

## ¿QUÉ ES EL ASMA?

Es una enfermedad respiratoria crónica que se caracteriza por la estrechez (inflamación) de los bronquios que se desencadena por muchas causas y que puede aparecer y desaparecer de forma más o menos rápida.

## ¿CÓMO SABER SI TENGO ASMA?

Los principales síntomas de la enfermedad suelen producirse al realizar un ejercicio físico, por las noches, tras respirar un alérgeno o sustancias del medio ambiente que hacen estos síntomas son: dificultad para respirar, tos, pitidos o ruidos en el pecho, opresión o sensación de tirantez en el pecho.



## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL ASMA?

Se llega al diagnóstico de asma cuando, además de tener síntomas que hacen que el médico sospeche la enfermedad, se demuestra a través de pruebas objetivas (habitualmente la espirometría) que existe un aumento de la capacidad pulmonar tras el tratamiento con un broncodilatador.

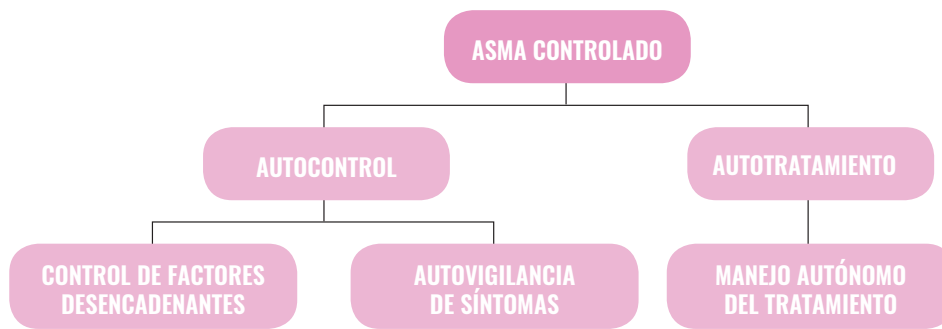
## ¿SE PUEDE CURAR EL ASMA?

No, el asma no se cura. Se puede tratar y controlar. Para ello debe de realizar correctamente su tratamiento y evitar los desencadenantes (control ambiental). Para disminuir la inflamación de los bronquios se utilizan **anti-inflamatorios** y para mejorar la estrechez de los bronquios y aliviar los síntomas se utilizan los **broncodilatadores**.

## ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL Y AUTOCUIDADO DEL ASMA?

El **autocontrol** del asma consiste en conocer la enfermedad, los desencadenantes y saber cómo debes de actuar para que tu asma esté bien controlada.

El **autocuidado** del asma consiste en las diferentes medidas higiénico-dietéticas que debes de aplicar para evitar que tu asma pase a un mal control. Por ejemplo: tomar todos los días el tratamiento, mantener limpio tu hogar, evitar mascotas si eres alérgico a ellas, entre otras.



## ¿CÓMO SÉ QUE MI ASMA NO ESTÁ CONTROLADA?

El asma NO está controlada si:

- Tienes tos, pitidos, dificultad para respirar y/u opresión en el pecho.
- No puedes realizar tus actividades diarias
- Tus pruebas de función pulmonar (las que haces en la consulta) están alteradas.
- Necesitas usar el inhalador de rescate demasiadas veces.

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A CONTROLAR MI ASMA?

- Toma todos los días la medicación pautada.
- Evita todo lo que sepas que empeora tu asma: AINES, tabaco, polvo doméstico, mascotas.
- Acude al médico si detectas un mal control del asma.
- Pacta con el médico un plan escrito de forma que cuando tu asma empiece a dar molestias puedas actuar rápidamente.
- Controla la respiración utilizando esencialmente el diafragma, toma aire por la nariz de forma lenta y vacía suavemente el aire por la boca juntando los labios.
- Realiza esta respiración cuando sientas ahogo, aparezcan pitidos o te sientas cansado, te ayudará a recuperarte.

AUTORES: ÁREA DE ASMA, ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA DE SEPAR Y SEPARPACIENTES

## RETOS ACTUALES DEL ASMA

Mejorar el cumplimiento terapéutico de los pacientes en especial de las personas jóvenes que por su estilo de vida no priorizan su salud y minimizan su enfermedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**GEMA (4.0). Guidelines for Asthma Management.** Plaza Moral V; Comité Ejecutivo de GEMA. Arch Bronconeumol. 2015 Jan;51 Suppl 1:2-54. doi: 10.1016/S0300-2896(15)32812-X. Epub 2015 Nov 30. [www.archbronconeumol.org/en/linkresolver/gema4-0-guia-espanola-el-manejo/S030028961532812X/](http://www.archbronconeumol.org/en/linkresolver/gema4-0-guia-espanola-el-manejo/S030028961532812X/)

### SEPAR

**Controlando el Asma:** [www.separcontenidos.es/site/?q=node/724](http://www.separcontenidos.es/site/?q=node/724)

**Gema para pacientes:** [www.separcontenidos.es/site/?q=node/](http://www.separcontenidos.es/site/?q=node/)

**FENAER**, Federación Nacional de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias: [www.fenaer.es/paciente\\_informado.htm](http://www.fenaer.es/paciente_informado.htm)

### European Lung Foundation (en castellano)

[www.europeanlung.org/es/enfermedades-pulmonares-e-informaci%C3%B3n/enfermedades-pulmonares/asma-del-adulto](http://www.europeanlung.org/es/enfermedades-pulmonares-e-informaci%C3%B3n/enfermedades-pulmonares/asma-del-adulto)

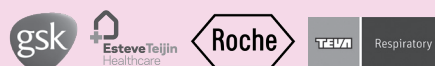
### American Thoracic Society (en inglés)

[www.europeanlung.org/es/enfermedades-pulmonares-e-informaci%C3%B3n/enfermedades-pulmonares/asma-del-adulto](http://www.europeanlung.org/es/enfermedades-pulmonares-e-informaci%C3%B3n/enfermedades-pulmonares/asma-del-adulto)

Socios estratégicos



Patrocinadores



Colaboradores



Con el apoyo de



En representación de todas las asociaciones locales de asma