

9.2. Cómo tratar el asma

El asma es una enfermedad frecuente en la que los bronquios se inflaman. Esta inflamación hace que los bronquios se cierren repentinamente, de forma que el aire entra con dificultad a los pulmones. Las personas con asma solo tienen problemas para respirar cuando sufren una «crisis» o «ataque». Esto ocurre porque sus bronquios son más sensibles a algunas sustancias llamadas alérgenos y a otros irritantes en el aire. Los alérgenos más comunes son los ácaros del polvo doméstico, el polen, el moho y la piel, y el pelo de los animales.

Al respirar alguna de estas sustancias puede tener una crisis. Sentirá dificultad para respirar (ahogo), tos, «pitos» y tirantez en el pecho. Es frecuente que haya casos parecidos en la familia.

¿Qué puede hacer?

RECOMENDACIONES GENERALES

- No fume.
- Cumpla el tratamiento indicado por su médico para prevenir los ataques.
- Lleve siempre consigo su medicación «de rescate», que le ayudará si tiene más ahogo.
- Utilice deshumidificadores para disminuir la humedad ambiental.
- Evite los ambientes contaminados y cargados de humo.
- Procure no utilizar *sprays* de uso doméstico.
- No se esponga al aire frío.
- Haga ejercicio. Si padece «asma de esfuerzo», tome el medicamento que le aconseje su médico antes del ejercicio.

ALERGIA A LOS ÁCAROS

- Elimine del dormitorio los objetos donde pueda acumularse el polvo: alfombras, moquetas, tapicerías y cortinas.
- Retire peluches, pósteres y libros. Cuantos menos adornos mejor.



- Sustituya las mantas por edredones acrílicos.
- Limpie el suelo con aspirador. Y el polvo de los muebles con un paño húmedo.
- Cambie la ropa de la cama 2 veces a la semana. Lávela con agua caliente.
- Use fundas antiácaros para el colchón y la almohada.

ALERGIA AL POLEN

- Procure evitar ir al campo en primavera.
- Viaje con las ventanillas del coche cerradas. Utilice filtros antipolen en el aire acondicionado.
- Ventile su casa durante al menos 15 minutos cada día. Después cierre puertas y ventanas.



ALERGIA A LOS HONGOS

- Evite pasear por bosques húmedos en otoño e invierno.
- Ventile todo lo posible las zonas húmedas y oscuras de la casa.
- Evite manchas de humedad en paredes y ventanas. Emplee pintura antimoho.
- Retire las plantas de interior.

ALERGIA A LOS ANIMALES

- Evite su contacto. Si convive con ellos, procure que no estén dentro de la vivienda.



PRECAUCIONES CON LOS MEDICAMENTOS

- No tome aspirina ni otros antiinflamatorios si no los ha probado antes.
- Si tiene dolor o fiebre, puede tomar paracetamol.
- ¡No tome ningún medicamento nuevo sin antes consultar a su médico!

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene cualquier duda sobre su enfermedad, su tratamiento o la manera de utilizar los inhaladores.
- Cuando a pesar de su tratamiento habitual lleva 2 días con molestias.
- Si lleva varios días utilizando con más frecuencia la medicación de rescate.
- Acuda a un servicio de urgencias o llame al 112 cuando:
 - La crisis no se alivia con los inhaladores.
 - Presente una crisis de ahogo acompañada de dificultad para hablar.
 - Sienta cansancio, frío o temor a no poder respirar.
 - Sus labios, lengua y yemas de los dedos se pongan de color azulado.

¿Dónde conseguir más información?

- www.separ.es
- <http://usearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&query=asma&x=-898&y=-97>
- http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/er_asthma_esp.html