camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

El asma

El asma es una enfermedad respiratoria frecuente tanto en niños como en adultos. Los bronquios se inflaman por dentro y no dejan que salga bien el aire. Entonces aparecen los síntomas del asma: sensación de ahogo, tos, silbidos al respirar y opresión en el pecho.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se realiza a partir de la historia clínica del paciente, sus síntomas y el estudio del funcionamiento de los bronquios con una prueba denominada espirometría. A veces se realizan pruebas cutáneas si se sospecha una alergia. Para el seguimiento de la enfermedad se puede utilizar el medidor del flujo espiratorio máximo (MFEM).

¿Tiene tratamiento, el asma?

El asma es una enfermedad crónica, pero con los tratamientos actuales, se pueden controlar muy bien los síntomas. La medicación mantiene su efectividad aunque se utilice de forma continuada y no crea adicción.
Los mejores fármacos para desinflamar los bronquios son los corticoesteroides (conocidos "cortisona") que son muy importantes como tratamiento de mantenimiento de la enfermedad. Por vía inhalada la medicación llega directamente a los pulmones, el efecto es más rápido y los efectos secundarios son mínimos. No hay un sistema de inhalación mejor que otro, hay que elegir el que le sea más fácil y práctico. A veces, es necesario un tratamiento con pastillas durante algunos días y bajo supervisión médica. Pida a su médico de familia un plan de acción individualizado por escrito donde conste qué tratamiento tiene que hacer de mantenimiento y qué hacer en caso de presentar un empeoramiento de los síntomas (crisis de asma)

Otras medidas:

- Es muy importante no fumar y evitar la exposición al humo de otros fumadores.
- Evite la exposición al polvo dentro de casa y a otros irritantes: insecticidas, pinturas, colonias, humos, aire frío, etc.
- Se recomienda no tener animales domésticos con piel o plumas en casa (perros, gatos, conejos, hamsters, pájaros...)
- Se desaconsejan los humidificadores ya que pueden favorecer el crecimiento de hongos y ácaros.

Realice ejercicio o algún deporte. Las personas con asma pueden realizar las mismas actividades y deportes que el resto. A veces puede necesitar tomar tratamiento inhalado antes del ejercicio.

¿Qué puedo hacer en casa si empeoro?

Si tiene una crisis: nota que se ahoga hablando o en reposo, o respira más deprisa de lo habitual debe utilizar el broncodilatador inhalado que le han dado para cuando se encuentre peor. Si dispone de un plan de acción individualizado debe seguir las instrucciones.

En caso de duda o si no mejora, consulte a los servicios sanitarios indicados (médico o enfermera de referencia, servicio de urgencias...)

Autores: Grupo de Enfermedades Respiratorias
Comité Editorial: Roger Badia; Vocalia de Comunicación
Traducción: Sigrid Iglesias
Ilustraciones: Elvira Zarza