



¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica (de largo plazo). Afecta las vías respiratorias, los conductos que llevan el aire hacia y desde los pulmones. Cuando tiene asma, sus vías respiratorias pueden inflamarse y estrecharse. Esto puede causar sibilancias, tos y opresión en el pecho. Cuando estos síntomas son peores que lo habitual, se conoce como ataque de asma o crisis asmática.

¿Qué causa el asma?

No se conoce la causa exacta del asma. Es probable que la genética y el ambiente influyan en quién padece asma.

Un ataque de asma puede ocurrir cuando está expuesto a un desencadenante del asma. Un desencadenante es algo que puede propiciar o empeorar los síntomas del asma. Diferentes desencadenantes pueden causar diversos tipos de asma:

El asma alérgica es causada por alérgenos. Los alérgenos son sustancias que provocan una reacción alérgica. Pueden incluir:

Ácaros del polvo

Moho

Mascotas

Polen de pasto, árboles y malezas

Desechos de plagas como cucarachas y ratones

El asma no alérgica es causada por desencadenantes que no son alérgenos, como:

Respirar aire frío

Ciertos medicamentos

Productos químicos domésticos

Infecciones como resfriados y gripe

Contaminación exterior del aire

Humo de tabaco

El asma ocupacional es causado por respirar químicos o polvos industriales en el trabajo

El asma inducida por el ejercicio ocurre durante la actividad física, especialmente cuando el aire está seco

Los desencadenantes del asma pueden ser diferentes para cada persona y pueden cambiar con el tiempo.

¿Quién está en riesgo de padecer asma?

El asma afecta a personas de todas las edades, pero a menudo comienza en la niñez. Ciertos factores pueden aumentar su riesgo de tener asma:

Haberse expuesto al humo de segunda mano cuando su madre estuvo embarazada de usted o cuando usted era un niño pequeño

Estar expuesto a ciertas sustancias en el trabajo, como irritantes químicos o polvos industriales

Genética e historia familiar: Es más probable que tenga asma si uno de sus padres la tiene, especialmente su madre

Raza o etnia: Los afroamericanos y los portorriqueños tienen un mayor riesgo de asma que las personas de otras razas o etnias

Tener otras enfermedades o afecciones como obesidad y alergias

Haber tenido varias infecciones respiratorias virales cuando niño

Sexo: En niños, el asma es más común en los varones. En adolescentes y adultos, es más común en mujeres

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas del asma incluyen:

Opresión en el pecho

Tos, especialmente por la noche o temprano en la mañana

Problemas para respirar

Sibilancia, que provoca un silbido al exhalar

Estos síntomas pueden variar de leves a graves. Pueden presentarse todos los días o solo de vez en cuando.

Cuando tiene un ataque de asma, sus síntomas empeoran mucho. Los ataques pueden aparecer de forma gradual o repentina. En ocasiones, pueden poner en peligro la vida. Son más comunes en personas que tienen asma grave. Si tiene ataques de asma, es posible que necesite un cambio en su tratamiento.

¿Cómo se diagnostica el asma?

Su profesional de la salud puede usar muchas herramientas para diagnosticar el asma:

Examen físico

Historia clínica

Pruebas de función pulmonar, incluyendo espirometría para evaluar qué tan bien funcionan sus pulmones

Pruebas para medir cómo reaccionan sus vías respiratorias a exposiciones específicas. Durante esta prueba, se inhalan diferentes concentraciones de alérgenos o medicamentos que pueden tensar los músculos de las vías respiratorias. La espirometría se realiza antes y después de la prueba

Pruebas de flujo espiratorio máximo para medir qué tan rápido puede expulsar aire con el máximo esfuerzo

Prueba de fracción exhalada de óxido nítrico para medir los niveles de óxido nítrico en su aliento al exhalar. Los niveles altos de óxido nítrico pueden significar que sus pulmones están inflamados

Análisis de sangre o de piel para alergias, si tiene antecedentes de alergias. Estas pruebas verifican qué alérgenos causan una reacción de su sistema inmunitario

¿Cuáles son los tratamientos para el asma?

Si tiene asma, su profesional de la salud y usted crearán un plan de tratamiento. El plan incluirá formas de controlar sus síntomas y prevenir ataques, incluyendo:

Estrategias para evitar desencadenantes: Por ejemplo, si el humo del tabaco es un desencadenante para usted, no debe fumar ni permitir que otras personas fumen en su casa o automóvil

Medicamentos de alivio rápido, también llamados medicamentos de rescate: Ayudan a prevenir los síntomas o aliviarlos durante un ataque de asma. Incluyen un inhalador para que lo lleve consigo todo el tiempo. También puede incluir otros tipos de medicamentos que actúan rápidamente para ayudar a abrir las vías respiratorias

Medicamentos de control: Estos se toman todos los días para ayudar a prevenir los síntomas. Actúan reduciendo la inflamación de las vías respiratorias y previniendo su estrechamiento

Si tiene un ataque severo y los medicamentos de alivio rápido no funcionan, necesitará atención de emergencia.

Su profesional de la salud puede ajustar su tratamiento hasta que se controlen los síntomas del asma.

A veces, el asma es grave y no se puede controlar con otros tratamientos. Si es un adulto con asma no controlada, en algunos casos su proveedor puede sugerirle una termoplastia bronquial. Este es un procedimiento que usa calor para encoger el músculo liso de los

pulmones. La contracción del músculo reduce la capacidad de las vías respiratorias para contraerse y permite respirar con más facilidad. El procedimiento tiene algunos riesgos, por lo que es importante conversarlos con su médico.