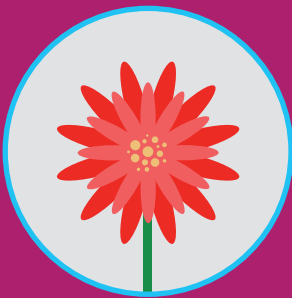


ASMA

CONSEJOS PARA PACIENTES



¿QUÉ ES EL ASMA Y CÓMO SE TRATA?

Es una inflamación de los bronquios que hace que se obstruyan y que sean muy sensibles a una gran variedad de estímulos externos.

El tratamiento habitual en el asma consta de dos medicamentos (en algunas ocasiones administrados conjuntamente), los **broncodilatadores** (medicación de rescate) y los **antiinflamatorios** (medicación de base). Los **broncodilatadores** dilatan los bronquios cuando se han obstruido. Los **corticoides** son el tratamiento de base del asma, no tienen acción inmediata y su efecto se aprecia tras varios días de administración, habitualmente se administran por vía inhalada pero ocasionalmente, en las crisis, pueden administrarse por vía oral.



¿CÓMO SÉ QUE EL ASMA ESTÁ CONTROLADA?



El asma está controlada cuando:

- No hay pitos, opresión en el pecho o dificultad al respirar.
- Puede realizarse las actividades diarias sin restricciones.
- No precisa medicación de rescate (broncodilatadores).



CONSEJOS FARMACOLÓGICOS

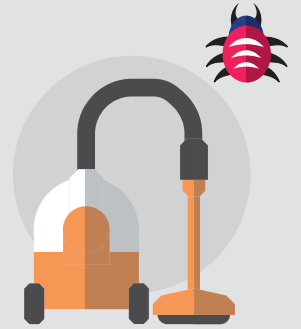
La medicación de base para el asma son los **antiinflamatorios** (corticoides) y la de rescate los **broncodilatadores**; Deberá tomar su medicación tal y como se le indicó, aunque se encuentre bien. En caso de duda sobre como utilizar sus dispositivos de inhalación u otro tipo de medicación **consulte** con su equipo médico o farmacéutico.



¿QUÉ ES EL ASMA Y CÓMO SE TRATA?

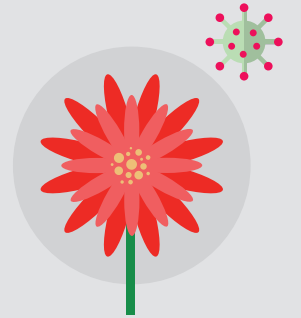
Ácaros del polvo. La alergia al polvo está producida por una proteína de las heces de los ácaros. Para paliar su efecto, entre otras, se proponen las siguientes medidas:

- **Evitar** alfombras, moquetas, mantas, peluches y fuentes en las que se pueda acumular polvo, tanto en la vivienda en general como, sobre todo, en la habitación;
- **Utilizar** fundas antiácaros en colchones y almohadas;
- **Lavar** las sábanas semanalmente con agua caliente;
- **Limpiar** el polvo con trapos húmedos y aspirador (con filtros tipo Hepa).



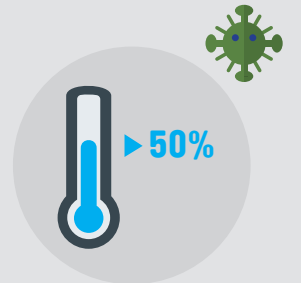
Polen. Es producido por las flores de árboles y plantas y dado su pequeño tamaño y peso puede ser transportado por el viento, hasta lugares muy lejanos de su origen, por ello debemos: **conocer** periodos de polinización a los pólenes que produzcan las alergias. Durante los periodos de polinización tomar las siguientes medidas:

- Intentar **evitar** zonas ajardinadas, parques y bosques;
- **Utilizar** gafas de sol;
- **Mantener** cerradas las ventanas del dormitorio (ventilar a primera hora de la mañana unos 15 minutos);
- **Cerrar** ventanas del coche y **utilizar** filtros para pólenes.



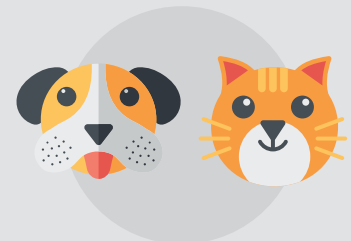
Hongos. Son organismos que producen esporas que se esparcen por la atmósfera y al ser inhaladas provocar síntomas en personas sensibles, por ello estas personas deben:

- **Evitar** recintos cerrados (sótanos, trasteros, bodegas, etc);
- **Mantener** una humedad por debajo del 50%;
- **Mantener** limpios los equipos de aire acondicionado.



Animales domésticos. La alergia está producida por proteínas presentes en las secreciones (saliva, orina, etc), por ello:

- Deberá **evitar** al máximo el contacto con el animal, incluso meses después de retirar el animal puede haber restos de productos alergénicos.



ASMA Y EJERCICIO

El asma **no es** un motivo para no hacer ejercicio. Deberá tener en cuenta: hacer un **calentamiento** adecuado; **no olvidar** medicación de rescate; **evitar** realizarlo en condiciones de bajas temperaturas.



ASMA Y EMBARAZO

Tener asma no significa embarazo complicado. Con un control adecuado del asma y el cuidado médico apropiado, los riesgos maternos y fetales pueden ser minimizados. Para ello se recomienda: **no dejar** la medicación sin consultar con su médico; **evitar** desencadenantes del asma; **seguir** indicaciones de su médico en cuanto al tratamiento.



ASMA Y TABACO

El tabaco es un desencadenante del asma y puede agravarlo, por ello: **no fume** ni deje que lo hagan en su presencia.



Autor: D.U.E. Jordi Giner
Servicio de Neumología Hospital de la Sta. Creu i Sant Pau

PRRESDIP1523 MAYO 2015

Con la colaboración de:



Fundación
Lovexair
cuida tus pulmones



Programa
de Información
sobre Asma

 **Chiesi**
People and ideas for innovation in healthcare