

asma

El asma es una enfermedad crónica del sistema respiratorio, en el que sus vías más finas disminuyen ocasionalmente de calibre por contraerse su musculatura lisa, o por ensanchamiento de su mucosa al inflamarse y producir mucosidad.

El estrechamiento de las vías respiratorias provoca los siguientes síntomas:

- Tos
- Respiración silbante
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar

Los principales tipos de asma son :

- Asma extrínseco: debido a causas externas como agentes alérgenos : polen, lana, polvo, gases etc
- Asma intrínseco: sin ningún tipo de relación con los agentes externos, aquellos casos en que no se puede identificar el elemento ante el que el organismo reacciona.
- Mixto: combinación de factores intrínsecos y extrínsecos

Factores que pueden desencadenar los síntomas del asma:

- Alérgenos
- Irritantes como el humo del tabaco, olores fuertes
- Cambios en el estado del tiempo
- Infecciones virales o sinusales
- Ejercicios
- Enfermedad de reflujo gástrico
- Medicamentos
- Alimentos
- Ansiedad

Tratamiento del asma:

Medicamentos de control a largo plazo:

Se toman todos los días para controlar los síntomas y para prevenir que ocurran los ataques de asma, suelen incluir los medicamentos antiinflamatorios inhalados (medicamentos que reducen o previenen la inflamación de las vías respiratorias), y broncodilatadores de acción prolongada (medicamentos que abren las vías respiratorias relajando los músculos de alrededor que se tensan durante el asma). El objetivo de los medicamentos a largo plazo es reducir y prevenir la inflamación de las vías respiratorias que puede desencadenar ataques de asma.

Medicamentos de alivio rápido:

Se toman para aliviar el comienzo repentino de un ataque de asma o en casos en los que los síntomas sólo ocurren ocasionalmente. Cuanto más pronto una persona tome el medicamento de alivio rápido al comienzo de los síntomas del asma, más rápido se logrará controlar el asma de nuevo. Aunque los medicamentos de alivio rápido pueden aliviar los síntomas, dicho alivio puede sólo durar unas cuatro horas

Consejos para evitar que empeore la enfermedad

- Evitar exponerse a zonas con aire contaminado, producido por contaminación automovilística o niveles elevados de ozono
- No fume. Ser fumador entraña un riesgo obvio para la salud, pero estar cerca de personas que fuman, convertirse en fumador pasivo al respirar el humo que ellas producen, también puede causar problemas. No permita que los invitados fumen en su casa o en su coche y evite restaurantes donde la gente fume
- Cubrir los colchones y almohadas con fundas a prueba de polvo

- Lavar la ropa de la cama todas las semanas con agua caliente
- Quitar todas las alfombras de la casa
- Para limpiar el polvo, abrir las ventanas y utilizar un paño húmedo
- Evitar limpiar con sprays o aerosoles
- Cuando pase la aspiradora manténgase alejado o utilice mascarillas contra el polvo
- Nunca esté cerca de olores fuertes como pintura fresca, disolventes, ambientadores o perfumes
- No es aconsejable tener animales domésticos en casa por los pelos o las escamas que puedan tener.
- Reducir la humedad interior de la casa, con deshumidificadores o abriendo las ventanas

