

ASMA BRONQUIAL

DEFINICION

El asma es una enfermedad caracterizada por la inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias de los pulmones que da lugar a episodios de dificultad a la hora de respirar. Estos ataques recurrentes de disnea y sibilancias se generan a raíz del contacto de agentes externos como el polen, el humo o el polvo. Además, sus síntomas son conocidos por todo el mundo: sensación de ahogo, falta de aire y presión en el pecho.

1. ¿El asma es una enfermedad crónica?

Si bien es cierto que algunos pacientes no presentan síntomas durante un largo periodo de tiempo, eso no significa que el asma haya desaparecido por completo. "Esto puede suceder por un cambio en el estilo de vida, como un trabajo nuevo o un periodo de mucho estrés. Sin embargo, es posible que su asma 'regrese' varios años después",.

2. ¿Se puede controlar el asma?

El hecho de vivir con asma no significa que debas aceptar las limitaciones. Hasta un 67% de las personas con asma creen tener un buen manejo de la enfermedad cuando, en realidad no es así. Se puede controlar el asma mediante estrategias de control que pueden ayudar a aliviar los síntomas y a prevenir posibles crisis.

3. ¿Qué tipos de inhaladores existen y cuáles son sus funciones?

Se diferencian dos grandes tipos de inhaladores. En primer lugar, los inhaladores de rescate, destinados a personas que presentan síntomas en un momento concreto. Su efecto suele durar unos 15 minutos. En cambio, los inhaladores de prevención deben utilizarse cada día y actúan para prevenir la aparición de posibles brotes.

4. ¿Qué es el ACT?

El ACT, o Asthma Control Test*, es una herramienta validada para proporcionar a nuestros pacientes una puntuación sobre su nivel de control del asma. Se aconseja realizar el test de manera regular puesto que los síntomas pueden variar en función de la época del año. ¡Cuestiona tus límites y vive la vida al máximo!

5. ¿El asma y el deporte son compatibles?

Practicar deporte mejora la resistencia respiratoria y la tolerancia a la actividad física.

La importancia del ejercicio físico, especialmente, en niños que padecen esta patología, influye en el desarrollo de la musculatura respiratoria lo cual incrementa la capacidad pulmonar y se reducen las crisis asmáticas derivadas del esfuerzo.

6. ¿El control del asma está en la mente?

Aunque se desconoce la causa exacta del asma, expertos consideran que se debe a una combinación de factores genéticos y medioambientales. Aun así, los episodios de estrés liberan muchas hormonas que provoca la tensión de los músculos y genera una respiración superficial.

7. ¿Qué es el asma grave?

Se considera que una persona tiene asma grave cuando necesita alta dosis de tratamiento para conseguir tener su enfermedad controlada o que, ni con estas altas dosis, lo consigue. El asma grave se desarrolla a cualquier edad y puede desencadenarse a raíz de diferentes factores como la neumonía o los cambios hormonales. Entre los diferentes tipos de asma grave se encuentran: el asma alérgica, la eosinofílica, la de obesidad o la neutrofílica.

8. ¿Qué relación guardan el sueño y el asma?

Muchos pacientes con asma experimentan un empeoramiento de los síntomas en los periodos de sueño. Este hecho se debe al estrechamiento de las vías respiratorias, que impiden que el aire llegue correctamente a los pulmones. En la mayoría de los casos, estos episodios indican un mal control del asma. Consulta con tu médico para mejorar tu calidad de sueño.

9. ¿Los ataques de asma se pueden prevenir?

Evitar los factores que pueden desencadenar una crisis asmática o saber diferenciar los signos previos a esta ayudan a identificar la aparición de un brote. Algunos de los síntomas más frecuentes son: tos continuada, sibilancias durante el ejercicio, sensación de cansancio continuada o pérdida de la respiración fácilmente.

10. ¿Cómo pueden influir los padres a sus hijos en el correcto control del asma?

Buscar ayuda en los demás es una parte vital del autocuidado efectivo. Para los niños con asma, contar con un referente puede ser una valiosa experiencia de aprendizaje cuando se está aprendiendo a controlar esta patología. Para ello, es importante que te cuides y busques ayuda en un profesional sanitario. ¡Tus hijos te lo agradecerán!