



4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



Preguntas frecuentes acerca del asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones. Su asma puede ser ligera o grave. Si tiene asma es posible que tenga tos fuerte, sibilancias, una sensación de presión en el pecho y dificultad al respirar. El asma no tiene cura, pero normalmente puede ser controlado.

Cuando ocurre un ataque de asma, las vías respiratorias (o tubos bronquiales) de los pulmones reaccionan a algún estímulo o factor provocador. Las vías respiratorias se inflaman e hinchan y producen más mucosidad de la habitual. Los músculos que rodean las vías respiratorias de sus pulmones se constriñen. La constricción e hinchazón dificultan la respiración y ocasionan los otros síntomas del asma.

Cerca de 500,000 estadounidenses son hospitalizados cada año, y más de 5,000 mueren de asma. Los niños tienen más probabilidades de desarrollar el asma que los adultos, especialmente los niños que viven en las zonas urbanas. Los afroamericanos son hospitalizados por asma y tienen más probabilidades de morir a causa del asma que otros estadounidenses.

¿El asma afecta a las mujeres de una forma distinta que a los hombres?

Sí. Aunque los varones tienen más probabilidades de sufrir asma que las mujeres, las mujeres adultas tienen más probabilidades de padecerlo que los hombres. Asimismo, es más probable que las mujeres sean hospitalizadas o mueran a causa del asma. Las investigaciones muestran que el asma podría estar vinculado a los cambios hormonales de las mujeres. Por ejemplo, los ataques de asma pueden ocurrir justo antes o durante el periodo de la mujer.

Uno de los efectos secundarios de las medicinas que contienen esteroides utilizadas para tratar el asma, es la pérdida de la densidad ósea, lo cual puede provocar la *osteoporosis*. Hable con su médico sobre lo que usted puede hacer para conservar la fortaleza de los huesos.

¿Qué ocasiona el asma?

Siguen sin comprenderse las causas que provocan el asma. Al parecer, tanto factores genéticos como del medio ambiente juegan un papel en esta enfermedad. Muchas personas con asma tienen reacciones alérgicas a partículas que respiran a través del aire, como la caspa de los animales y el polen. Estas sustancias comunes se denominan *alérgenos*, que significa que pueden ocasionar una reacción alérgica. Es probable que la tendencia a reaccionar frente a los alérgenos teniendo un ataque de asma sea genética.

No existe cura para el asma, aunque sí puede ser controlada aprendiendo a evitar los factores que pueden provocarla y tomando medicamentos.

¿Cuáles son los factores que pueden provocar un ataque de asma?

Las personas que padecen de asma tienen vías respiratorias muy sensibles a ciertos alérgenos u otros estímulos. Los factores provocadores varían de una persona a otra. Algunas causas comunes de los ataques de asma son:

- Caspa de los animales (de la piel, pelo o plumas de los animales)
- Desechos de los ácaros del polvo
- Polen de árboles y pasto
- Moho (de interiores o exteriores)
- Humo de cigarrillos
- Contaminación del aire
- Infecciones como resfriados y la gripe
- Ejercicio
- Sentimientos agudos o estrés
- Cambios en el clima, aire frío
- Olores fuertes provenientes de la pintura o la cocina
- Productos perfumados
- Ciertas medicinas y alimentos.

La anterior no es una lista completa de todos los factores que pueden provocar el asma. Algunas personas pueden experimentar problemas con uno o más de estos factores. Todos son diferentes.

¿Cómo puedo averiguar si tengo asma?

Si tiene tos, sibilancias, dificultad al respirar o una sensación de presión en el pecho, visite a su médico. Existen pruebas para averiguar si tiene asma.

¿Cuál es el tratamiento a seguir en el caso del asma?

El tratamiento del asma incluye el uso de medicamentos para el asma, así como evitar factores que lo provoquen. Si tiene una reacción muy fuerte a ciertos factores, haga todo lo posible por evitarlos. Esto puede reducir la necesidad de medicamentos para controlar el asma. Los medicamentos antialergia y las inyecciones de desensibilización a las alergias son útiles a veces para las personas que tienen alergias.

Con frecuencia se utilizan dos tipos de medicamentos para el asma: los que se usan para aliviar los síntomas agudos y los que se utilizan durante mucho tiempo para controlar el asma.

- Los *broncodilatadores* inhalados de rápida acción se utilizan para ayudar a despejar las vías respiratorias y permitir que el aire fluya más libremente.
- Los medicamentos anti-inflamatorios como los *corticosteroides* (esteroides) se usan todos los días durante mucho tiempo para ayudar a reducir la inflamación de las vías respiratorias. Estos pueden ser en forma de aerosol (inhaladores) o píldoras.

Si su asma es ligera, puede usar un broncodilatador para aliviar sus síntomas cuando lo necesite. Si su asma es más grave, es posible que sea necesario utilizar ambos medicamentos. Es importante que use sus medicamentos exactamente como el doctor lo indicó.

Muchas personas que tienen asma moderada o grave utilizan en su casa un instrumento llamado *medidor de flujo máximo* para medir la función pulmonar. Este medidor puede ayudar a advertir sobre un posible ataque de asma aún antes de que usted note los síntomas. De esta forma puede detener el ataque tomando sus medicamentos de inmediato. El medidor también indicará qué tan bien está respondiendo a los medicamentos.

Si tiene asma, hable con su doctor acerca de un plan de tratamiento. Este plan puede incluir:

- revisiones médicas periódicas
- formas de evitar factores que provoquen el asma
- medicamentos y cómo utilizarlos correctamente
- cómo y cuándo utilizar un medidor de flujo máximo
- qué hacer en caso de emergencia si el ataque de asma es muy fuerte.

¿Qué puedo hacer para prevenir un ataque de asma?

A continuación encontrará algunas formas para ayudar a prevenir un ataque de asma. Recuerde, todas las personas son diferentes. Algunas tienen problemas con el polen, otras con el humo de los cigarrillos y otras podrían tener problemas con la caspa de los animales. Siga las medidas que tengan sentido para usted.

- Bañe a su mascota una vez a la semana.
- No fume.
- No permita que fumen en su casa.
- Quédese en casa con el aire acondicionado encendido cuando el nivel de polen sea muy alto.
- Lave con agua caliente su ropa de cama, vestimenta y muñecos de peluche una vez a la semana.
- Lave sus manos frecuentemente.
- Vacúnese contra la gripe.
- Cubra su boca y nariz con una bufanda en la época de invierno.

- Conozca lo que ocasiona sus ataques de asma y trate de permanecer alejado de estos factores.
- Siga su plan de tratamiento para el asma.

¿Cómo afecta el asma a una mujer embarazada? ¿Puedo tomar medicamentos para el asma?

El asma puede mejorar, empeorar o continuar igual durante el embarazo. La mayoría de las mujeres embarazadas que padecen de asma tiene un embarazo seguro y normal. Pero es importante que siga su plan de tratamiento y controle su asma cuando está embarazada. Al parecer, el asma sin tratar es más perjudicial que tomar medicamentos para el asma.

Muchos medicamentos para el asma son seguros para usar durante el embarazo. Por lo general se prefieren los medicamentos inhalados porque tienen menos probabilidades de que se transmitan al bebé que los administrados por vía oral. Sin embargo, pueden ser necesarios los medicamentos administrados por vía oral para controlar los síntomas. Hable con su médico para asegurarse de que no es peligroso tomar sus medicamentos durante el embarazo. Tomar sus medicamentos para el asma ayuda a garantizar que su bebé recibe suficiente oxígeno.

Para obtener más información...

Para obtener más información, comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (800) 994-9662 ó las organizaciones siguientes:

Programa Nacional de Prevención y Educación sobre el Asma

Número(s) telefónico(s): (301) 592-8573

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp>

Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Contagiosas

Número(s) telefónico(s); (800) 448-0440

Dirección en Internet: <http://www.niaid.nih.gov>

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología

Número(s) telefónico(s): (800) 822-2762

Dirección en Internet: www.aaaai.org

Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología

Número(s) telefónico(s): (847) 427-1200

Dirección en Internet: <http://allergy.mcg.edu>

Asociación Americana del Pulmón

Número(s) telefónico(s): (800) 586-4872

Dirección en Internet: <http://www.lungusa.org/asthma>

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Salud de las Mujeres. Se agradecerá citar la fuente.

Estas Preguntas Frecuentes fueron revisadas por Barbara Alving, M.D., M.A.C.P., por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y por Institutos Nacionales de Salud Julio de 2002.