños y a las personas mayores les cuesta aprender a usarlos.



Dispositivos de polvo seco

Existen distintos aparatos en los que se coloca una cápsula con el medicamento en polvo que se libera al activar el dispositivo. Hay que aspirarlo profundamente por lo que puede ser incómodo durante un ataque.



Nebulizadores

El fármaco disuelto se convierte en una fina bruma, mediante acción mecánica, y puede ser aspirada a través de una mascarilla. Ideal para los niños pequeños.

> la enfermedad. Pero si se combina con una especial sensibilidad a un determinado alérgeno, agente irritante o medicamento, aparecerá el asma. Entre los alérgenos, los ácaros del polvo, el polen, los hongos o la caspa de los animales de compañía son los principales causantes.

Entre los factores que se han relacionado con el asma también está la dieta, como la carencia de ácidos grasos omega-3 y de vitaminas C y E, e incluso la obesidad. Además, una higiene excesiva en los niños parece que los hace más vulnerables a enfermedades alérgicas. En cuanto al tabaco y la contaminación del aire, no está claro que sean el detonante de la enfermedad, aunque sí están entre los factores que inciden en las crisis.

Al médico, también para aprender autocuidados

Si usted cree que tiene síntomas asmáticos, cuando acuda al médico lo primero que le harán es someterle a un examen físico y estudiar sus antecedentes familiares.

Ideas para evitar las crisis

Para que el tratamiento del asma sea efectivo es necesario conocer e intentar evitar los factores que desencadenan las crisis en cada paciente. Estos son los más comunes, pero hay algunos más, como los aditivos de algunos alimentos (por ejemplo, los sulfitos), el reflujo gastroesofágico...



Pólenes

Los días de mayor incidencia hay que tomar medidas: cerrar las ventanas después de ventilar la casa y evitar salir a la calle y sobre todo al campo. En casa, reduzca el número de plantas de interior.



Ácaros del polvo

Son diminutos arácnidos que se alimentan de escamas de la piel. Viven en colchones, almohadas, sofás, mantas y hasta peluches. Es preferible pasar el aspirador a barrer y eliminar moquetas, alfombras y cortinas.



Hongos

En el hogar los encontramos en alimentos, paredes húmedas, baños, cocinas, sótanos y aparatos de aire acondicionado. Un deshumidificador en algunas estancias de la casa puede ser un buen remedio.



Infecciones

Las infecciones respiratorias, ya sean de origen bacteriano o viral, como los resfriados, pueden desencadenar un ataque de asma. La vacuna contra la gripe es recomendable en las personas con asma.

Para confirmar la enfermedad le practicarán algunas pruebas. La más conocida es la espirometría, que mide la cantidad de aire que entra y sale de los pulmones. Si el facultativo sospecha de un origen alérgico, es probable que le realicen pruebas cutáneas para determinar los posibles causantes.

Una vez diagnosticada la enfermedad, médico y paciente deben estar en contacto para controlarla. En esta fase es importante determinar los factores que pueden desencadenar un ataque de asma y saber cómo evitarlos (vea *Ideas para evitar las crisis*, abajo). También hace falta conocer los pasos que hay que dar cuando se sufre una crisis, aprender técnicas de relajación y respiración...

Los pacientes con asma muy acentuado pueden ser entrenados para usar en casa un Peak Flow, un dispositivo que mide con qué fuerza se sopla y que permite ajustar mejor el tratamiento.

En cuanto a los medicamentos para el asma, todos son bajo prescripción médica. Pueden ser inge-



La ayuda de un sanitario y algo de práctica serán suficientes para aprender a manejar los inhaladores

ridos, inyectados o inhalados. Estos últimos son los más utilizados por su rapidez de actuación y por ser los que menos efectos secundarios tienen, ya que se necesita

Un niño asmático no siempre lo seguirá siendo en la edad adulta

menor dosis puesto que pasan directamente a los bronquios.

En los tratamientos se suelen combinar:

- Fármacos para las crisis puntuales, que suelen ser broncodilatadores, para abrir las vías respiratorias. Los más empleados son los medicamentos beta-agonistas.

- Medicamentos para controlar la enfermedad. Los más comunes son los corticoides. Cada cierto tiempo, el médico valorará en qué estado se encuentra el paciente para regular la medicación. Si usted no sufre crisis de asma durante un periodo determinado no necesitará medicarse todos los días, solo cuando tenga algún ataque.

Los casos causados por alergia a un agente bien determinado pueden tratarse con vacunas. La dosis se va aumentando poco a poco. Si al cabo de 2 años no se obtienen resultados positivos, se interrumpe el tratamiento; en caso contrario se prolonga por lo menos durante 3 años. Los niños suelen responder mejor a las vacunas que los adultos. ❤️

LÍNEA OCU SALUD

La tranquilidad de tener un médico al que consultar siempre que lo necesite. Llámenos al 902 054 020



Ejercicio físico

Respirar por la boca en vez de por la nariz hace que el aire que llega a los pulmones no sea lo suficientemente húmedo y provoque una crisis. Evite ejercicios intensos y en ambientes fríos y secos. La natación, lo mejor.



Mascotas

Las proteínas presentes en la caspa, la orina, las heces y la saliva de las mascotas son las causantes de la alergia. Si no quiere deshacerse de su gato o perro, lávelo con frecuencia y no lo deje entrar en su dormitorio.



Medicamentos

Son varios los fármacos que pueden estar implicados, pero el ácido acetilsalicílico (la Aspirina) es el que provoca más intolerancia en los asmáticos. Use en su lugar paracetamol.



Emociones

La ansiedad, el estrés o algunas situaciones emocionales extremas pueden ser desencadenantes de ataques de asma. Incluso la risa intensa es capaz de provocar una crisis en algunas personas.



Malos aires

Mejor que no fume y que evite el humo del tabaco. Los días de mucha contaminación, no salga a hacer deporte ni ventile en las horas de más tráfico. En casa, no esté cuando toque pintar, echar insecticida, lejía, etc.