

Las Básicas del Asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica de pulmón que le hace difícil para respirar. Los pacientes con asma tienen las vías aéreas muy sensibles y son propensos al hinchazón o a la inflamación. Cuando las vías aéreas llegan a ser inflamadas, los músculos alrededor de las vías aéreas se aprietan haciéndolo difícil para respirar. Muchos pacientes con asma tienen la inflamación en las vías aéreas todo el tiempo, aunque ellos no tengan los síntomas todo el tiempo. Por esta razón, es importante que usted piense en el asma como una condición crónica que puede ser provocada debido a la exposición a varios "provocadores". Afortunadamente, nosotros ahora tenemos medicinas muy efectivas que le ayudará a prevenir y tratar los ataques del asma.

¿Quién obtiene el asma?

Cualquiera puede obtener el asma, pero parece correr en las familias donde hay una historia del asma, alergias o eczema. Otros que son más probables de obtener el asma son gente que nacieron prematuramente y éstos con miembros de familia, especialmente madres, que fuman. El asma es más común en niños que en adultos.

¿Qué son los síntomas del asma?

Los síntomas no son los mismos para todos, así que es importante saber sus propios signos de advertencia. Los signos de la advertencia más comunes son:

- Pillido/Silbido (un sonido que silba cuando usted respira)
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Un apretar en el pecho
- La tos persistente, a menudo peor de noche

¿Qué causa un ataque del asma?

- La exposición a ciertos "provocadores" causará un estrechar de las vías aéreas y síntomas. Algunos provocadores comunes incluyen:
- Las infecciones de resfriados o sinus
- Alergenos del ambiente interior y del aire libre, como ácaros de polvo, escamas, o el polen
- El ejercicio
- Irritantes como el humo de cigarrillo o vapores de pintura, químicos etc.
- Las emociones fuertes

Hable con su médico y este seguro que usted entiende sus provocadores del asma. El primer paso en el control del asma es **EVITAR** sus provocadores del asma.

¿Hay una curación para el asma?

No. Algunos niños con el asma parecen crecer del problema durante la adolescencia, pero a menudo volverá a ocurrir en los años veintes o treintas. Mientras el asma no puede ser curado, casi siempre puede ser controlado bien con el tratamiento apropiado. Esto significa evitar los provocadores y tomar el medicamento correcto.

¿Qué son las medicinas para el asma?

Hay dos clases de medicinas para el asma: medicinas de rescate para tratar los ataques agudos y medicinas para prevenir/controlar los síntomas en primer lugar. Todas las personas con asma necesitan tener medicina de rescate disponible siempre. Pacientes que tienen síntomas crónicos (más de una o dos veces a la semana) o con ataques severos frecuentes necesitan también una medicina para prevenir y controlar.

Medicinas del Rescate: Broncodilatadores de actuación corta son usados cuándo síntomas están presentes y relajan los músculos que aprietan las vías aéreas, y alivia generalmente los síntomas del asma rápidamente. Ellos no controlan el asma o previene los ataques adicionales, sólo trata los síntomas agudos.

Medicinas del Control: Medicinas contra la inflamación o broncodilatador de actuación larga. Estos son usados todos los días para prevenir los síntomas. Las medicinas contra la inflamación reducen el hinchazón o la inflamación en las vías aéreas, así haciéndolos menos sensible a los provocadores y menos probable de apretarse o a la constricción. Esto resulta en menos ataques y menos gravedad del asma. Los broncodilatadores de actuación larga son usados a veces *junto con* las medicinas contra la inflamación para ayudar a mantener las vías aéreas abiertas en esos pacientes con asma más severa.

¿Qué son las metas del tratamiento del asma?

Los pacientes con asma deben tener síntomas mínimos, y el asma debe tener poco si cualquier impacto en su vida. Los pacientes deben raramente, si jamás, tener que perder el trabajo o la escuela a causa del asma. No debe haber la necesidad para viajes al la clínica de urgencias o a la sala de emergencias. Finalmente, antes de restringir la actividad fuera del temor que puede causar un ataque del asma, nosotros alentamos el ejercicio como esto ayuda a reforzar el corazón y los pulmones y ayudará estabiliza las vías aéreas a fin de cuentas.

Conclusión:

El control bueno del asma puede ser logrado cuando usted, su familia y su doctor trabajen como un equipo.

Estos pasos le ayudarán en el control del asma:

- Prevenga los ataques del asma evitando los provocadores y usando su medicina de control regularmente
- Tenga un plan en lo que hacer cuando su asma estalle
- Trate los síntomas del asma rápidamente
- Sepa cuando obtener ayuda médica