

## ASMA – SI RESPIRAR SE HACE DIFÍCIL



Foto: © Sondem / Fotolia

### ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

En el caso de asma las vías respiratorias están inflamadas permanentemente. Al hincharse se estrechan. Por esta razón, entra poco aire. Esto puede ser peligroso. Por eso, muchas personas necesitan medicamentos permanentemente. Esta información intenta ayudarle a usted y a sus allegados a entender enfermedad y darle consejos y ayudas para tratarla.

#### Sinopsis: Asma

- Asma es una enfermedad frecuente de las vías respiratorias. Aproximadamente, una de cada 20 personas padece de asma.
- Las personas afectadas reaccionan por diferentes razones con una inflamación de las vías respiratorias. Desencadenantes como polen, ácaro, estrés o infecciones pueden causar trastornos respiratorios.
- Existen diferentes tratamientos para evitar esos trastornos, medicamentos permanentes o para casos de necesidad, además de no fumar, asistir a cursos de entrenamiento, aprender técnicas respiratorias, realizar actividades corporales.

### ► ¿QUÉ ES ASMA?

En el caso de asma las vías respiratorias están inflamadas permanentemente. Al hincharse se estrechan. Por esta razón, entra poco aire. Esto puede ser peligroso. Por eso, muchas personas necesitan medicamentos permanentemente. Los expertos diferencian entre asma alérgica y no alérgica. Los trastornos frecuentes son:

- disnea, de forma repetida y como ataque
- ruidos respiratorios sibilantes
- sensación de opresión en el pecho
- tos con o sin formación de mucosa

Los trastornos pueden ser a veces fuertes o débiles. También hay periodos sin trastornos. Si aparecen fuertes trastornos repentinos con disnea se trata de un ataque de asma. Puede ser un caso de urgencia.

### ► RAZONES DE LOS TRASTORNOS

La persona con asma tiene vías respiratorias hipersensibles y reacciona a diferentes desencadenantes:

#### ■ Alérgenos

son sustancias que provocan una reacción alérgica. Alérgenos frecuentes son por ejemplo polen, ácaro o pelos de animales.

#### ■ Horas del día y estaciones del año

frecuentemente son importantes para el desarrollo de la enfermedad.

#### ■ Esfuerzo físico,

un cambio repentino de descanso a esfuerzo físico puede estrechar las vías respiratorias.

#### ■ Infecciones de las vías respiratorias

Pueden provocar trastornos asmáticos.

#### ■ Medicamentos

que estrechan las vías respiratorias pueden empeorar los trastornos.

#### ■ Sensaciones

como estrés pueden provocar fuertes trastornos.

#### ■ Sustancias irritantes

que usted aspira en su casa o en la calle. Estas sustancias irritantes son, por ejemplo, aire contaminado o humo de tabaco.

### ► ¿COMO SE CONSTATA ASMA?

Una enfermedad asmática y sus desencadenantes pueden establecerse a través de diversos exámenes:

- entrevista y examen físico
- medición de la función pulmonar: durante una espirometría se mide si el aire que se respira a través de las vías respiratorias fluye bien o mal.
- pruebas de alergia

### ▶ TRATAMIENTO

El tratamiento se orienta a sus trastornos, entre otros posibles ataques de asma.

Los especialistas coinciden en que lo más importante en el caso de asma alérgica es evitar, en lo posible, el desencadenante. Si esto no ayuda habrá que tomar medicamentos. Los especialistas recomiendan utilizar preferiblemente medicamentos para inhalar. Los efectos secundarios son menores. Lo importante es que usted en la consulta médica o en la farmacia aprenda a utilizar correctamente el inhalador.

Para paliar rápidamente los trastornos existen *medicamentos para casos de necesidad* que agrandan inmediatamente las vías respiratorias en el pulmón. Entre ellos son apropiados sobre todo *betamiméticos* de efecto breve como spray.

Quien necesita más de 2 por semana medicamentos para casos de necesidad debe comenzar una terapia a largo plazo. Los niños deben poder superar la vida cotidiana sin medicamentos para casos de necesidad. El *medicamento permanente* más importante es cortisona inhalable como spray o polvo. Actúa contra la inflamación y, por lo tanto, contra el origen de los trastornos. Es importante inhalar regularmente cortisona para que no se repita la inflamación. Si se utiliza de forma permanente se reducirán los ataques de asma y, por lo tanto, menos visitas al hospital. Cortisona puede también evitar casos de muerte por asma. Si la cortisona sola no es suficiente se agregarán otros medicamentos.

Los especialistas recomiendan medidas complementarias para mejorar el resultado del tratamiento, por ejemplo: no fumar, participar en cursos para asmáticos, aprender técnicas de autoayuda en el caso de ahogo, un entrenamiento físico regular.

### ▶ MÁS INFORMACIÓN

#### Fuentes, metódica y otros enlaces de interés

El contenido de esta información se basa en los resultados científicos de la investigación actual de la Guía Nacional de Atención de Asma.

El programa de la Guía Nacional de Atención ha sido realizado por el Colegio Federal de Médicos, la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud y el Grupo de Trabajo de las Sociedades científicas y médicas especializadas.

Metódica y fuentes: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma)

Otras informaciones para pacientes sobre el tema asma: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

2a edición, 2019. DOI: 10.6101/AZQ/000432

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de BAK y KBV  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Usted puede aprender a inhalar correctamente. Sobre el tema inhalación existe una hoja informativa extra, ver el cuadro gris.
- Es aconsejable observarse a sí mismo/a. Puede ser de ayuda escribir sobre los trastornos en un diario. Entonces usted tendrá un panorama sobre el desarrollo de la enfermedad.
- La actividad física es buena, lo importante es hacer un precalentamiento y al final reducir el esfuerzo lentamente. Pregunte al equipo que le trata qué medicamento puede tomar en caso de necesidad.
- Usted puede aprender determinadas técnicas respiratorias, por ejemplo la técnica de los labios fruncidos. Además, hay posturas corporales que alivian la respiración como la posición del cochero o la postura del arquero.
- Intente dejar de fumar. Esto también es importante si su hijo/a padece de asma. Buenos estudios demuestran que las personas con asma que están menos sometidas al humo del tabaco padecen más raramente ataques fuertes de asma y, por lo tanto, deben ser tratados de urgencia con menos frecuencia.
- Durante un entrenamiento usted aprenderá, entre otras cosas, como ajustar la dosificación de los medicamentos a los trastornos.

Usted puede participar en un programa de gestión de la enfermedad (PGE Asma). El objetivo de este programa es que el médico de cabecera y el médico especialista coordinen conjuntamente la atención del paciente. Hable con su médico sobre esta posibilidad.

Por recomendación