



Datos Básicos sobre el Asma

www.carefirst.com/salud

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Es la enfermedad de duración prolongada más común entre los niños. Causa episodios repetidos de jadeo, dificultad para respirar, presión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana. La enfermedad está presente en usted todo el tiempo, pero los ataques de asma sólo los tiene cuando algo afecta sus pulmones.

Sabemos que una historia de asma en la familia hace que la persona sea más susceptible a la enfermedad, pero en la mayoría de los casos no sabemos qué causa el asma ni tampoco cómo curarlo. Usted puede controlar el asma reconociendo los signos de alerta de un ataque, evitando el contacto con las cosas que lo pueden originar y siguiendo las recomendaciones de su médico. Si usted controla el asma, no tendrá síntomas como jadeo o tos, podrá dormir mejor, no tendrá que faltar a la escuela o al trabajo, podrá participar en todas las actividades físicas y no tendrá que ir al hospital.

¿Cómo se diagnostica el asma?

El asma puede ser difícil de diagnosticar, especialmente en niños menores de 5 años. Los chequeos físicos periódicos



que incluyen exámenes para determinar la función pulmonar y para detectar alergias pueden ayudar a hacer el diagnóstico correcto.

El profesional de la salud que trata de diagnosticar el asma le hará preguntas sobre la tos, especialmente la que se presenta durante la noche, y le preguntará si los problemas que tiene para respirar empeoran después de la actividad física o durante una época específica del año. Los profesionales de la salud también le preguntarán acerca de otros síntomas como presión en el pecho, jadeos y resfriados que duren más de 10 días.

Asimismo, le harán preguntas sobre si ha habido historia de asma en su familia, alergias y otros problemas respiratorios, y sobre el lugar donde usted vive. Además, le preguntarán acerca de los días que ha faltado a la escuela o al trabajo y sobre la forma en que la enfermedad limita sus actividades.

La prueba para medir la función del pulmón, llamada espirometría, es otra forma de diagnosticar el asma. Un espirómetro es un aparato que mide la cantidad más grande de aire que usted puede exhalar después de haber respirado profundamente. El flujo de aire puede ser medido antes y después de que usted tome un medicamento contra el asma.



Datos Básicos sobre el Asma

¿En qué consiste el ataque de asma?

Las vías aéreas son los conductos que llevan el aire a los pulmones. A medida que el aire se mueve a través de los pulmones, las vías aéreas se hacen más pequeñas, como las ramas de un árbol. Durante un ataque, las membranas que recubren las vías aéreas en los pulmones se hinchan e inflaman. Los músculos alrededor de las vías aéreas se cierran haciendo que pase menos aire hacia los pulmones y fuera de ellos. Esto hace que se forme un exceso de moco en las vías aéreas, congestionándolas aún más. El ataque, también llamado episodio, puede incluir tos, presión en el pecho, jadeo y dificultad para respirar.

Causas del ataque de asma

Las personas con asma deben saber reconocer las cosas que desencadenan episodios y evitarlas en la medida de lo posible.

- ◆ Humo ambiental del tabaco, también conocido como el humo que inhala el fumador pasivo
- ◆ Ácaros del polvo doméstico
- ◆ Polución del aire externo
- ◆ Alergenos de cucarachas
- ◆ Mascotas
- ◆ Moho
- ◆ Otros desencadenantes: El ejercicio físico extenuante, las condiciones climáticas adversas, como temperaturas de congelación, alta humedad y tormentas y algunos tipos de alimentos, aditivos y drogas pueden desencadenar episodios de asma. Fuertes estados emocionales también pueden causar hiperventilación y un episodio de asma.

¿Cómo se trata el asma?

Usted puede controlar el asma y evitar que le dé un ataque tomando la medicina de la forma en que se la recetaron y evitando los desencadenantes que pueden causar un ataque.

Los medicamentos para el asma son diferentes para cada persona. Pueden ser inhalados o tomados en forma de pastilla y vienen en dos tipos: de alivio rápido y de control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Los medicamentos de control a largo plazo hacen que tenga menos ataques y que éstos sean de menor intensidad, pero no le ayudan en el momento de un ataque.

Lo más importante que debe recordar es que usted puede controlar su asma. Con la ayuda de su profesional de la salud, haga su propio plan para el manejo del asma de tal forma que sepa lo que debe hacer de acuerdo con los síntomas que esté presentando. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde esa persona debe mantenerla. Y recuerde que debe tomar sus medicamentos de control a largo plazo incluso si no tiene síntomas.

Recursos

Visite el portal de CareFirst BlueCross BlueShield:

www.carefirst.com/salud

www.carefirst.com/asthma

American Lung Association

800-LUNGUSA

www.lungusa.org

CDC/National Center for Environmental Health

Division of Environmental Hazards and Health Effects

1-888-232-6789

EHHEinquiry@cdc.gov

www.cdc.gov/asthma