

# ¿Qué es el asma?



**ASMA**

El asma es una enfermedad pulmonar crónica (a largo plazo) que inflama y estrecha las vías respiratorias. El asma causa períodos recurrentes de respiración sibilante (se emite un silbido al respirar), opresión en el pecho, falta de aire y tos. La tos suele producirse durante la noche o temprano por la mañana.

El asma afecta a personas de todas las edades, pero comienza con mayor frecuencia durante la niñez. En los Estados Unidos, se sabe que más de 25 millones de personas tienen asma. Alrededor de 7 millones son niños.

## Resumen general

Para entender qué es el asma, resulta útil conocer el funcionamiento de las vías respiratorias. Las vías respiratorias son tubos que transportan el aire desde y hacia los pulmones. Las personas con asma tienen las vías respiratorias inflamadas. Esto hace que las vías respiratorias estén hinchadas y muy sensibles. Tienden a sufrir una fuerte reacción a determinadas sustancias inhaladas.

Cuando las vías respiratorias reaccionan, los músculos que las rodean se contraen. Esto estrecha las vías respiratorias, lo que provoca que fluya menos aire hacia los pulmones. La inflamación también puede empeorar y esto hace que las vías respiratorias se estrechen aún más. Las células que se encuentran dentro de las vías respiratorias pueden producir más mucosidad de lo habitual. La mucosidad es un líquido pegajoso y espeso que puede estrechar todavía más las vías respiratorias.

Esta reacción en cadena puede provocar síntomas de asma. Los síntomas pueden aparecer cada vez que las vías respiratorias se encuentran inflamadas.

## Asma

A veces, los síntomas del asma son leves y desaparecen solos o después de un tratamiento mínimo con medicamentos para el asma. Otras veces, los síntomas continúan empeorando.

Cuando los síntomas se tornan más intensos o se presentan más síntomas, usted sufre un ataque de asma. Los ataques de asma también son conocidos como exacerbaciones o crisis asmáticas.

Es importante tratar los síntomas cuando los observa por primera vez. Esto ayudará a evitar que los síntomas empeoren y se produzca un ataque de asma grave. Los ataques de asma grave pueden requerir atención de emergencia y pueden ser mortales.

## Perspectiva

El asma no tiene cura. Incluso cuando se siente bien, sigue teniendo la enfermedad y puede sufrir una exacerbación en cualquier momento.

Sin embargo, con el conocimiento y los tratamientos actuales, la mayoría de las personas que tienen asma pueden controlar la enfermedad. Tienen pocos síntomas, si es que los tienen. Pueden vivir vidas normales y activas y dormir durante toda la noche sin que el asma interrumpa su sueño.

Si usted tiene asma, puede asumir un rol activo en el control de la enfermedad. Para un tratamiento continuo, completo y exitoso, cree una relación sólida con su médico y otros proveedores de atención médica.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas del asma?

Algunos signos y síntomas frecuentes del asma son:

- ▮ Tos. La tos producida por el asma suele empeorar durante la noche o temprano por la mañana, lo que dificulta el sueño.
- ▮ Respiración sibilante. La respiración sibilante ocurre cuando se emite un silbido o chirrido al respirar.
- ▮ Opresión en el pecho. Puede parecer que algo está presionando o apoyándose sobre su pecho.
- ▮ Dificultad para respirar. Algunas personas que tienen asma dicen que no pueden recobrar el aliento o que se quedan sin aire. Es posible que sienta que no puede sacar aire de los pulmones.

No todas las personas que tienen asma presentan estos síntomas. Asimismo, presentar estos síntomas no siempre significa que usted tiene asma. La mejor manera de diagnosticar el asma para los médicos es mediante una prueba de la función pulmonar, preguntas sobre los antecedentes médicos (incluidos el tipo y la frecuencia de los síntomas) y un examen físico.

El tipo de síntomas de asma que presenta, con qué frecuencia se producen y la gravedad de ellos pueden variar con el tiempo. A veces, los síntomas pueden irritarle solo a usted. Otras veces, pueden ser lo suficientemente molestos como para limitar su rutina diaria.

Los síntomas graves pueden ser mortales. Por ello, es importante tratar los síntomas cuando los observa por primera vez para que no empeoren.

Con un tratamiento adecuado, la mayoría de las personas que tienen asma pueden esperar tener pocos síntomas, si es que los tienen, durante el día o la noche.

## ¿Qué es lo que provoca que se presenten los síntomas del asma?

Muchos factores pueden desencadenar o empeorar los síntomas del asma. Su médico le ayudará a descubrir qué factores (llamados desencadenantes) pueden provocar que tenga exacerbaciones del asma si entra en contacto con ellos. Algunos desencadenantes pueden incluir:

- ▮ los alérgenos del polvo, del pelaje de los animales, cucarachas, moho y polen de los árboles, de los pastos y las flores;
- ▮ los agentes irritantes como el humo del cigarrillo, la contaminación del aire, las sustancias químicas o el polvo en el lugar de trabajo, los compuestos de los productos para la decoración del hogar y los aerosoles (como los aerosoles para el cabello);
- ▮ los medicamentos como la aspirina u otros fármacos antiinflamatorios sin esteroides y betabloqueantes no selectivos;
- ▮ los sulfitos en los alimentos y las bebidas;
- ▮ las infecciones virales de las vías respiratorias superiores, como los resfríos; y
- ▮ la actividad física, incluido hacer ejercicio.

Otras afecciones médicas pueden hacer que sea más difícil el control del asma. Algunos ejemplos de estas afecciones incluyen goteo nasal, sinusitis, enfermedad del reflujo, estrés psicológico y apnea del sueño. Estas afecciones deben tratarse como parte de un plan integral de atención del asma.

El asma es diferente para cada persona. Algunos de los desencadenantes mencionados anteriormente pueden no afectarle a usted. Es posible que otros desencadenantes que le afectan no aparezcan en la lista. Hable con su médico sobre los factores que parecen empeorar su asma.