

Claves para mantener el asma bajo control

- El 7 de mayo se celebra el Día Mundial de esta enfermedad respiratoria, cuya prevalencia ha aumentado hasta un 10% en los últimos diez años
- La doctora Alicia López de Ocáriz, experta médica de Cinfa, recuerda que las medidas preventivas resultan claves: “Las personas asmáticas han de identificar qué sustancias o alérgenos empeoran su enfermedad e intentar evitarlas”

Pamplona, 6 de mayo de 2019.- Mañana, martes 7 de mayo, se celebra el Día Mundial del Asma, una enfermedad respiratoria que cada vez afecta a mayor parte de la población: se calcula que en España hay, en la actualidad, tres millones de asmáticos y, según datos publicados por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), la prevalencia de esta patología ha aumentado entre un 8% y un 10% en los países industrializados durante la última década.

Como explica la doctora Alicia López de Ocáriz, experta médica de Cinfa, “[el asma](#) es una enfermedad crónica que se produce cuando la exposición a ciertas sustancias o determinadas circunstancias inflaman los bronquios. Estos se estrechan y pueden llegar a obstruirse, lo que puede provocar problemas para respirar que, en ocasiones, suponen un gran riesgo vital para el afectado”.

Otros síntomas del asma son la tos, los pitos o silbidos en el pecho al respirar -conocidos como sibilancias- y la secreción de un moco viscoso y espeso, difícil de expulsar. De igual modo, puede asociarse a rinitis y sensación de dolor u opresión en el pecho.

La contaminación, una de las responsables

Aunque parte del aumento de la prevalencia del asma se explica por un mejor diagnóstico de la población, lo que hace que se conozcan más casos, existe consenso en la comunidad científica sobre la influencia de la contaminación ambiental en esta enfermedad: atendiendo a la información publicada por la SEPAR, la contaminación atmosférica puede tanto agravar el asma, como causarla.

Otros desencadenantes comunes son el tabaco, los alérgenos -polen, ácaros, algunos mohos, el pelo o la caspa de los animales...-, las infecciones respiratorias como el resfriado o la gripe, y el reflujo gastroesofágico. “El asma no se cura, por lo que el control ambiental es fundamental para mantener la enfermedad a raya y poder llevar un día a día lo más normal posible: los asmáticos han de identificar qué sustancias o alérgenos empeoran su asma y tratar de evitarlos. También es muy importante usar correctamente el inhalador y, con la ayuda del médico, aprender a reaccionar frente a una crisis”, concluye la doctora López de Ocáriz.

Diez consejos para controlar el asma:

1. **Toma todos los días tu medicación, incluso aunque no sufras síntomas.** Para lograr controlar tu asma y disfrutar de una buena calidad de vida, es muy importante que tomes la medicación que tu médico te haya prescrito en la dosis, frecuencia y duración indicadas.
2. **Aprende a usar bien tu inhalador.** Siempre debes abrir el dispositivo, prepararlo (agitarlo, rotarlo o cargarlo), vaciar tus pulmones de aire, bloquear la respiración, colocar el orificio del inhalador en la boca, inhalar a fondo, contener la respiración de cinco a diez segundos y volver a respirar con normalidad. En el caso de los bebés o niños pequeños, existen cámaras de inhalación para facilitar que lleven a cabo adecuadamente este proceso. Por último, si el medicamento contiene corticoide, enjuágate la boca al terminar.
3. **Nunca abandones el tratamiento por tu cuenta.** Pregunta a tu médico cualquier duda que puedas tener sobre cómo seguirlo o tus posibles temores ante efectos secundarios -muy poco probables-, pero nunca dejes de tomar la medicación por iniciativa propia.

4. **Consulta siempre a tu médico antes tomar nuevos fármacos.** Nunca te automediques e informa a tu médico de nuevas prescripciones que otros especialistas hayan podido indicarte. En todo caso, comunica siempre a tu farmacéutico, dentista y médicos tu condición de persona asmática para evitar interacciones con otros medicamentos.
5. **Aprende a reconocer y actuar en las crisis.** Pide a tu médico que te enseñe a detectar los síntomas de empeoramiento -para lo que, a veces, puede ser necesario un medidor de flujo espiratorio- y elabora con él un plan de acción escrito, que te indique con exactitud cómo debes reaccionar en caso de crisis grave (aumentar la dosis de medicamento, tomar otro nuevo o acudir a Urgencias). Conocer bien las pautas de actuación puede llegar a salvarte la vida.
6. **Realiza ejercicios respiratorios habitualmente.** Aprende y practica de manera regular ejercicios de fisioterapia, porque te ayudarán a controlar la respiración y la ansiedad cuando llegue una crisis. Si esta se produce, toma la medicación, busca una postura cómoda -generalmente, sentado con los brazos apoyados en una mesa o barandilla-, relájate, saca el aire con los labios fruncidos y respira sin ansiedad, sirviéndote del abdomen.
7. **No fumes y aléjate de los ambientes con humo.** El tabaco es el principal desencadenante del asma, porque incrementa la inflamación bronquial. Por lo tanto, no fumes y tampoco permitas que lo hagan junto a ti.
8. **Evita los alérgenos que más te afecten.** Además del tabaco, debes mantener tu entorno libre de todas las sustancias que pueden empeorar tu asma, como pólenes, polvo, ácaros, hongos o el pelo de los animales. Recuerda también que alrededor del 10% de los adultos asmáticos son intolerantes a la aspirina y a los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como el ibuprofeno, por lo que deberás tener especial precaución con estos fármacos.
9. **Sí al deporte, pero con precaución.** Realiza ejercicios de calentamiento y aclimatación antes de comenzar a practicar cualquier actividad física e incrementa poco a poco la intensidad del entrenamiento, con el fin de preparar las vías aéreas para el esfuerzo. No olvides que los deportes en ambientes húmedos, como la natación, o en salas cerradas, están más indicados para los asmáticos.
10. **Llévate el sentido común cuando viajes.** Siempre que el asma esté bien controlada y sea estable, una persona asmática puede viajar como cualquier otra, pero ha de llevar siempre consigo sus medicamentos habituales, el plan de acción por escrito que ha elaborado con su médico y los fármacos que pueda necesitar en caso de empeoramiento o crisis.

CinfaSalud: el proyecto de educación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

Sobre Cinfa

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; [soluciones de movilidad Farmalastic](#); tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N^s Nutritional System](#).

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Saioa Aldaya
Tlf: 650 90 16 41
saioa.aldaya@cinfa.com
www.cinfa.com