

Recomendaciones para los pacientes con Asma.

El asma es una enfermedad crónica que se caracteriza por la inflamación y obstrucción de los bronquios, haciéndolos más pequeños y dificultando la entrada y salida normal del aire a través de los pulmones.

Los bronquios inflamados son excesivamente sensibles a irritantes ambientales.

El asma es un problema de salud pública, se estima que en todo el mundo existen alrededor de 300 millones de individuos con este padecimiento. Su prevalencia se estima en un 18% de la población general.

Para el desarrollo y expresión de esta enfermedad debe haber una conjunción de factores genéticos (genes, obesidad, sexo) y ambientales (alérgenos, infecciones, tabaquismo, contaminación).

Síntomas.

- Tos: En accesos y de predominio nocturno y de madrugada, o bien al reír o llorar, o al realizar ejercicio físico.
- Sibilancias: ruidos en forma de pitos o silbidos al respirar.
- Opresión Torácica: Sensación de peso o tirantez en el pecho.
- Disnea o fatiga: dificultad para respirar que el niño/a puede manifestar como respiración entrecortada o jadeo. En casos graves, la fatiga obliga a permanecer al niño/a sentado y puede afectar a su capacidad para hablar o incluso para alimentarse.
- Ansiedad, impaciencia o insomnio.

Factores que pueden desencadenar el asma

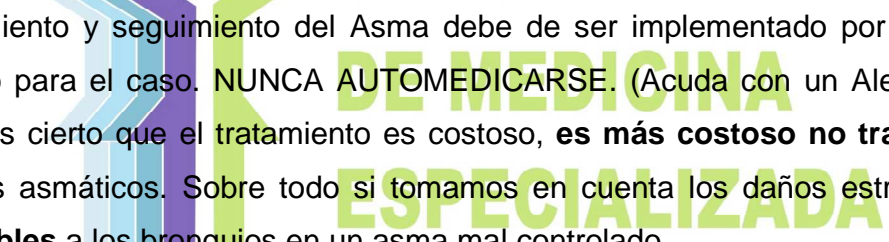
- Infecciones respiratorias
- Los alérgenos (ácaros, polvo, cucarachas)
- El ejercicio intenso.

- Los contaminantes del medio ambiente (Humo de tabaco, pinturas, desinfectantes).

Existe un BUEN Control del Asma cuando...

1. NO HAY SINTOMAS DIARIOS (máximo 2 síntomas menores por semana).
2. NO HAY LIMITACION A LA ACTIVIDAD FISICA DIARIA.
3. NO HAY SINTOMAS NOCTURNOS.
4. NO NECESITAR MEDICAMENTOS DE RESCATE (menos de 2 veces por semana).
5. NO HAY EXACERBACIONES IMPORTANTES.

Tratamiento



El tratamiento y seguimiento del Asma debe de ser implementado por personal calificado para el caso. **NUNCA AUTOMEDICARSE.** (Acuda con un Alergólogo). Si bien es cierto que el tratamiento es costoso, **es más costoso no tratar** a los pacientes asmáticos. Sobre todo si tomamos en cuenta los daños estructurales **irreversibles** a los bronquios en un asma mal controlado.

El tratamiento farmacológico está condicionado por el grado de afectación y control de cada paciente y puede indicarse desde un bronco dilatador como el salbutamol, hasta un anticuerpo monoclonal específico (omalizumab).

La Inmunoterapia Específica (Vacunas) es una opción de tratamiento que permite Obtener y Mantener el control de la enfermedad, utilizando los menos fármacos posibles, permitiendo un tratamiento de bajo costo. Este tipo de tratamiento se basa en la administración de antígenos de manera progresiva para inducir tolerancia. Es muy importante que este tipo de vacunas sean valoradas por parámetros estandarizados internacionalmente. Solo así se garantiza efectividad

máxima y mayor duración en la estabilidad del paciente una vez concluido el tratamiento.

¿Cómo evitar o reducir la exposición a desencadenantes comunes?

1. No tenga animales domésticos en casa o manténgalos alejados.
2. Lave al animal doméstico todas las semanas. (existen lociones anti caspa).
3. Evite visitar casas con animales domésticos o lleve siempre su fármaco de alivio cuando visite casas con animales domésticos.
4. Evite los productos que contienen plumas, como almohadas y cojines.
5. Evite plantas y flores naturales o artificiales dentro de la habitación del enfermo.
6. Cubra colchones, cojines y almohadas con fundas anti caspa o anti ácaros.
7. Lave todas las sábanas y las mantas una vez a la semana en agua caliente (> 55° C).
8. Mantenga en el interior de la casa una humedad relativa inferior al 50%.
9. Quite todas las alfombras y moquetas, si es posible.
10. Realice la limpieza de la casa, mientras el paciente no esté en ella.
11. Mantenga las ventanas cerradas en las estaciones con alta concentración de polen.
12. Evite salir al exterior al mediodía y por la tarde cuando la concentración de polen y mohos es más alta.
13. Si sufre asma, no fume, evite el humo del tabaco.
14. Evite el contacto con insecticidas, humos, o sustancias con olores fuertes o irritantes.
15. Evitar enfriamientos (aire acondicionado); así como la ingesta de bebidas muy frías.
16. Evite o disminuya el consumo de alimentos altamente alergénicos

- (leche y derivados, chocolate, pescado y mariscos, cítricos, fresas).
17. Usar ropa de algodón, evite la de lana.
 18. Evite el contacto con personas que tengan padecimientos agudos de las vías respiratorias.
 19. En algunos casos habrá de cambiar la actividad laboral.
 20. En otros casos habrá de considerarse cambio de domicilio.

Mitos y falsas creencias

MITOS

REALIDADES

1. **Todo el mundo tiene alergia.**
 1. No todo el mundo tiene alergia. Ocurre en núcleos de familia. No se pega, se hereda.
 2. **Las alergias no son peligrosas, y hay que acostumbrarse a vivir con ellas.**
 2. Las alergias deben tomarse en serio. Generalmente van escalando en severidad, traen complicaciones, afectan la calidad de vida y pueden ser fatales.
 3. **Si de niño no tiene alergia, de adulto no le va a dar.**
 3. Puede desarrollar alergia en cualquier edad.
4. **Si la familia es alérgica, es seguro e inevitable que el individuo desarrolle las alergias.**
 4. No necesariamente. Hay otros factores. La interacción de la genética con el ambiente y la exposición temprana a alérgenos.
5. **Si es alérgico necesita que se exponga a los alérgenos para hacerse inmune. El exponerse a alérgenos cura la alergia.**
 5. NO. La exposición errática a los alérgenos puede sensibilizar más al paciente. Por el contrario, la prevención y el romper contacto con ellos, en algunos pacientes, puede hacerlos menos sensible.
6. **Las alergias son emocionales o mentales.**
 6. Las emociones pueden afectar al individuo alérgico, pero no son la causa.
7. **El polvo casero es lo que más da alergia.**
 7. La mayor causa de alergia es el ácaro que se encuentra en el polvo.
8. **Los purificadores de aire son la solución o la mejor cura para sus alergias.**
 8. Ayudan a remover partículas aéreas, pero no son buenos, ni muy eficientes para remover los granos de pólenes.
9. **Las aspiradoras son suficientemente buenas para remover los ácaros de las camas y los muebles tapizados.**
 9. NO. Recogen polvo y ayudan, pero el ácaro es microscópico, tiene filamentos que se entretrejen con el hilo y material de la tela.
10. **El polen de las flores da alergia**

10. NO. El polen de las flores es pesado, es encerado, pegajoso, no se suspende ni flota en el aire y polinizan por medio de insectos pájaros
11. **Las mascotas de pelo corto no dan alergia, y son buenas para los alérgicos y asmáticos como los perros chihuahua.**
11. NO. La alergia no es al pelo, sino a la saliva y a la caspa. Este material se suspende en el aire y se respira. La mascota, como el gato, se lame y deja el material en paredes, muebles, etc....