

¿Qué es el asma?

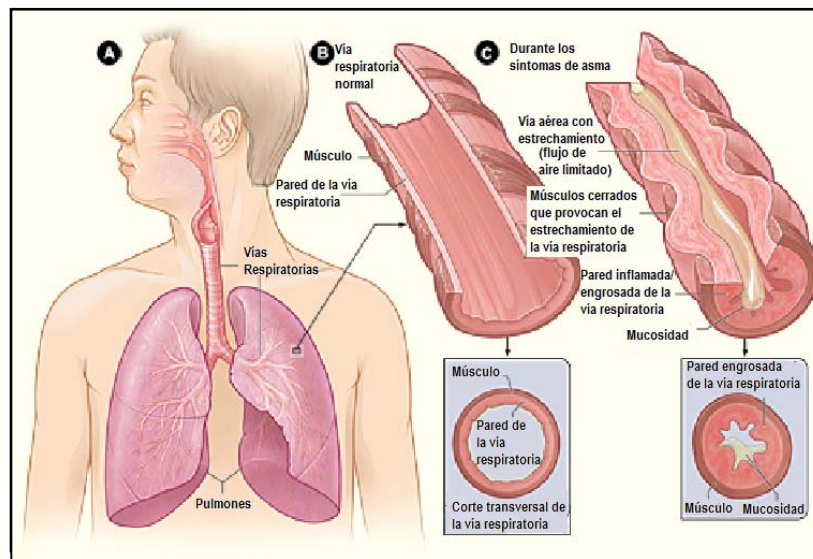
El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias (los conductos de la respiración) situadas en los pulmones. Esto significa que el asma está presente incluso cuando se siente bien y que el asma puede agudizarse en cualquier momento.

El asma afecta las vías respiratorias de las siguientes maneras:

- Las paredes de las vías respiratorias están más hinchadas. Esto se denomina inflamación.
- Las vías respiratorias también están extra sensibles; esto significa que reaccionan ante determinadas cosas cuando respira. Los músculos situados alrededor de las vías respiratorias pueden contraerse y cerrarse fácilmente.
- Las vías respiratorias producen mucosidad más espesa y pegajosa.

Todos estos cambios provocan el estrechamiento de las vías respiratorias, de modo que es difícil que el aire entre en los pulmones y salga de estos. Esto puede dificultar la respiración y causar otros síntomas de asma, como tos y sibilancia.

No hay cura para el asma, pero hay mucho que puede hacer para controlarla, a fin de poder llevar una vida normal y activa, y dormir durante toda la noche sin problemas de asma.



Esta imagen muestra dónde se encuentran los pulmones en el cuerpo. También muestra la diferencia entre una vía respiratoria no afectada por el asma y una vía respiratoria afectada por el asma.

Adapted from the National Heart Lung and Blood Institute's Diseases and Conditions Index:

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Asthma/Asthma_WhatIs.html

¿Cuál es la causa del asma?

- Se desconoce la causa exacta del asma. Los factores genéticos (lo que se transmite en la familia) y el medio ambiente (lo que hay en el aire que respira) son, en ambos casos, importantes.
- Muchos factores diferentes (denominados **desencadenantes**) pueden empeorar el asma:
 - Alérgenos: polen, mascotas, cucarachas, moho, ácaros del polvo
 - Sustancias irritantes: humo, perfumes, productos de limpieza
 - Resfríos, cambios climáticos, ejercicio, emociones
- Es importante que se informe sobre sus desencadenantes del asma, dado que estos pueden variar según la persona. Saber cuáles son sus desencadenantes y cómo evitarlos puede ayudarle a mantenerse sano.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas son **lo que siente** en su cuerpo. Todo el mundo es diferente, pero hay algunos síntomas de asma comunes:

- Tos
- Falta de aire
- Sibilancias y ronquidos pulmonares
- Sensación de pecho cerrado o dolor en el pecho

En ocasiones, puede tener solo algunos de estos síntomas o todos ellos. Podrían no ser muy molestos o podría sentirse muy mal si su asma está en un período de reagudización.

¿Qué puede hacer para controlar el asma y prevenir los síntomas?

1. Siga su Plan de acción contra el asma, incluso cuando se sienta bien.
2. Intente mantenerse alejado de las cosas que le empeoran el asma.
3. Hable con su médico si tiene más síntomas de lo habitual o si necesita usar el medicamento de alivio rápido con mayor frecuencia.



¿Qué debe hacer si comienza a tener problemas con el asma?

1. Consulte su Plan de acción contra el asma para saber qué medicamentos usar y en qué cantidad.
2. Use su medicamento de alivio rápido tan pronto como tenga síntomas. Esto puede evitar que sus síntomas empeoren.
3. Llame a su médico u obtenga atención médica si el medicamento no ayuda.