

# Diez consejos para controlar el asma

- **La semana pasada se celebró el Día Mundial de esta enfermedad respiratoria que padecen dos millones y medio de personas en nuestro país**
- **Como recuerda el doctor Javier Sánchez, experto médico de Cinfa, “los asmáticos deben conocer las sustancias que pueden empeorar su enfermedad y mantener su entorno libre de ellas”**

**Pamplona, 7 de mayo de 2018.**-El pasado martes, 1 de mayo, tuvo lugar el Día Mundial del Asma, una patología que sufre el 10% de la población infantil y el 5% de los adultos en España, según datos de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). En total, dos millones y medio de personas padecen esta enfermedad respiratoria en nuestro país.

Como explica el doctor Javier Sánchez, experto médico de Cinfa, “se trata de 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 dificulta la respiración”.

La inflamación de los bronquios puede producir además un moco viscoso y espeso, difícil de expulsar, así como tos y pitos en el pecho al respirar -conocidos como sibilancias-. También pueden darse sensación de dolor u opresión en el pecho y rinitis.

## **Predisposición genética**

“La predisposición genética es el factor más importante que influye en la aparición del asma y, de hecho, la alergia atópica constituye un factor de riesgo esencial en el niño. El asma puede aparecer en la infancia y después permanecer sin síntomas hasta que algún desencadenante los provoque de nuevo”, afirma el doctor Sánchez. Entre los desencadenantes más comunes se hallan alérgenos -polen, ácaros, algunos mohos, el pelo o la caspa de los animales...-, las infecciones respiratorias como el resfriado o la gripe, el reflujo gastroesofágico, fumar o exponerse al humo del tabaco y la contaminación atmosférica.

Por otra parte, en algunas personas, el asma se agrava por la noche o durante la actividad física. “Pero ello no quiere decir que los asmáticos no puedan hacer deporte, solamente que han de tomar precauciones como realizar ejercicios de calentamiento y aclimatarse antes de comenzar e incrementar poco a poco la intensidad del ejercicio”, recuerda el experto de Cinfa.

## **Enfermedad sin cura, pero controlable**

Aunque el asma no se cura, sus síntomas sí pueden controlarse con medicamentos como los broncodilatadores y los glucocorticoides, entre otros. Si la causa es una alergia, el tratamiento puede basarse en la inmunoterapia con alérgenos: se administran al paciente vacunas que contengan el alérgeno responsable en dosis crecientes para “desensibilizarlo”.

Por último, como afirma el doctor Sánchez, “el control ambiental es fundamental: los asmáticos deben conocer las sustancias que pueden empeorar su enfermedad como el humo, el polvo o el pelo de los animales y mantener su entorno libre de ellas. También es muy importante que aprendan a reconocer y actuar en las crisis y que realicen ejercicios respiratorios habitualmente”, concluye.

## **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. Si el medicamento contiene corticoide, enjuágate la boca al terminar.

3. **Nunca abandones el tratamiento por tu cuenta.** Comenta 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 asmático.
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).
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 tanto, no fumes y tampoco permitas que lo hagan delante de 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 el polvo, los 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 antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno.
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 ejercicio, 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 medicamentos que puede necesitar en caso de empeoramiento o crisis.

### **El proyecto de divulgación en salud de Cinfa**

En la web [www.cinfasalud.com](http://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 Google+](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

### **Sobre Cinfa**

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. Con 49 años de experiencia, su actividad se divide en cinco líneas de productos: 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<sup>o</sup> Nutritional System.

El laboratorio, de 100% capital español y ubicado en Navarra, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad que aporten salud y bienestar.

### **Departamento de Comunicación de Cinfa:**

Saioa Aldaya. Tlf: 650 90 16 41

[saioa.aldaya@cinfa.com](mailto:saioa.aldaya@cinfa.com)

[www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)