

# Preguntas y Respuestas

## Lo que Usted y su Familia deben saber acerca del Asma

### ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones. Esta enfermedad es más común en los niños, pero los adultos también pueden padecerla. Si usted tiene asma, esta enfermedad estará presente todo el tiempo, pero tendrá un ataque de asma sólo cuando algo está afectando sus pulmones.

### ¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas más comunes son la falta de aire, presión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana. Una persona que tiene un familiar con asma, generalmente es más susceptible a la enfermedad. En la mayoría de los casos no sabemos cuál es la causa del asma ni tampoco cómo curarla. Cuando usted logre controlar el asma, no tendrá síntomas como jadeo o tos, podrá dormir mejor y podrá participar más libremente de sus actividades diarias.

### ¿Cómo se diagnostica el asma?

El asma puede ser difícil de diagnosticar, especialmente en niños de 5 años. Los exámenes médicos periódicos que incluyen revisar el funcionamiento de los pulmones y para detectar alergias, pueden ayudar a realizar el diagnóstico adecuado. Otra forma de diagnosticar el asma es mediante una prueba que determina el funcionamiento de los pulmones llamada espirometría. Un espirómetro mide la mayor cantidad de aire que usted puede exhalar o expulsar después de haber respirado hondo. El mismo puede medir el flujo de aire antes y después de tomar medicamentos para el asma.

### ¿Qué es un ataque de asma?

El ataque de asma ocurre en las vías respiratorias, en los conductos que llevan el aire a los pulmones. A medida que el aire pasa por los pulmones, las vías respiratorias se van haciendo más pequeñas. Durante un ataque, las membranas que recubren las vías respiratorias en los pulmones se inflaman, lo cual hacen que las vías se encojan. El cuerpo comienza a producir una mucosa que obstruye las vías respiratorias cada vez más y de esa manera impide la salida y entrada de aire en los pulmones. Este ataque, también llamado “episodio” puede incluir tos, presión en el pecho y dificultad para respirar.

### **¿Cuáles son las causas de un ataque de asma?**

Un ataque de asma puede ocurrir cuando usted está expuesto a ciertos agentes que se encuentran en el medio ambiente como polvo doméstico y humo de tabaco. Estos agentes producen un efecto denominado “desencadenante” del asma.

### **¿Cómo se trata el asma?**

Recuerde que usted puede controlar el asma y evitar un ataque si toma los medicamentos que su médico le ha indicado. Algunos medicamentos se pueden inhalar o aspirar, otros se pueden tomar en forma de pastillas. Existen dos tipos de medicamentos (que pueden tener efectos secundarios), los de alivio rápido que controlan los síntomas de un ataque de asma y los de control a largo plazo (debe tomarlos aunque no tenga síntomas) que ayudan a reducir el número de ataques además de la intensidad de los mismos.

### **¿Cuáles son los principales factores desencadenantes del asma?**

- El humo de tabaco en el medio ambiente afecta seriamente al fumador pasivo. Nunca se debe fumar cerca de una persona con asma.
- Partículas (ácaros) de polvo doméstico. Es importante mantener la habitación limpia y libre de insectos. Así como también retirar los animales de peluche y utilizar cubiertas en los colchones y fundas en las almohadas.
- Contaminación del aire libre, tanto de tipo industrial como climático.
- La pelusa de los animales domésticos como perros, gatos (mascotas en general) pueden provocar el desencadenamiento de un ataque de asma. Como prevención manténgalos fuera de su habitación, aspire su casa con frecuencia y limpie los pisos con un paño húmedo.
- Moho, denominados más comúnmente como “hongos” que se forman en el hogar debido a la humedad del ambiente. Se recomienda mantener los niveles de humedad en el hogar entre 35% y 50% (arregle las goteras del agua). En climas cálidos y húmedos es recomendable aire acondicionado o un sistema que quite la humedad del aire.

### **¿Existen otros factores desencadenantes?**

El ejercicio físico agotador, algunos medicamentos, las condiciones climáticas adversas (tormentas, humedad alta, temperaturas bajo cero), algunos alimentos o aditivos y también algunos estados emocionales intensos, pueden desencadenar un ataque.

### **¿Debo saber algo más acerca del asma?**

Las personas con asma deben saber reconocer los factores desencadenantes para poder evitarlos y estar alerta a los posibles ataques.

### **Recuerde que ¡Usted puede controlar el asma!**