

9.2. Cómo tratar el asma

El asma es una enfermedad crónica en la que los bronquios se inflaman. Esta inflamación hace que los bronquios se cierren repentinamente, de forma que el aire no puede pasar a los pulmones. Las personas con asma pueden tener problemas para respirar solo cuando sufren una crisis o ataque. Esto ocurre porque sus bronquios son más sensibles a algunas sustancias llamadas alérgenos y a otros irritantes en el aire. Los alérgenos más comunes son los ácaros del polvo doméstico, los pólenes, el moho y la piel y el pelo de los animales.

Al respirar alguna de estas sustancias puede tener una crisis. Sentirá dificultad para respirar (ahogo), tos, pitos y opresión en el pecho. Es frecuente que haya casos parecidos en su familia.

La mayoría de los tratamientos del asma son inhalados por la boca. Actúan directamente donde se necesita, con rapidez, se precisa menos dosis y presentan menos efectos indeseables.

Hay dos tipos de medicamentos:

- Unos se toman durante los ataques y producen un alivio rápido.
- Otros se toman diariamente para prevenir los ataques. Se utilizan cuando estos son frecuentes.

El asma no es contagiosa, se controla bien con tratamiento y se puede llevar una vida normal.

¿Qué puede hacer?

RECOMENDACIONES GENERALES

- No fume.
- Cumpla diariamente el tratamiento médico para prevenir los ataques.
- Una parte fundamental del tratamiento es utilizar bien los inhaladores indicados por el médico; aprenda a manejarlos bien y periódicamente repase la técnica con su médico o enfermera.
- Lleve siempre consigo su medicación de rescate, que le ayudará si tiene más ahogo.
- Utilice deshumificadores para disminuir la humedad ambiental.
- Evite los ambientes contaminados y cargados de humo.
- Procure no utilizar espráis o ambientadores.
- No se exponga al aire frío.
- Haga ejercicio. Si padece asma de esfuerzo, tome el medicamento que le aconseje su médico antes de hacer ejercicio.



ALERGIA A LOS ÁCAROS

- Elimine del dormitorio los objetos donde pueda acumularse el polvo: alfombras, moquetas, tapicerías y cortinas.
- Retire peluches, pósteres y libros. Cuantos menos adornos, mejor.
- Sustituya las mantas por edredones acrílicos.
- Limpie el suelo con aspirador. Y el polvo de los muebles con un paño húmedo.
- Cambie la ropa de la cama 2 veces a la semana. Lávela con agua caliente.
- Use fundas antiácaros para el colchón y la almohada.



ALERGIA AL POLEN

- En la época del año en la que haya más pólenes a los que es alérgico (habitualmente alrededor de la primavera), procure evitar ir al campo, hacer ejercicio al aire libre o montar en bicicleta, sobre todo los días de viento, secos y soleados y aquellos con altas concentraciones de polen.
- Viaje con las ventanillas del coche cerradas. Utilice filtros

antipolen en el aire acondicionado.

- Ventile su casa durante al menos 15 minutos cada día, preferentemente al mediodía. Después cierre puertas y ventanas.
- Use gafas de sol.

ALERGIA A LOS HONGOS



- Evite pasear por bosques húmedos en otoño e invierno.
- Ventile todo lo posible las zonas húmedas y oscuras de la casa.
- Evite manchas de humedad en paredes y ventanas. Emplee pintura antimoho.
- Retire las plantas de interior.
- La calefacción disminuye los hongos de la casa.

ALERGIA A LOS ANIMALES

- Evite su contacto. Si convive con ellos, procure que no estén dentro de la vivienda.

PRECAUCIONES CON LOS MEDICAMENTOS

- No tome aspirina ni otros antiinflamatorios si no los ha probado antes, porque pueden provocar una crisis de asma.
- Si tiene dolor o fiebre, puede tomar paracetamol.
- ¡No tome ningún medicamento nuevo sin antes consultar a su médica o médico!

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene cualquier duda sobre su enfermedad, su tratamiento o la manera de utilizar los inhaladores.
- Cuando, a pesar de su tratamiento habitual, lleva 2 días con síntomas (tos, pitos en el pecho, dificultad para respirar).
- Si lleva varios días utilizando con más frecuencia la medicación de rescate.
- Acuda a un servicio de urgencias o llame al 112 cuando:
 - La crisis no se alivia con los inhaladores.
 - Presente una crisis de ahogo acompañada de dificultad para hablar.
 - Sus labios, lengua y yemas de los dedos se pongan de color azulado.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.separ.es/?q=node/724>
- <https://www.separ.es/?q=node/881>
- https://gestor.camfic.cat/uploads/ITEM_11436_FULL_2640.pdf
- <http://www.msmanuals.com/es-es/hogar/breve-información-trastornos-del-pulmón-y-las-v%C3%ADas-respiratorias/asma/asma?query=asma>
- https://www.uco.es/rea/pol_abierto.html
- <https://www.polenes.com/home>