



## Información básica

### ¿Qué es el asma?

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. El asma causa sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos durante la noche o temprano por la mañana. Si usted tiene asma, tendrá la enfermedad todo el tiempo, pero sufrirá ataques solamente cuando algo afecte sus pulmones.



No conocemos todas las cosas que pueden causar el asma, pero sí sabemos que se han vinculado factores genéticos, ambientales y ocupacionales a la aparición del asma.

Si un familiar directo tiene asma, usted tiene más probabilidades de presentarla. La “atopia”, la tendencia genética de presentar una enfermedad alérgica, puede tener un papel significativo en la aparición del asma alérgica. Sin embargo, no todos los casos de asma son casos de asma alérgica.

Estar expuesto a elementos en el ambiente —como el moho o la humedad, algunos alérgenos como los ácaros del polvo y el humo de tabaco de segunda mano— se ha vinculado a la aparición del asma. La contaminación del aire y la infección viral de los pulmones también pueden causar asma.

El asma ocupacional se produce cuando alguien que nunca tuvo asma la presenta porque está expuesto a algo en el trabajo. Esto puede ocurrir si usted tiene una alergia a algo en el trabajo, como el moho; o si en el trabajo está expuesto a sustancias irritantes como aserrín o productos químicos, una y otra vez a niveles más bajos, o una sola vez a niveles más altos.

### ¿Cómo puede saber si tiene asma?

Puede ser difícil determinar si alguien tiene asma, especialmente si se trata de niños menores de 5 años. Un examen médico sobre el funcionamiento de sus pulmones y de detección de alergias puede ayudarle a saber si tiene asma.

Durante el chequeo, el doctor le preguntará si tose mucho, en particular durante la noche, y si los problemas que tiene para respirar empeoran después de realizar una actividad física o durante ciertas épocas del año. El médico también le preguntará si tiene síntomas como opresión en el pecho, sibilancias y resfríos que duren más de 10 días. Asimismo le preguntará si algún miembro de su familia tiene o ha tenido asma, alergias u otros problemas respiratorios y le hará preguntas sobre su casa. El doctor también le preguntará si ha tenido que ausentarse de la escuela o el trabajo y sobre cualquier tipo de problema que pueda tener cuando hace ciertas cosas.



Además, el médico le hará una prueba respiratoria, llamada espirometría, para determinar si sus pulmones funcionan bien. El médico usará una computadora con una boquilla para medir cuánto aire puede exhalar después de inhalar profundamente. El espirómetro puede medir el flujo de aire antes y después de tomar medicamentos para el asma.

### ¿Qué es un ataque de asma?

Un ataque de asma puede incluir tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar. El ataque de asma ocurre en las vías respiratorias, que son 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, como las ramas de un árbol al alejarse del tronco. Durante un ataque de asma, las paredes de las vías respiratorias en los pulmones se inflaman, lo cual hace que las vías se vuelvan más estrechas. Menos aire entra y sale de los pulmones, y el cuerpo produce una mucosidad que obstruye aún más las vías respiratorias.

*Usted puede controlar el asma* si reconoce los signos de advertencia de un ataque, evita el contacto con las cosas que pueden causar un ataque y sigue las recomendaciones de su médico. Cuando controle el asma:

- no tendrá síntomas como sibilancias o tos;
- dormirá mejor;
- no se ausentará del trabajo o la escuela;
- podrá participar en todas las actividades físicas y
- no tendrá que ir al hospital.



## ¿Qué causa un ataque de asma?

Un ataque de asma puede ocurrir cuando usted se expone a los “desencadenantes del asma”. Las cosas que a usted le provocan un ataque de asma pueden ser muy distintas a las que le causan un ataque a otra persona con esta enfermedad. Sepa cuáles son sus desencadenantes y cómo evitarlos. Esté pendiente de los síntomas de un ataque de asma cuando no pueda evitar el contacto con las cosas que le pueden causar uno. Algunos de los desencadenantes más comunes son:

### Humo del tabaco

El humo del tabaco no es saludable para nadie, en particular para las personas con asma. Si tiene asma y fuma, deje de fumar.

El “humo de segunda mano” es el humo que origina un fumador y que respira otra persona. El humo de segunda mano puede desencadenar un ataque de asma. Si tiene asma, la gente no debería fumar cerca de usted, ni en su casa, ni en su auto, ni en cualquier otro lugar en el que pase mucho tiempo.



### Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son animales diminutos que hay en casi todas las casas. Si usted tiene asma, los ácaros del polvo pueden desencadenarle un ataque. Para prevenir los ataques, se deben utilizar protectores en los colchones y las almohadas que sirvan de barrera entre los ácaros y la persona con asma. No se deben utilizar almohadas, cobijas ni colchas rellenas de plumas. Se deben retirar los animales de peluche del cuarto y evitar tener cosas amontonadas. Lave la ropa de cama con agua muy caliente.

### Contaminación atmosférica

La contaminación atmosférica puede desencadenar un ataque de asma. Esta contaminación puede provenir de las fábricas, los automóviles y otras fuentes. Preste atención a los pronósticos del índice de calidad del aire en la radio, la televisión e Internet y busque información en el diario para planear actividades cuando los niveles de contaminación estén bajos.



### Alérgenos de cucarachas

Las cucarachas y sus excrementos pueden desencadenar un ataque de asma. Elimine tantas fuentes de alimento y agua como pueda para deshacerse de las cucarachas que haya en su casa. Por lo general, las cucarachas se encuentran en lugares donde se come y se dejan restos de comida. Pase la aspiradora o barra al menos cada 2 ó 3 días las áreas que puedan atraer a las cucarachas. Use geles o trampas para cucarachas para disminuir la cantidad de estos insectos en su casa.



### Mascotas

Las mascotas peludas pueden desencadenar un ataque de asma. Si cree que su mascota peluda es la causante de los ataques de asma, puede que tenga que buscarle otra casa. Si no quiere o no puede encontrar otra casa para su mascota, manténgala fuera de la habitación de la persona con asma.



BaÑe a las mascotas todas las semanas y manténgalas afuera lo más que pueda. Las personas con asma no son alérgicas al pelaje de la mascota, así que cortarle el pelo no las ayudará a controlar la enfermedad. Si tiene una mascota peluda, pase la aspiradora con frecuencia. Si los pisos de su casa tienen una superficie dura, como de madera o de losa, páseles un paño húmedo cada semana.

## Moho

Respirar moho puede desencadenar un ataque de asma. Elimine el moho de su casa para ayudar a controlar los ataques. La humedad en el ambiente puede hacer crecer el moho. Use el aire acondicionado o un deshumidificador para mantener el nivel de humedad bajo. Compre un pequeño medidor llamado higrómetro para controlar los niveles de humedad y mantenerlos lo más bajos posible (no más de 50%). Los niveles de humedad cambian durante el transcurso del día, así es que revíselos más de una vez al día. Arregle las goteras que facilitan el crecimiento del moho detrás de las paredes y debajo de los pisos.



## Humo de la quema de madera o pasto

El humo de la quema de madera u otras plantas se compone de una mezcla de gases dañinos y partículas pequeñas. Respirar mucho de este humo puede causar un ataque de asma. Si puede, evite quemar madera en su casa. Si un incendio forestal está afectando la calidad del aire en su área, preste atención a los pronósticos de calidad del aire en la radio, la televisión e Internet y busque información en el diario para planear actividades cuando los niveles de contaminación del aire estén bajos.



## Otros desencadenantes

Las infecciones asociadas a la influenza (o gripe), resfríos y el virus respiratorio sincicial (VRS) pueden desencadenar un ataque de asma. Las sinusitis, las alergias, inhalar algunos químicos y la acidez estomacal también pueden desencadenar ataques de asma.

El ejercicio físico, algunos medicamentos, el mal tiempo (como las tormentas eléctricas o una humedad alta), inhalar aire frío y seco, y algunos alimentos, aditivos y fragancias también pueden desencadenar un ataque de asma.

Las emociones fuertes pueden causar una respiración muy rápida, llamada hiperventilación, que también puede causar un ataque de asma.

## ¿Cómo se trata el asma?

Para controlar el asma y evitar un ataque, tome los medicamentos de la forma indicada por su médico y manténgase lejos de las cosas que pueden desencadenar un ataque.

No todas las personas con asma toman el mismo medicamento. Algunos medicamentos se pueden inhalar o aspirar y otros se pueden tomar en forma de pastillas. Los medicamentos para el asma son de dos tipos: los de alivio rápido y los de control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Si usted necesita utilizar los medicamentos de alivio rápido cada vez con más frecuencia, consulte a su médico para determinar si necesita uno distinto. Los medicamentos de control a largo plazo ayudan a reducir el número de ataques y a que estos sean más leves, pero no lo ayudarán en el momento de un ataque.



Los medicamentos para el asma pueden tener efectos secundarios, pero la mayoría son leves y desaparecen pronto. Pregúntele a su médico sobre los efectos secundarios de sus medicamentos.

Recuerde: *¡Usted puede controlar el asma!* Con la ayuda de su proveedor de atención médica, elabore su propio plan de acción contra el asma. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde esa persona debe guardarla. Tome sus medicamentos de control a largo plazo aunque no tenga síntomas.

