



Documento en PDF obtenido de la web
PORTALPADRES

www.respirar.org/portalspadres/

Cinco pasos para mejorar el control del asma

La información contenida en esta PDF está sujeta a las Advertencias de Uso de la Información que puede encontrar en www.respirar.org/portalspadres/uso.htm

Resumen

Con motivo del Día Mundial del Asma, la Iniciativa Global para el Asma de la OMS ha desarrollado estos cinco pasos que pueden ayudarle a reducir el impacto que el asma tiene sobre las personas y mejorar así su calidad de vida. Le animamos a conocerlos y a aplicarlos.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica caracterizada por problemas respiratorios recurrentes y síntomas como fatiga, pitos o silbidos al respirar, tos y sensación de opresión en el pecho. En el asma, los bronquios se encuentran inflamados y debido a ello son muy sensibles a determinados agentes ambientales llamados desencadenantes. En las personas susceptibles, los ácaros del polvo, pólenes y pelo de gato, los virus respiratorios, el humo del tabaco, el ejercicio físico, ciertos medicamentos y algunas sustancias químicas provoca la inflamación de las vías aéreas. Los bronquios inflamados se vuelven más gruesos y son muy sensibles a los cambios ambientales, ante los que responden estrechándose, apareciendo entonces los síntomas y los ataques o crisis de asma. En este último caso, los síntomas se acentúan cada vez más y la respiración se hace difícil debido a que el gran estrechamiento de los bronquios limita la entrada y salida de aire a los pulmones.

Cinco pasos para mejorar el control del asma

1. Pide a tu médico un tratamiento personalizado por escrito para el control de tu asma.

Pide a tu médico que desarrolle un plan de tratamiento efectivo que incluya los medicamentos apropiados y que se adapte a tus horarios y régimen de vida. El plan personal de tratamiento para el asma debe estar escrito e incluir tanto los medicamentos a tomar como los desencadenantes a evitar. Sigue el plan cuidadosamente para prevenir que tu asma empeore.

2. Toma los medicamentos prescritos por tu médico.

Las personas con asma deben de utilizar un medicamento para el alivio de los síntomas y, en muchas ocasiones, otro medicamento más para controlar de forma continua la inflamación de las vías aéreas.

3. Evita los factores que pueden desencadenar las crisis de asma.

Descubre los alérgenos, irritantes y otras circunstancias que pueden desencadenar una crisis de asma y toma todas las medidas posibles para evitarlos.

4. Aprende a reconocer los síntomas de la crisis asmática.

Aprende a reconocer los signos que indican el empeoramiento del asma, como el incremento de la tos, la opresión en el pecho, los pitos o silbidos, la dificultad para respirar, los despertares nocturnos debido al asma o el descenso de tu valor de flujo espiratorio máximo. Anota las horas del día en las que tus síntomas tienden a empeorar.

5. Conoce lo que debes hacer en caso de una crisis de asma.

No infravalores nunca la gravedad de un ataque de asma. Ten siempre a mano las recomendaciones escritas por tu médico para el caso de tener una crisis, y cuando se presente, trata de mantener la calma y seguir sus instrucciones, incluyendo el momento en el que buscar asistencia médica.