

El asma en adultos

Introducción

El asma es una enfermedad prolongada (crónica) de las vías respiratorias de los pulmones (los bronquios). Provoca la inflamación e hinchazón de las vías respiratorias. Los asmáticos tienen los bronquios más sensibles de lo normal y determinados desencadenantes pueden irritarlos, y causar sibilancia, tos, compresión pectoral o dificultad respiratoria.

Los desencadenantes comunes del asma son: ácaros del polvo casero, pelo animal, polen, humo del tabaco, aire frío e infecciones pulmonares.

Una aparición grave de los síntomas se denomina ataque de asma o exacerbación aguda de asma. Los ataques de asma pueden ser mortales y requerir tratamiento hospitalario.

En el RU, hay más de cinco millones de asmáticos, incluyendo un millón de niños. En aproximadamente dos tercios de los niños el asma desaparece al crecer, pero la enfermedad puede volver en la edad adulta.

La gravedad de los síntomas del asma cambia de leves a graves de una persona a otra. No existe una cura para el asma, pero hay una serie de tratamientos que normalmente pueden tratar con éxito la enfermedad.

Los síntomas

Los síntomas del asma son: sensación de falta de respiración, compresión del pecho, sibilación y tos (sobre todo por la noche).

La gravedad y duración de los síntomas del asma a menudo son muy variables e impredecibles. A veces, son peores por la noche o durante el ejercicio físico o después del mismo.

Los síntomas de un ataque de asma grave empeorarán rápidamente. Será difícil hablar y respirar, el pulso se puede acelerar, los labios y/o las uñas volverse azules, la piel alrededor del pecho y cuello se puede tensar y los orificios nasales pueden ensancharse al tratar de respirar.

Si tiene los síntomas de un ataque de asma grave, debe recibir atención médica inmediata. A menudo, los síntomas iniciales de un ataque de asma grave se desarrollan lentamente, y pueden tardar de 6 a 48 horas en convertirse en graves.

Una parte del tratamiento contra el asma consiste en reconocer la aparición de los síntomas y tomar las medidas necesarias para detenerlos.

Las causas

El asma no tiene una sola causa conocida, sino que varios factores contribuyen a la enfermedad. Éstos incluyen la predisposición genética (algo en los genes que hace más posible el desarrollo de asma), la alimentación y el medio ambiente.

Los factores conocidos del desarrollo del asma son: antecedentes familiares de asma, otras enfermedades alérgicas, exposición al humo del tabaco en la infancia, sobre todo si la madre era fumadora durante el embarazo.

Los síntomas del asma pueden desencadenarse por los alérgenos (cosas que provocan reacciones alérgicas) como polen, ácaros del polvo, humo de tabaco, vapores químicos, y algunos medicamentos como la aspirina o los betabloqueantes.

Otros desencadenantes del asma son: estrés, determinados alimentos y ciertas condiciones climáticas, como el aire frío.

Una parte del tratamiento contra el asma consiste en reconocer los desencadenantes y evitarlos.

El diagnóstico

Normalmente, su médico de familia podrá diagnosticar si tiene asma haciéndole preguntas sobre los síntomas, un reconocimiento del pecho y oyendo cómo respira.

El diagnóstico del asma generalmente puede confirmarse usando una serie de pruebas, la más usada es la prueba del flujo expiratorio máximo (FEM).

En la prueba del FEM se usa un aparato de mano denominado medidor del flujo expiratorio que mide la cantidad de aire que es capaz de expulsar de los pulmones. Se toma una lectura de la medición y luego se administra un medicamento que es eficaz para el tratamiento del asma a corto plazo.

Después de tomarse la medicación de corto plazo, se realiza una segunda medición del FEM. Si la medición es mucho mayor después de tomar el medicamento antiasma, normalmente se confirma el diagnóstico.

Si los síntomas de su asma son distintos de lo normal (atípicos) o si tiene síntomas adicionales, pueden mandarle a hacerse radiografías del pecho. Con esto se elimina la posibilidad de otras enfermedades pulmonares.

El tratamiento

Si los síntomas de asma que tiene son poco frecuentes o leves, le darán un inhalador que contiene un medicamento denominado agonista beta 2 de acción corta que deberá usar para aliviar los síntomas del asma.

Si los síntomas que tiene son más frecuentes, le darán un segundo inhalador que contiene un medicamento denominado corticoesteroide inhalado. Normalmente, le recomendarán que tome dos dosis diarias de corticoesteroide inhalado para evitar los síntomas.

Si aun así no se controlan los síntomas del asma, le pueden dar medicamentos adicionales, como el agonista beta 2 de acción larga, o antagonistas de los receptores de leucotrienos para adultos. Con esto deberían evitarse los síntomas.

Si los síntomas del asma siguen sin controlarse, le pueden recetar comprimidos de esteroides. El uso prolongado de esteroides por vía oral conlleva posiblemente efectos secundarios graves, así que solamente se usan cuando se han probado las otras opciones de tratamientos.

Los ataques de asma pueden tratarse incrementando las dosis de agonistas beta 2. El tratamiento hospitalario puede ser necesario en ataques graves, donde se administra una combinación de oxígeno, agonistas beta 2 y esteroides por vía oral para controlar el asma.

La prevención

Si es fumador y asmático, deje de fumar. Fumar puede reducir la eficacia de la medicación contra el asma, y dejar de fumar reducirá la gravedad y frecuencia de los síntomas.

Nunca debe fumar en presencia de sus hijos. Los niños expuestos al humo del tabaco corren mayor riesgo de desarrollar asma. Si su hijo tiene asma, fumar en su presencia hará que empeore la enfermedad.

Identifique los desencadenantes del asma tomando nota de las cosas que empeoran los síntomas, y usando un medidor de flujo expiratorio después de tomar alimentos o medicamentos que crea que causan los síntomas.

Mantener un peso corporal sano le ayudará a controlar mejor el asma. Para conseguirlo, debe seguir un régimen de comidas sano y hacer ejercicio físico regularmente. Su médico de familia le puede informar y aconsejar sobre todo esto.

Debido al aumento del riesgo de complicaciones, si tiene asma grave, deberá vacunarse contra la gripe anualmente. Además, deberá vacunarse contra la neumococia, unas bacterias que causan la neumonía, meningitis e infecciones de la sangre.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma