

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad de los bronquios que se caracteriza por la dificultad que tiene el aire para salir del pulmón.

El asma hace que las paredes de las vías respiratorias en los pulmones estén inflamadas o hinchadas. Al hacer ejercicio o respirar algo que le produzca alergia o que le irrite los pulmones:

- Las vías respiratorias se hinchan más
- Los pulmones comienzan a producir más mucosidad de la que necesita.
- Los músculos de las vías respiratorias se empiezan a contraer o se endurecen.

Todo esto hace que las vías respiratorias se vuelven más pequeñas. Es más difícil que el aire entre y salga de los pulmones. Si esto sucede, se puede tener todos, algunos o sólo uno de estos síntomas:

- Tos
- Un silbido o pitido cuando respira
- Tirantez o presión en el pecho
- Dificultad para respirar

EL ASMA PUEDE CONTROLARSE CON UNA BUENA ATENCIÓN

¿QUÉ TIPOS DE ASMA EXISTEN?

Los dos principales tipos de asma son:

- Asma extrínseco
- Asma intrínseco

Tipos de asma	
Asma extrínseco	Asma intrínseco
<ul style="list-style-type: none">• Se debe a causas externas del organismo, como humo, polvo, gases, etc.• Más común en niños	<ul style="list-style-type: none">• Sin relación con factores externos al organismo• Más común en adultos, especialmente en mujeres mayores de 40 años
Síntomas	
<ul style="list-style-type: none">• Crisis bruscas• Espasmo bronquial• Recuperación rápida• No se produce inflamación.	<ul style="list-style-type: none">• Mayor duración• Opresión en el pecho• Tos seca e irritativa• Dificultad para respirar• Sensación de angustia

CONOZCA SUS SÍNTOMAS DE ASMA

Es muy importante que sepa reconocer sus síntomas del asma (tos, silbidos, presión en el pecho, dificultad para respirar) para tomar la medicina lo antes posible.

No tarde en tomar la medicina para el alivio rápido cuando tenga síntomas. Así, puede evitar tener un ataque de asma realmente malo.

¿CÓMO SE TRATA EL ASMA?

Hay dos clases principales de medicinas para el asma:

- Los **broncodilatadores**, que relajan los músculos de las vías respiratorias y así dejan que salga y entre más aire. Algunos se pueden usar para tratar los ataques de asma.
- Los **antiinflamatorios**, como los **corticoides**, que hacen que las vías respiratorias se hinchen menos. Suelen ayudar a controlar el asma de forma prolongada.

LAS MEDICINAS PARA EL CONTROL PROLONGADO DEL ASMA SE SUELEN TOMAR TODOS LOS DÍAS

LAS MEDICINAS PARA EL ALIVIO RÁPIDO SE TOMAN SÓLO CUANDO SE NECESITAN

Las medicinas para el asma se pueden tomar en varias formas:

- Como un **inhalador** para poder inhalar el medicamento por la boca y que llegue a los pulmones.
- Como **tabletas, cápsulas o líquidos** que se pueden tomar.
- Como **inyecciones**.

Es muy importante que **se asegure de saber usar su inhalador de forma correcta**, ya que si el inhalador no se utiliza bien la medicina para el asma pierde mucho efecto.

PREVENCIÓN... ¿CÓMO CONTROLAR LAS COSAS QUE EMPEORAN SU ASMA?

Usted puede ayudar a prevenir los ataques de asma si evita ciertas cosas que empeoran la enfermedad.

Es muy importante que usted se fije qué cosas empeoran su asma.

Humo de tabaco

- Si fuma, pida ayuda a su médico o farmacéutico sobre las distintas maneras de dejar de fumar.
- No permita que se fume en su casa o alrededor suyo. Evite el humo de los cigarrillos.

Ácaros del polvo

Muchas personas con asma son alérgicas a los ácaros del polvo. Los ácaros son animales muy pequeños que no se pueden ver y viven en telas o alfombras. Las cosas que le pueden ayudar son:

- Cubra su colchón y su almohada con fundas o cubiertas de plástico.
- Lave las sábanas en agua caliente una vez por semana.
- Lave y seque bien las almohadas una vez a la semana.
- Mantenga la humedad en condiciones óptimas, a menos de 50 por ciento. Los deshumidificadores pueden hacer esto.
- Si puede, saque las alfombras de su dormitorio.

Caspa de los animales

Algunas personas son alérgicas a las escamas (o caspa) de la piel de algunos animales, como por ejemplo gatos o perros.

- No es aconsejable tener animales domésticos en casa, pero si los tiene deje al animal fuera de su dormitorio y mantenga la puerta cerrada.

Limpieza con aspiradora

- Si usted pasa la aspiradora, use una mascarilla contra el polvo.

Olores fuertes, humo

- Trate de mantenerse alejado de los olores fuertes, como perfumes, talco, sprays para el cabello, gasolina, lejía y pinturas.

Moho (hongos) en el interior de la casa

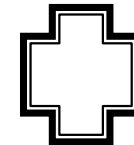
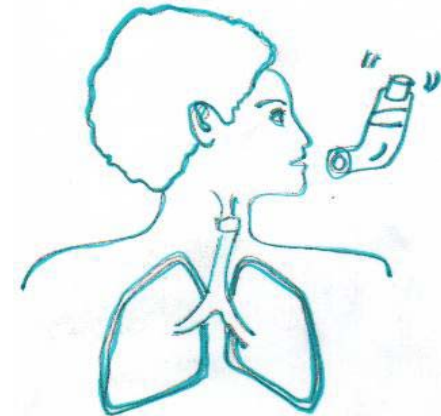
- Elimine las manchas de humedad de la casa.
- Ventile lo máximo posible las habitaciones húmedas o cerradas (sótanos, desvanes, baños).

Otras cosas que pueden empeorar el asma

- **Gripe**, por eso puede ser recomendable vacunarse contra la gripe.
- **Aire frío**: Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda en los días fríos y con viento.
- **Otros medicamentos**: Recuerde que existen medicamentos que pueden ir mal para el asma, como por ejemplo los medicamentos con codeína.

**ANTES DE TOMAR CUALQUIER
MEDICAMENTO CONSULTE CON SU
MÉDICO O FARMACÉUTICO**

ASMA



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
Zarzuelo@cofaran.es

