



Consejos para controlar o mejorar el asma bronquial

Cuando cumplir el tratamiento es la base de todo

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias que se caracteriza por **obstrucción respiratoria**, normalmente reversible, inflamación de la capa mucosa e hiperactividad de las vías aéreas frente a una serie de estímulos. Sus principales síntomas son **tos, sibilancias y obstrucción torácica** generalmente transitoria, aunque en ocasiones puede ser severa o incluso fatal. El asma en España afecta a un **5 por ciento** de la población adulta, y entre el **8 y el 12 por ciento** de los niños y adolescentes, lo que la convierte, hoy por hoy, en la **enfermedad crónica más prevalente en la infancia**, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). El principal problema del asmático es el **incumplimiento del tratamiento** ya sea por olvido, falta de adaptación a su forma de vida, porque desconoce cómo se utilizan los dispositivos de inhalación o simplemente porque no reconoce los síntomas de su propia enfermedad.



Recomendaciones

El tratamiento pretende conseguir que el paciente respire bien y que pueda hacer una vida normal, por consiguiente es imprescindible **CUMPLIR CON LAS PAUTAS** que le ha prescrito el médico, **HACERLO BIEN Y CON CONTINUIDAD**.

Es importante que el paciente **CONOZCA Y CONTROLE SU ENFERMEDAD**, por lo que es importante **COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD CON LOS PROFESIONALES SANITARIOS**, entre los que se encuentra el farmacéutico.

El asmático debe **HACER AUTOCUIDADOS** para conocer bien su enfermedad y cómo convivir con ella.

La **TERAPIA POR INHALACIÓN** constituye la **PRIMERA OPCIÓN DE TRATAMIENTO** y en su eficacia influyen, entre otros, factores como la **NECESIDAD DE RETENER EL ALIENTO** tras cada inhalación y **CONOCER EL FUNCIONAMIENTO** de los dispositivos que se utilizan con este fin. En la farmacia le pueden ayudar a comprender su manejo.

EXISTEN MEDICAMENTOS QUE PUEDEN DESENCADENAR CRISIS DE ASMA, consulte siempre con su farmacéutico antes de retirar una medicación de la farmacia.

Si presenta alguna **REACCIÓN ADVERSA DEBIDA A LA MEDICACIÓN**, el farmacéutico podrá aconsejarle al respecto.

Practique siempre que pueda los **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN**, sobre todo si se encuentra cansado o nervioso y siempre antes y después de una crisis.

PROCURE QUE SU HIJO ASMÁTICO NO FALTE A LA ESCUELA y, si esto fuese inevitable, intente **RECUPERAR EL TRABAJO ATRASADO**. Hable con el profesor para que éste pueda tomar las medidas necesarias en el colegio.

Si su asma es de origen alérgico (extrínseco) procure **EVITAR TODO CONTACTO CON LA CAUSA O ALERGENO QUE LO PRODUCE**: ácaros, polen, pelo de animales, etc.

FUMAR RESULTA ESPECIALMENTE NOCIVO PARA LAS PERSONAS QUE PADECEN ASMA, ya que la inhalación del humo irrita los pulmones y provoca el estrechamiento de las vías respiratorias.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo saber si un caso de asma es de origen alérgico?

Observe los síntomas al estar expuestos a ciertas sustancias, si se manifiestan en una época concreta, en el trabajo, en casa...

¿Qué otras causas aparte de la alergia pueden producir asma?

Catarros, infecciones respiratorias, irritantes, exceso de ejercicio.

¿Qué debo hacer si mi hijo no sabe utilizar los inhaladores?

Si tiene dificultades para sincronizar la respiración con la pulsación del inhalador puede usar una cámara de inhalación, que además evitará que las partículas se depositen en la boca y la garganta. También existen dispositivos de polvo seco, que no requieren sincronizar la respiración con la pulsación. Será el médico quien decida la opción más adecuada.

¿Un asmático puede realizar ejercicio?

Sí, si se emplea correctamente la medicación y se administra, si es necesario, un broncodilatador de corta duración 15 minutos antes. La natación resulta idónea ya que en las piscinas cubiertas el aire es cálido y húmedo y no irrita las vías respiratorias.

¿Cómo puedo relajarme ante una crisis?

El médico le explicará los ejercicios de relajación más adecuados. El yoga puede ser aconsejable para algunas personas ya que les ayuda a relajarse y a que respiren mejor.

¿Qué efectos puede tener el tratamiento del asma durante la lactancia?

La mayoría de los medicamentos se excreta con la leche materna, sin embargo los que se utilizan en el tratamiento del asma raramente causan problemas en el lactante.

¿Y en el embarazo?

La mayoría de los medicamentos utilizados hoy en día en el tratamiento del asma puede emplearse con bastante seguridad en embarazadas. Además, su uso racional previene las posibles complicaciones en el hijo. No obstante, conviene que informe a su ginecólogo.

¿Por qué debo enjuagarme la boca después de utilizar el inhalador?

Porque los inhaladores con corticoides pueden producir candidiasis bucal (hongos en la boca), lo que se puede evitar fácilmente enjuagándose después de cada inhalación, mejor con agua y bicarbonato ya que esto impide la proliferación de los hongos. Si aun así no consigue evitarlo, puede utilizar una cámara de inhalación.

¿Por qué tengo que utilizar el corticoide si no noto que me haga efecto?

El efecto del broncodilatador se nota con mayor rapidez que el del corticoide. Sin embargo, tenga en cuenta que la finalidad del tratamiento del asma es mantener las vías respiratorias limpias y desinflamadas, que es el objetivo del corticoide. Por tanto, cuanto mejor utilice el corticoide, menos tendrá que usar el broncodilatador porque tendrá menor dificultad para respirar.

¿Los corticoides inhalados pueden afectar al crecimiento de mi hijo?

Existen estudios que sugieren que la administración de determinados corticoides inhalados durante periodos superiores a tres meses puede disminuir la velocidad de crecimiento lineal en niños. Será el pediatra quien decida el tratamiento más adecuado en cada caso.

