



Datos Básicos Sobre el Asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Es la enfermedad de duración prolongada más común entre los niños. Causa episodios repetidos de jadeo, dificultad para respirar, presión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana. La enfermedad está presente en usted todo el tiempo, pero los ataques de asma sólo los tiene cuando algo afecta sus pulmones.

Sabemos que una historia de asma en la familia hace que la persona sea más susceptible a la enfermedad, pero en la mayoría de los casos no sabemos qué causa el asma ni tampoco cómo curarlo. Usted puede controlar el asma reconociendo los signos de alerta de un ataque, evitando el contacto con las cosas que lo pueden originar y siguiendo las recomendaciones de su médico. Si usted controla el asma, no tendrá síntomas como jadeo o tos, podrá dormir mejor, no tendrá que faltar a la escuela o al trabajo, podrá participar en todas las actividades físicas y no tendrá que ir al hospital.

Efectos del asma

En el 2001, 20.3 millones de estadounidenses tenían asma y de esa cifra, 12 millones habían sufrido un ataque de asma durante el año anterior. Si una persona tiene un padre con asma, tiene de tres a seis veces más probabilidades de contraer el asma que una persona que no tiene un padre con esa enfermedad.

¿Cómo se diagnostica el asma?

El asma puede ser difícil de diagnosticar, especialmente en niños menores de 5 años. Los chequeos físicos periódicos que incluyen exámenes para determinar la función pulmonar y para detectar alergias pueden ayudar a hacer el diagnóstico correcto.

El profesional de la salud que trata de diagnosticar el asma le hará preguntas sobre la tos, especialmente la que se presenta durante la noche, y le preguntará si los problemas que tiene para respirar empeoran después de la actividad física o durante una época específica del año. Los profesionales de la salud también le preguntarán acerca de otros síntomas como presión en el pecho, jadeos y resfriados que duren más de 10 días.

Asimismo, le harán preguntas sobre si ha habido historia de asma en su familia, alergias y otros problemas respiratorios, y sobre el lugar donde usted vive. Además, le preguntarán acerca de los días que ha faltado a la escuela o al trabajo y sobre la forma en que la enfermedad limita sus actividades.

La prueba para medir la función del pulmón, llamada espirometría, es otra forma de diagnosticar el asma. Un espirómetro es un aparato que mide la cantidad más grande de aire que usted puede exhalar después de haber respirado profundamente. El flujo de aire puede ser medido antes y después de que usted tome un medicamento contra el asma.

¿En qué consiste el ataque de asma?

Las vías aéreas son los conductos que llevan el aire a los pulmones. A medida que el aire se mueve a través de los pulmones, las vías aéreas se hacen más pequeñas, como las ramas de un árbol. Durante un ataque, las membranas que recubren las vías aéreas en los pulmones se hinchan e inflaman. Los músculos alrededor de las vías aéreas se cierran haciendo que pase menos aire hacia los pulmones y fuera de ellos. Esto hace que se forme un exceso de moco en las vías aéreas, congestionándolas aún más. El ataque, también llamado episodio, puede incluir tos, presión en el pecho, jadeo y dificultad para respirar.

Causas del ataque de asma

Las exposiciones ambientales, como por ejemplo a los ácaros del polvo doméstico y al humo del tabaco en el ambiente, son desencadenantes importantes de los ataques de asma. En los recuadros que aparecen al final de este documento se presentan algunos de los desencadenantes de los ataques de asma.

¿Cómo se trata el asma?

Usted puede controlar el asma y evitar que le dé un ataque tomando la medicina de la forma en que se le recetaron y evitando los desencadenantes que pueden causar un ataque. Asimismo es muy importante que se deshaga de los desencadenantes que hay en el lugar donde vive y que usted sabe que empeoran su asma.

Los medicamentos para el asma son diferentes para cada persona. Pueden ser inhalados o tomados en forma de pastilla y vienen en dos tipos: de alivio rápido y de control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Si está utilizando medicamentos de alivio rápido cada vez más, debe visitar a su profesional de la salud para cambiar su plan de manejo del asma. Los medicamentos de control a largo plazo hacen que tenga menos ataques y que éstos sean de menor intensidad, pero no le ayudan en el momento de un ataque.

Los medicamentos contra el asma pueden tener efectos secundarios. La mayoría son leves y desaparecen por sí mismos. Pregúntele a su profesional de la salud sobre los efectos secundarios de sus medicamentos.

Preguntas Frecuentes Sobre el Asma

(continuación de la página anterior)

Lo más importante que debe recordar es que usted puede controlar su asma. Con la ayuda de su profesional de la salud, haga su propio plan para el manejo del asma de tal forma que sepa lo que debe hacer de acuerdo con los síntomas que esté presentando. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde esa persona debe mantenerla. En la página Web de la American Academy of Family Physicians (<http://familydoctor.org/x2272.xml>) podrá encontrar más información sobre el manejo del asma. Y recuerde que debe tomar sus medicamentos de control a largo plazo incluso si no tiene síntomas.

Desencadenantes Importantes del Asma
<p><i>Humo ambiental del tabaco, también conocido como el humo que inhala el fumador pasivo</i></p> <p>Los padres, amigos y parientes de niños con asma deben tratar de dejar de fumar. Hasta que esas personas dejen de fumar del todo, deben hacerlo solamente al aire libre y no en la casa o en el carro de la familia. No se debe permitir que otras personas fumen en la casa y debe asegurarse de que la escuela del niño sea un ambiente libre de cigarrillos.</p>
<p><i>Ácaros del polvo doméstico</i></p> <p>Las cubiertas de los colchones y las fundas para las almohadas sirven de barrera entre los ácaros y la persona con asma. No se deben utilizar almohadas rellenas de plumas, cubre lechos ni edredones, y se deben retirar los animales de peluche y el exceso de cosas del cuarto.</p>
<p><i>Polución del aire externo</i></p> <p>La polución causada por las emisiones industriales y los tubos de escape de los automóviles puede causar un episodio de asma. En ciudades grandes que tienen problemas de polución del aire, el número de visitas a las salas de emergencia por episodios de asma se incrementa cuando la calidad del aire es muy mala.</p>
<p><i>Alergenos de cucarachas</i></p> <p>Usted pueden encontrar cucarachas en cualquier lugar donde se consuman alimentos y se dejen restos de comida. Disminuir la exposición a las cucarachas en la casa puede ayudar a reducir los ataques de asma. Retire toda el agua y las fuentes de alimentos que pueda porque las cucarachas necesitan agua y alimentos para sobrevivir. Aspire o barra esas áreas al menos cada 2 ó 3 días. También puede utilizar trampas o gels para cucarachas para disminuir el número de cucarachas en su hogar.</p>
<p><i>Mascotas</i></p> <p>Las mascotas peludas pueden desencadenar un ataque. La forma más sencilla de resolver esta situación es buscarle otro hogar a la mascota. Sin embargo, algunos dueños de mascotas pueden estar encariñados con sus mascotas o se les hace difícil encontrar un nuevo hogar seguro para sus animales. No se debe dejar entrar al cuarto ningún animal que cause una reacción alérgica. Las mascotas deben mantenerse afuera tanto como sea posible y deben ser bañadas cada semana. Las personas con asma no son alérgicas al pelaje de la mascota, así que recortarle el pelo no las ayudará a controlar el asma. El uso frecuente de la aspiradora ayudará a reducir la presencia de alergenos. Si el cuarto tiene un piso de superficie dura, éste debe ser limpiado con una mopa húmeda cada semana.</p>
<p><i>Moho</i></p> <p>Si es inhalado, el moho puede causar ataques de asma. Eliminar el moho en toda la casa puede ayudar a controlar los ataques de asma. Mantenga los niveles de humedad entre 35% y 50%. En climas calientes y húmedos, esto puede requerir la utilización de aire acondicionado y de deshumificadores. Arreglar las goteras de agua y eliminar el moho presente en el hogar también puede ayudar.</p>
<p><i>Otros desencadenantes</i></p> <p>El ejercicio físico extenuante, las condiciones climáticas adversas, como temperaturas de congelación, alta humedad y tormentas y algunos tipos de alimentos, aditivos y drogas pueden desencadenar episodios de asma. Fuertes estados emocionales también pueden causar hiperventilación y un episodio de asma. Las personas con asma deben saber reconocer las cosas que desencadenan episodios y evitarlas en la medida de lo posible.</p>

Para más información, diríjase a:

CDC/National Center for Environmental Health

Division of Environmental Hazards and Health Effects

Teléfono: 1-888-232-6789; Correo electrónico: EHHEinq@cdc.gov

Sitio Web: <http://www.cdc.gov/asthma>