



**Sociedad de Tisiología
y Neumonología**
de la Provincia de Buenos Aires

2022 | 2024

ASMA ¿Qué es?

El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias que puede afectar a personas de todas las edades, aunque es más frecuentes en los niños y en personas que tienen antecedentes personales o familiares de alergia.

Sus síntomas incluyen sensación de pecho cerrado u oprimido, dificultad respiratoria (disnea), tos o silbidos (sibilancias) en el pecho. Los síntomas son variables, cambian de un momento al otro. Esta variabilidad es característica del asma.

Como toda enfermedad crónica, se controla, pero no se cura, sin embargo, quienes la presentan pueden llevar una vida normal si aprenden a controlarla

¿Cuáles son las causas?

En las personas con asma, los bronquios se inflaman, aumentando el grosor de sus paredes, se estrechan y aumentan la producción de moco. Esto se produce por una respuesta exagerada a ciertas sustancias o situaciones que llamamos “factores desencadenantes”.

¿Cuáles son los factores desencadenantes?

Infecciones respiratorias virales

Humo del tabaco

Exposición a irritantes ambientales (humos de cocina, material de limpieza, pinturas, etc.)

Cambios climáticos

Ejercicio

Estrés emocional

Sustancias que desencadenan procesos alérgicos, llamados alérgenos: polvo, polen, pelos de animales, ciertos alimentos, colorantes, aditivos, etc.

Algunos medicamentos como la aspirina

Factores hormonales (menstruación, embarazo)

Reflujo gastroesofágico

Estos factores pueden variar de persona a persona y en la misma persona en distintos momentos. Es importante que cada uno identifique cuales son los factores que empeoran su asma e intente evitarlos.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

El diagnóstico de asma se basa en la presencia de los síntomas mencionados, más pruebas de función pulmonar como la espirometría.

La espirometría es una prueba no invasiva que mide la capacidad pulmonar mediante el volumen de aire que se espira. Se puede comprobar si existe obstrucción de los bronquios, así como su intensidad.

También se puede medir la variabilidad del flujo máximo, mediante un pico flujo (aparato portátil) que permite constatar la capacidad pulmonar de la persona y estudiar las variaciones.

¿Cuáles son sus principales complicaciones?

El asma mal controlada da lugar al desarrollo de crisis asmáticas que, en ocasiones requieren internación e incluso pueden comprometer la vida de la persona.

¿Cómo se realiza el tratamiento?

Tratamiento Preventivo: Incluye las medidas preventivas y los medicamentos de uso diario si están indicados.

Tratamiento de Rescate: Es la medicación indicada cuando los síntomas empeoran.

Para un buen manejo del asma, es importante:

Si fuma, dejar de fumar.

Conocer los factores desencadenantes.

Conocer los síntomas y cómo controlarlos.

El uso correcto de los inhaladores para el tratamiento.

Recibir las vacunas para la gripe y neumonía.

Reconocer cuándo consultar por guardia evita complicaciones.

¿Cómo se realiza el seguimiento?

Es conveniente realizar consultas periódicas al centro de salud o Neumólogo para evaluar el nivel de control del asma, un examen físico detallado y una espirometría según protocolo.

Le adjuntamos un cuestionario de seguimiento de su asma, el cual lo ayudara en la evolución de su enfermedad.....

Controle su Asma

Nombre del paciente:

Fecha:

ID# de paciente:

Su doctor de cuidado primario:

Asthma Control Test™ –ACT (La prueba de Control del Asma) es:

- ▶ Una prueba rápida que produce un resultado numérico para evaluar el control del asma.
- ▶ Reconocida por los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health - NIH) en sus directrices sobre el asma de 2007.
- ▶ Convalidada clínicamente por espirometría y evaluaciones de especialistas.

PACIENTES:

- Contesten cada pregunta y escriban el número de la respuesta en el cuadro que aparece a la derecha de la pregunta.
- Sumen sus respuestas y escriban el puntaje total en el cuadro del TOTAL que se muestra abajo.
- Hablen con su doctor sobre sus resultados.

1. En las últimas 4 semanas, ¿cuánto tiempo le ha impedido su asma hacer todo lo que quería en el trabajo, en la escuela o en la casa?						PUNTAJE					
Siempre	1	La mayoría del tiempo	2	Algo del tiempo	3		No poco del tiempo	4	Nunca	5	<input type="text"/>
2. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia le ha faltado el aire?							<input type="text"/>				
Más de una vez al día	1	Una vez al día	2	De 3 a 5 veces por semana	3		Una o dos veces por semana	4	Nunca	5	<input type="text"/>
3. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia sus síntomas del asma (respiración sibilante o un silbido en el pecho, los, falta de aire, opresión en el pecho o dolor) lo/la despertaron durante la noche o más temprano de lo usual en la mañana?							<input type="text"/>				
4 o más noches por semana	1	De 2 a 3 noches por semana	2	Una vez por semana	3	Una o dos veces	4	Nunca	5	<input type="text"/>	
4. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha usado su inhalador de rescate o medicamento en nebulizador (como albuterol)?						<input type="text"/>					
3 o más veces al día	1	1 ó 2 veces al día	2	2 ó 3 veces por semana	3	Una vez por semana o menos	4	Nunca	5	<input type="text"/>	
5. ¿Cómo evaluaría el control de su asma durante las últimas 4 semanas?						<input type="text"/>					
No controlada en absoluto	1	Mal controlada	2	Algo controlada	3	Bien controlada	4	Completamente controlada	5	<input type="text"/>	
						TOTAL					
						<input type="text"/>					

Si obtuvo 19 puntos o menos, es probable que su asma no esté bajo control. Asegúrese de hablar con su doctor sobre sus resultados.

Derechos de autor 2002, por QualityMetric Incorporated.

La Prueba de Control del Asma es una marca comercial de QualityMetric Incorporated.

La Prueba de Control del Asma es para las personas asmáticas de 12 años de edad en adelante.

Referencias: 1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Institutos Nacionales de la Salud. Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Expert Panel Report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma (EPR-3 2007). Item de NIH No. 08-4051. <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln3.htm>. Consultado el 10 de septiembre de 2007. 2. Nathan RA y otros. J Allergy Clin Immunol. 2004;113:99-65.



Tenga informado a su Medico Meumonologo o Clinico de su evolucion.

