

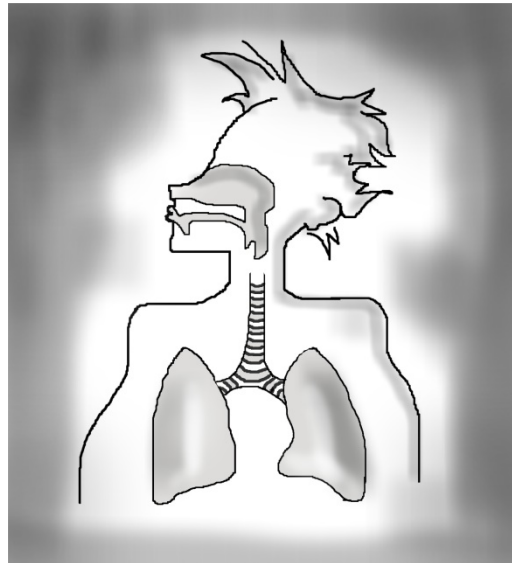
Todo lo que debes de saber sobre el asma

El asma

El asma es una enfermedad del aparato respiratorio. Cuando respiramos, el aire entra por la nariz, pasa por la garganta y la tráquea hasta llegar a unos tubos que se llaman bronquios. Los bronquios entran en los pulmones para repartir el aire y que el oxígeno llegue a la sangre en los alveolos.

Los bronquios pueden inflamarse. Pueden llenarse de moco y estrecharse, entonces tendremos “pitos” y nos costará respirar, es decir, tendremos una crisis.

Los “pitos” son el ruido que hace el aire al pasar por unos bronquios que están más estrechos de lo normal.



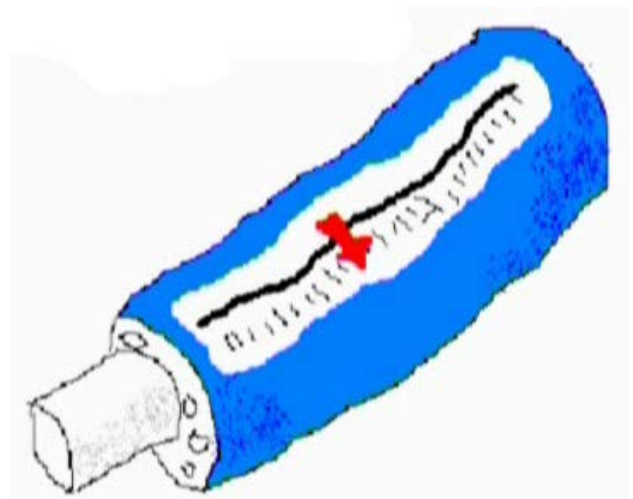
El asma es la enfermedad crónica más frecuente en la edad infantil pero si la tratamos bien, ella nos tratará bien a nosotros y podremos hacer una vida completamente normal.

El medidor de pico flujo

Es un aparato que sirve para saber como estamos del asma. Para usarlo debemos coger aire y soplar con fuerza por la boquilla. Una flecha te indicará el valor que has soplado. Debes de realizarlo tres veces y quedarte con el valor más alto.

Lo más importante es que conozcas tu valor normal. Si un día bajas sabrás que no estás bien y que quizá deberás tomar un medicamento.

A veces puedes pensar que te cuesta respirar porqué tienes tos, si en el medidor de pico flujo soplas como siempre, sabrás que estás bien. Lo ideal, al menos al principio, es medir el pico flujo



tres veces al día para llevar un mejor control de tu asma.

Siempre que mires tu valor de pico flujo debes de anotarlo en un gráfico. Tu médico te dirá cuál es tu valor normal y te marcará el semáforo que comentaremos más adelante.

Qué debes hacer en caso de crisis



Si te cuesta respirar y además el valor de pico flujo está bajo, significa que tienes una crisis. Lo primero que debes hacer es tranquilizarte, sentarte cómodamente y respirar por la nariz expulsando el aire muy lentamente (como si silbaras).

Puedes beber agua que ayudará a eliminar el moco que se hace en los bronquios, y además te ayudará a relajarte.

Si con todo esto no hay suficiente, debes de tomar tu medicamento de las crisis (un inhalador o un aerosol con cámara). Siempre debes de tener claro cuál es tu medicamento.

Si la crisis no se pasa y el pico flujo no mejora entonces deberías de ir al médico.

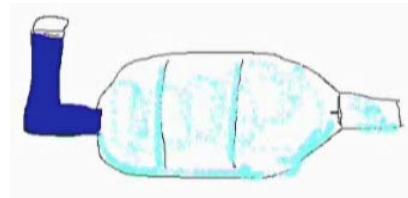
Tratamiento: los medicamentos

Los mejores medicamentos para el asma son los que se inhalan pues van directamente a los bronquios. Otros medicamentos pueden ser en pastillas o jarabes. Debes de tomar siempre el medicamento que te diga tu médico.

La cámara de inhalación sirve para tomar aerosoles. Son medicamentos en gas y si so se usa la cámara no van a servir.

Como se hacen:

1. Agitas el aerosol
2. Lo colocas en la cámara y soplas para sacar aire de los pulmones
3. Pones la cámara en la boca
4. Aspiras fuerte y aguantas la respiración 10 segundos
5. Sacas el aire dentro de la cámara
6. Si te han dicho que tomes dos pulsaciones repites todo el proceso



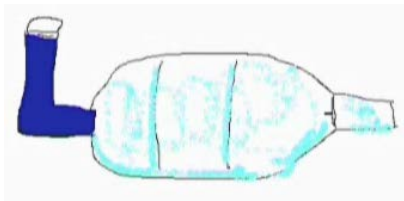
Los inhaladores de polvo seco se cargan (cada uno puede ser distinto como se hace) se aspira directamente, se mantiene la respiración 10 segundos y se expulsa el aire.

¿Cuándo debes de tomar los medicamentos?

Algunos medicamentos se toman cada día porque sirven para evitar las crisis, y otros solo se toman en caso de tener “pitos”.

Los de cada día debes de tomarlos mientras te lo diga tu médico. Los de las crisis solo mientras te encuentras mal. No debes de confundirlos, y lo más importante es tenerlos a mano aunque no se estén tomando.

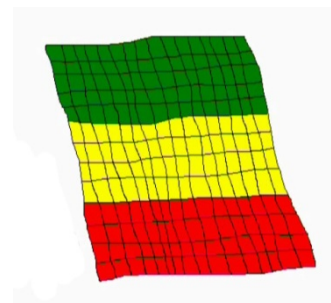
Hay algunos medicamentos que se pueden usar de las dos formas, para cada día o para las crisis, pero eso ya te lo indicará tu médico.



El gráfico del semáforo

El gráfico del semáforo sirve para tener un buen control del asma y tomar decisiones según los valores del pico flujo, Según tu valor máximo habitual puedes marcar las franjas que servirán para tomar las mejores decisiones. Tu médico te ayudará a marcar los colores de las franjas.

1. **Franja verde:** Tienes el asma bien controlada. Debes de seguir haciendo lo mismo que hacías. Si tomas un medicamento debes de seguir y si no tomas nada pues continuar sin tomar. La franja verde va del valor máximo hasta el 20% menos).
2. **Franja amarilla:** No estás muy bien y quizá tienes una crisis. Relájate y toma tu medicamento de crisis. Si muy a menudo soplas en la franja amarilla deberás de decírselo a tu médico. La franja amarilla va desde el 20% al 50% del valor máximo).
3. **Franja roja:** Tienes una crisis más fuerte. Debes de tomar tu medicamento de las crisis y quizá deberás de ir al médico. La franja roja está por debajo del 50% del valor máximo.



Los desencadenantes del asma

Las personas que tienen asma pueden empeorar por muchos motivos. Todo lo que puede provocar que tengas crisis le vamos a llamar desencadenantes.

Algunos desencadenantes solo provocan problemas si les tenemos alergia y otros pueden dar problemas a cualquier persona con asma.

Vamos a hablar de los diez desencadenantes principales.

1. El polen

En la primavera, especialmente los días de viento, el polen de los árboles y las plantas va por el aire que respiramos y puede provocar crisis en las personas alérgicas a cada polen concreto.



2. La humedad

La humedad va mal para todas las personas que tienen asma. Lugares húmedos como las cuevas, los bosques después de la lluvia, algunas casas viejas, pueden tener mucha humedad y provocar problemas. Otra cosa es la alergia al moho, y entonces solo daría problemas a los alérgicos.

3. El sobreesfuerzo

Cuando realizamos un esfuerzo superior al que estamos entrenados, podemos tener una crisis de asma. Cuanto mejor entrenados estemos, menos crisis vamos a tener, por ello es muy importante hacer ejercicio habitualmente. Muchos deportistas de élite que son asmáticos tienen menos crisis gracias a su entrenamiento.



4. El frío

Los lugares muy fríos (especialmente a causa del aire frío) pueden facilitar las crisis. Es importante abrigarse y respirar por la nariz que ayudará a calentar el aire.

5. Los ácaros del polvo

Estos bichitos microscópicos viven en los colchones, almohadas, cortinas y cualquier lugar de casa que pueda



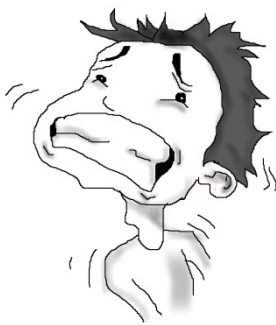
crear polvo y que sea de ropa. El contacto con los ácaros en personas alérgicas, puede empeorar su asma.

6. Las infecciones respiratorias

Cuando una persona con asma tiene una infección como por ejemplo la gripe puede tener una crisis. Por eso se recomienda a veces vacunarse.

7. El humo

En un lugar con mucho humo, una persona con asma puede tener una crisis. El humo es igual de perjudicial si es de coches, de chimeneas o de personas que fuman. Una persona con asma no debe de fumar nunca pues el tabaco es un gran irritante para el aparato respiratorio.



8. Estar nervioso

Es importante saber relajarse y evitar situaciones que te provocan gran nerviosismo si es posible. Estar muy nerviosos puede provocar crisis de asma.

9. La risa

A veces cuando nos reímos de forma exagerada podemos tener pitos. Normalmente la crisis será leve y se pasará cuando dejes de reír. Si hace falta siempre tendrás tu medicamento.

10. Los animales de pelo

Animales como gato, perro, conejo, caballo, hámster, pueden provocar crisis en personas alérgicas a esos animales. Cuando tenemos alergia es una buena idea evitar el contacto con esos animales.



Asma y entrenamiento

Las personas mejor preparadas para el deporte, toleran mejor el ejercicio y mejoran de su asma

A veces puedes sentir cansancio o ahogo después de correr mucho solo por falta de entrenamiento. Piensa que a muchas personas que no tienen asma les puede pasar lo mismo. El hecho de aguantar menos el ejercicio no tiene nada que ver con el asma, de hecho muchos deportistas de élite tienen asma y gracias a su entrenamiento tienen menos crisis.

El entrenamiento y el deporte te ayudan a estar en forma y eso es muy bueno para el aparato respiratorio. Antes de cada ejercicio es imprescindible un buen calentamiento como puedes ver hacer a los deportistas.

El deporte es una caña!



El asma por ejercicio

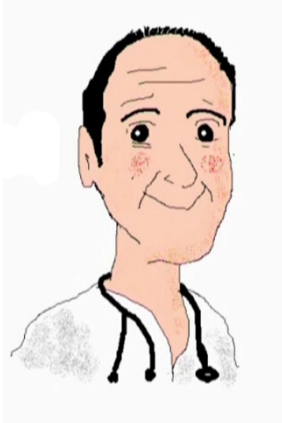
Hay personas que tienen “pitos” después del ejercicio. No significa que se cansen antes que los demás o que no estén entrenados. Pueden hacer todo el ejercicio sin problemas y al cabo de unos minutos sentir dificultad para respirar. Eso significa que tienen asma por ejercicio.

Si miramos su pico flujo antes del ejercicio y a los 15 o 20 minutos después de finalizar, veremos que ha bajado bastante (un 20 por ciento o más)

Tener asma por ejercicio no impide hacer deporte. En ocasiones se trata con medicamentos y en otras el ejercicio habitual puede ayudar a mejorar.



No te olvides de



1. Mirar tu valor de pico flujo para saber cómo estás.
2. Tomar el medicamento de cada día si te lo ha mandado tu médico.
3. Saber relajarte y tener a mano el medicamento de las crisis.
4. Evitar los desencadenantes del asma.
5. Entrenar bien y hacer deporte.
6. Ir de tanto en tanto a tu médico para que vea como estás y te recomiende cosas a hacer.

El asma no es un problema si la conoces bien y sabes lo que debes de hacer en cada momento