

¿QUÉ ES EL ASMA?

Es una enfermedad crónica en la que una serie de sustancias, normalmente ambientales, desencadenan una inflamación y una congestión de los conductos bronquiales, que dificultan la respiración.

¿QUÉ LO CAUSA?

Especialmente:

1. Las alergias, sobre todo a:
 - El polvo de las cortinas, alfombras, colchones y sofás.
 - El polen de árboles, césped y plantas en general.
 - Los animales domésticos, como perros y gatos.
 - El moho de los sitios húmedos.
2. El clima extremo con mucho frío, calor y humedad.
3. Contaminantes del aire: polución, tabaco, etc.

¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR LAS CRISIS DE ASMA?

La mejor forma es evitando estos factores causales o desencadenantes. Para ello, siga los siguientes consejos:

- **Polvo.** Utilice siempre la aspiradora, nunca la escoba. Elimine alfombras. Lave con mucha frecuencia cortinas, colchas, mantas y sábanas.
- **Polen.** En épocas de polinización y en verano, es preferible poner el aire acondicionado que abrir las ventanas.
- **Animales.** Evite tenerlos o téngalos siempre fuera de casa, bañándolos con frecuencia.
- **Moho.** Evite la humedad, manteniendo la casa cálida y ventilada. No use humidificadores.
- **Contaminantes.** Aunque es difícil conseguirlo, evite lugares muy contaminados por humo de tabaco, chimeneas y aparcamientos muy cerrados. Por supuesto, no fume.
- **Infecciones.** Vacúnese anualmente contra la gripe y procure no resfriarse.
- **El clima.** Evite estar mucho tiempo expuesto a temperaturas extremas y, si hace mucho frío, abriguese bien.
- **Aditivos.** Los sulfatos son conservantes que se añaden a vinos, cerveza y frutos secos. Lea atentamente las etiquetas de estos productos y, si los contienen, evítelos.
- **Estrés.** Procure controlarlo. Hacer ejercicios respiratorios y relajarse ante situaciones angustiosas le beneficiará.
- **Evite olores fuertes.**

¿QUÉ MEDICINAS SE TOMAN PARA EL ASMA?

Su médico le recetará antiinflamatorios, broncodilatadores o los medicamentos que necesite. Conozca sus nombres, cómo actúan y en qué zona deberán utilizarse. Solamente tome los medicamentos que le haya recetado su médico y en la forma indicada en su plan de tratamiento.

1. **Antiinflamatorios.** Estos medicamentos ayudan a prevenir o reducir la inflamación y la congestión de las vías aéreas. Por ello, disminuyen la hipersensibilidad y ayudan a prevenir ataques. Sin embargo, no detendrán un ataque que ya ha empezado. Tipos:

- Corticosteroides. Protegen las vías aéreas contra irritantes y alérgenos. Pueden ser inhalados u orales.
- No esteroides. Protegen las vías aéreas contra alérgenos; ayudan a prevenir los ataques causados por el ejercicio físico y siempre se administran por inhalación.

2. **Broncodilatadores.** Estos medicamentos relajan los músculos que rodean las vías de aire, ensanchándolas y facilitando la respiración.

- Broncodilatadores de acción rápida. Actúan rápidamente para abrir las vías aéreas, facilitando la respiración inmediatamente; ayudan a detener un ataque ya empezado; ayudan a prevenir los ataques causados por el ejercicio físico y se administran normalmente por inhalación.

- Broncodilatadores de acción prolongada. Actúan más lentamente que los broncodilatadores de acción rápida, pero mejoran durante más tiempo; se pueden usar con regularidad; previenen los ataques nocturnos; previenen los ataques causados por el ejercicio físico y pueden ser inhalados (preferentemente) u orales.

¿SE PUEDE HACER EJERCICIO FÍSICO?

Aunque muchas personas con asma tienen síntomas cuando hacen ejercicio o después de realizarlo, el ejercicio ayuda a mejorar su salud si se realiza correctamente.

Escoja una actividad que le guste. La natación es una actividad excelente para personas que padecen asma, ya que el aire es cálido y húmedo, por lo que es menos probable que dé un ataque. Las caminatas y el tenis son otras buenas alternativas. Correr y otras actividades en clima frío y seco aumentarán las probabilidades de que se produzca un ataque.

Para evitar un ataque de asma, tome sus broncodilatadores de acción rápida (u otras medicinas que le haya recomendado su médico) antes de comenzar el ejercicio. Si tiene señales de peligro durante el ejercicio, deténgase y tómese la medicina.

Haga un precalentamiento con ejercicios ligeros, como una caminata previa. Esto disminuirá las probabilidades de irritación pulmonar.

Reduzca sus actividades cuando tenga catarro, cuando haya mucho polen, cuando la contaminación del aire sea excesiva o cuando el clima sea muy frío y seco.