



Sistema Respiratorio

Entendiendo el asma



Entendiendo el asma

El **asma** es una **enfermedad inflamatoria crónica** de la vía aérea, que se manifiesta por dificultad y silbidos al respirar, tos, falta de aire que varía en el tiempo e intensidad, asociada a una limitación obstructiva al flujo de aire durante la espiración.

Para algunos pacientes, estas molestias pueden ser menores, pero existen casos donde generan problema al entorpecer las actividades cotidianas y deteriorar la calidad de vida.

Esta patología se ha vuelto cada vez más frecuente por una mezcla de **factores genéticos y ambientales** como la exposición a alérgenos (como los ácaros del polvo o el moho), infecciones virales y nutricionales, tabaco, contaminación, estrés y ansiedad.

De hecho, según la **Organización Mundial de la Salud** existen cerca de 300 millones de **asmáticos** a nivel global.

Contrariamente a la creencia popular, el asma no es algo con lo que se nace: es un trastorno que muchas personas desarrollan cuando son jóvenes. A menudo, los niños son los primeros en presentar señales, pero también puede desarrollarse en adultos, incluso a edad avanzada.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas van a depender de cada persona. Sin embargo, los más frecuentes son: tos y sibilancias (sonidos agudos) al respirar que aparecen en respuesta a un desencadenante específico y pueden empeorar con un resfriado o gripe. Muchas veces, se puede asociar a rinitis alérgica, siendo la mucosidad nasal y picazón los síntomas más frecuentes.

Otros signos comunes son:

- Falta de aire.
- Dolor u opresión del pecho.
- Problemas para dormir producto de los factores anteriormente mencionados.



¿Cuántos tipos de Asma existen?

- Asma alérgica, producida por sustancias transportadas por el aire (polen, esporas de moho, residuos de cucarachas, escamas de piel y caspa de mascotas).
- Asma no alérgica, secundaria a infecciones virales o contaminantes.
- Asma ocupacional, desencadenada por irritantes en el lugar de trabajo (vapores químicos, gases o polvo).
- Asma inducida por fármacos, habitualmente secundaria a ingesta de anti-inflamatorios y/o aspirina.
- Asma inducida por ejercicio, que puede empeorar con el aire frío y seco. En este caso, se pueden tomar medidas para evitar la broncoconstricción por ejercicio.

Aunque la reacción dentro del organismo conduce a los mismos síntomas, conocer su causa es importante, ya que orientará al médico sobre cómo debe tratarse y los desencadenantes evitar. En ningún caso, la limitación del ejercicio es una indicación, ya que del punto de vista de salud respiratoria el ejercicio es uno de los pilares fundamentales para mantener el asma controlado.

¿Cuándo debo acudir al médico?

- Ante la sospecha de asma, para un estudio y manejo oportuno.
- Si los signos y síntomas del asma son más frecuentes y molestos, pese al tratamiento. No es normal usar mucho salbutamol, y su sobreuso está asociado a mayor riesgo de hospitalizaciones e incluso de mortalidad por asma.
- Los controles debiesen ser regulares, para optimizar el tratamiento y escalar o bajar terapia según el control actual.
- En caso de crisis, para un manejo oportuno y así evitar complicaciones que lleven a la hospitalización.

¿Cómo controlar una Crisis Asmática?

Para controlar el asma y/o evitar una crisis, consulte a un médico, que probablemente indicará el medicamento adecuado para cada paciente, junto con algunas recomendaciones que podrían evitar llegar a una crisis.

El paciente asmático va cambiando con el tiempo, por lo que las visitas regulares con tu médico para conversar sobre los síntomas y realizar ajustes al tratamiento es de vital importancia para mantener bajo control la enfermedad

En el Día Mundial del Asma queremos ayudar a concientizar y mejorar la atención y cuidado de cada persona frente a esta enfermedad prevalente en nuestra población, la cual puede controlarse muy bien siguiendo el tratamiento adecuado y así llevar una vida sin limitaciones.



■ Referencias

- García-Río F, Alcázar-Navarrete B, Castillo-Villegas D, et al. Biological Biomarkers in Respiratory Diseases. Biomarcadores biológicos en las enfermedades respiratorias. Arch Bronconeumol. 2022;58(4):323-333.
- Perpiñá Tordera M, Álvarez Gutiérrez FJ, Blanco Aparicio M. Asthma Exists in Older People too. Arch Bronconeumol. 2022;58(5):390-391.
- Cazzola M, Rogliani P, Ora J, Calzetta L, Matera MG. Asthma and comorbidities: recent advances. Pol Arch Intern Med. 2022;132(4):16250.
- Thomas D, McDonald VM, Pavord ID, Gibson PG. Asthma remission: what is it and how can it be achieved?. Eur Respir J. 2022;60(5):2102583.
- Asthma. <https://www.cdc.gov/asthma/default.htm>
- Asthma. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/symptoms-causes/syc-20369653>
- Asthma. https://www.health.harvard.edu/a_to_z/asthma-a-to-z
- A refresher on childhood asthma: What families should know and do. <https://www.health.harvard.edu/blog/a-refresher-on-childhood-asthma-what-families-should-know-and-do-202207122780>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR