

Semáforo en verde, ámbar o rojo: ¿cuándo le indica el asma que debe DETENERSE?

La primavera está a la vuelta de la esquina, y falta poco para que millones de estadounidenses salgan a disfrutar del buen tiempo. Pero, para muchos, esta estación del año no sólo trae cielos despejados y el canto de los pájaros, sino también los factores desencadenantes del asma.

Lo crea o no, el asma afecta a más de 17 millones de estadounidenses. La primavera puede despertar los desencadenantes y sustancias irritantes que han permanecido dormidos durante el invierno. Entre los síntomas del asma que pueden provocar se incluyen la tos, la respiración sibilante y entrecortada y la compresión en el pecho.

SEMÁFORO EN ROJO: factores desencadenantes y sustancias irritantes

El conocimiento de los desencadenantes de su asma puede ayudarle en gran medida a minimizar los síntomas y a lograr controlarlos eficazmente. Entre los factores desencadenantes se encuentran:

- **Alérgenos:** son sustancias que pueden provocar alergias. El asma puede ser inducido por los alérgenos, por lo que es importante reconocerlos. Entre los alérgenos se incluyen los pólenes y el moho, las escamas cutáneas de origen animal, el moho presente en el interior de edificios o viviendas, etc.
- **Infecciones víricas o sinusales:** pueden irritar las vías respiratorias, siendo con frecuencia la causa de brotes asmáticos.
- **Ejercicio físico:** respirar por la boca, inhalar aire frío y seco y las actividades extenuantes prolongadas pueden aumentar las probabilidades de sufrir asma inducido por el ejercicio físico.
- **Medicamentos o alimentos:** los componentes o ingredientes de ciertos medicamentos y alimentos podrían inducir un ataque de asma. Consulte a su médico si cree que este puede ser uno de sus factores desencadenantes.

El asma también puede ser inducido por ciertas sustancias irritantes. Estas sustancias no provocan alergia, pero empeoran las condiciones de las fosas nasales y las vías respiratorias. Algunas sustancias irritantes son:

- **Contaminantes atmosféricos:** el humo (del tabaco o la combustión de leña) y las sustancias químicas de la atmósfera y la capa de ozono.
- **Exposición en el trabajo:** la exposición a vapores, polvo, gases o emanaciones pueden provocar asma.
- **Olores fuertes:** los aromas y la aplicación con atomizador de perfumes, los productos de limpieza, vapores de cocina, pintura y barnices intensifican los síntomas del asma.
- **Partículas aerotransportadas:** se incluyen la carbonilla, el polvo de tiza o los polvos de talco.
- **Cambios climáticos:** tales como cambios de temperatura, humedad, presión barométrica o vientos fuertes.

SEMÁFORO EN ÁMBAR: control del asma

El asma requiere un tratamiento continuo con el fin de mantenerlo siempre bajo control. El tratamiento del asma consiste en lo siguiente:

- Función pulmonar: emplear el flujómetro para evaluar la gravedad del asma.
- Medidas de control medioambiental: saber cómo evitar los factores incluidos en la sección SEMÁFORO EN ROJO.
- Educación del paciente: consultar a su médico es importante para saber qué métodos de control son los mejores para usted.

La medicación es otra medida para el correcto control del asma. El médico puede evaluar sus síntomas y prescribirle la dosis y el medicamento adecuados para usted si fuera necesario. Algunos medicamentos utilizados son:

- Antiinflamatorios: impiden el desarrollo de la inflamación y la previenen.
- Corticoides: administrados normalmente por vía oral o inhalados.
- Broncodilatadores: se emplean con frecuencia como “medicamentos de emergencia” en casos graves.

SEMÁFORO EN VERDE: comprensión del asma

Para llegar a la fase del SEMÁFORO EN VERDE del asma, es esencial que comprenda sus síntomas. La comprensión de su condición así como el reconocimiento de los desencadenantes puede servirle a la hora de elaborar un plan de control. Mantenerse informado sobre su condición y saber cómo controlar los síntomas es esencial para evitar una reacción grave.

Si cree que puede padecer asma, consulte a un alergólogo o inmunólogo. Para localizar a un alergólogo o inmunólogo de su zona o recibir información adicional sobre el asma, llame al Servicio de Información y Remisión de Pacientes (Physician Referral and Information Line) de la AAAAI al número (800) 822- 2762.

Entre los síntomas comunes del asma se incluyen:

- Tos
- Compresión en el pecho
- Respiración entrecortada y sibilante

Un control adecuado del asma requiere:

- La educación del paciente
- Conocer y evitar los síntomas
- La utilización de los medicamentos, tales como un antiinflamatorio o corticoide, que su alergólogo o inmunólogo le haya recetado.

Para saber más sobre el asma, consulte la página web del Centro del Paciente y el Consumidor (Patients and Consumers Center) de la AAAAI: www.aaaai.org.