



Ministerio de Salud Pública
Programa Nacional de Tuberculosis y
Enfermedades Respiratorias



Enfoque Práctico de la Salud Pulmonar

HABLEMOS ACERCA DEL ASMA

San Salvador, El Salvador, 2010



¿Qué es el asma?

El Asma es una enfermedad pulmonar crónica, consiste en la inflamación de los bronquios, que son los encargados de llevar el aire a los pulmones, produciendo una obstrucción de éstos.

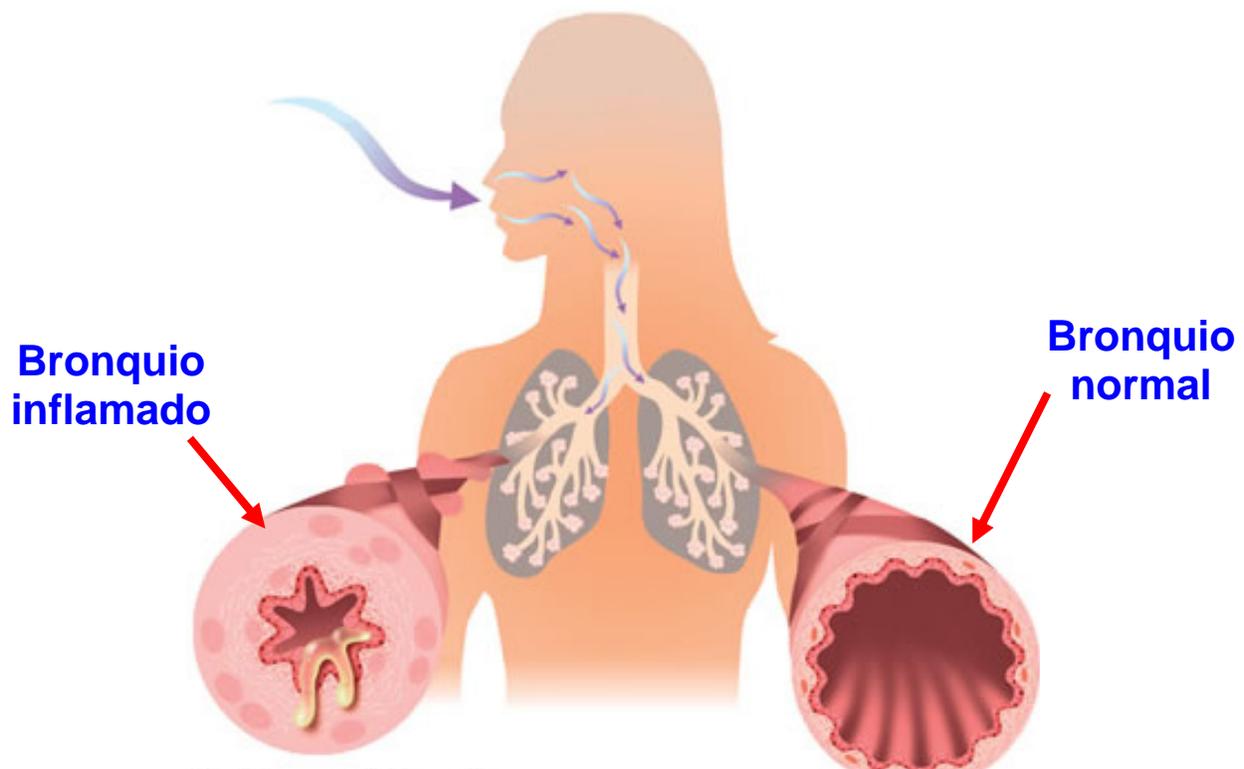
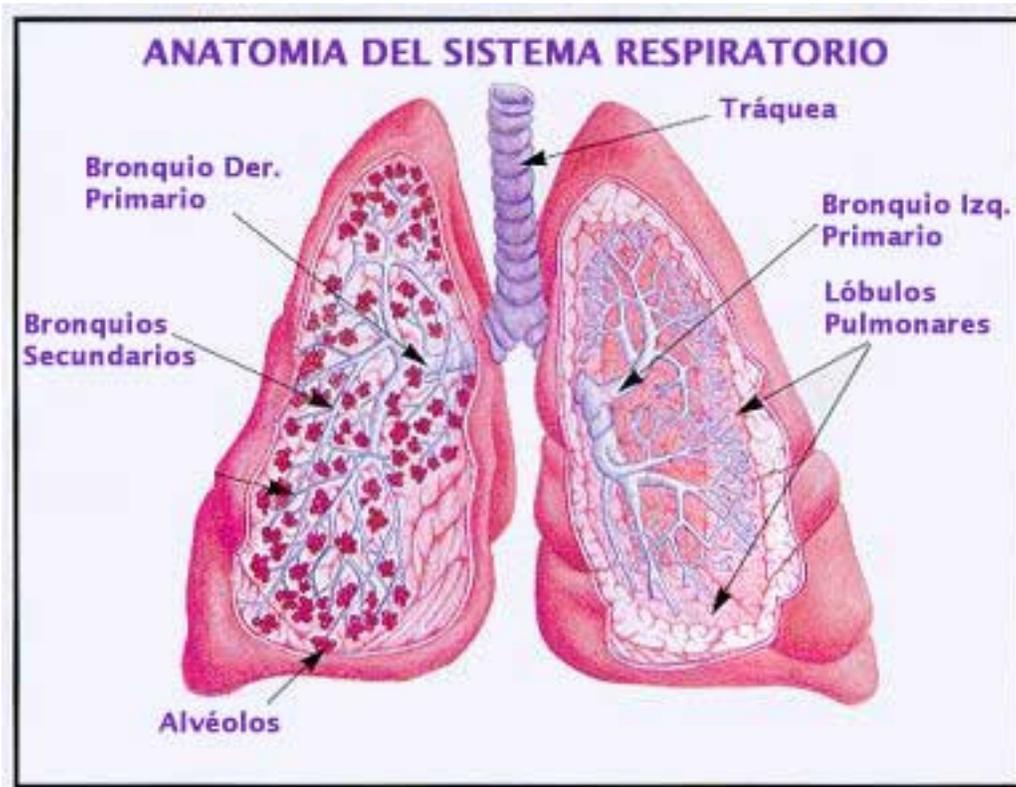
Todos éstos cambios inflamatorios pueden suceder de una forma brusca (Asma Aguda) ó en forma lenta y continua (Asma Crónica).

Cuando aparecen en forma brusca se le denomina "crisis" ó ataque agudo asmático. Tanto la forma aguda como la forma crónica pueden ser muy variables en cuanto a su intensidad ó duración; a veces ceden solas ó con tratamientos especiales.

El Asma Bronquial es un padecimiento muy frecuente, ya que aproximadamente el 10% de la población general la padece, ó la ha padecido en algún tiempo. Es la causa más frecuente entre las enfermedades crónicas de la infancia

Puede aparecer en cualquier edad y no es contagiosa.

¿Qué es el asma?



Síntomas más frecuentes del asma

Tos: Generalmente seca al inicio, y progresivamente flemosa, puede ocurrir en forma esporádica ó por accesos y puede llegar a producir fatiga ó vómitos de flemas. Casi siempre es el primer síntoma de una recaída.

Dificultad Respiratoria: Esta aparece en forma progresiva y puede llegar a ser muy severa, con sensación de ahogo ó "falta de aire". Pero no es imprescindible su presencia para el diagnóstico de asma bronquial.

Sibilancias: Es el ruido silbante que se produce al sacar aire de los pulmones debido al estrechamiento interno de las vías bronquiales.

Flemas: Son las secreciones bronquiales que al producirse en forma abundante en las vías aéreas, suenan al paso del aire como ronquido ó estertores. Son generalmente muy sueltas y se desprenden con los accesos de tos, y a veces producen náusea y vómito al toser.

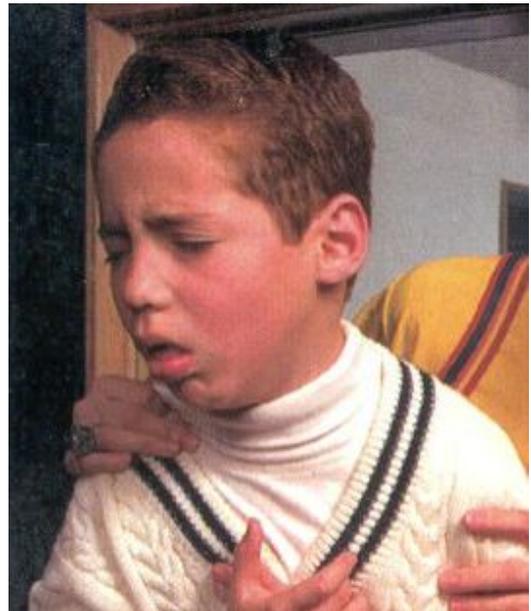
Otras molestias menos frecuentes: dolor torácico, dolor abdominal, sensación de opresión en el pecho, angustia, cianosis (coloración azulada de labios ó uñas), sudoración, manos y pies fríos, palidez, etc.

Síntomas más frecuentes del asma

Dificultad respiratoria



Tos



Sibilancias



Flemas



Cómo se diagnostica el asma

Para poder asegurar que una persona padece de asma, **el médico se basa principalmente en la evolución de las molestias** y sus características clásicas en la revisión médica, las cuales son generalmente muy típicas.

El médico deberá de comprobar los datos de obstrucción bronquial, o sea que se deben encontrar sibilancias (chiflido) en la exploración del tórax, ó alguno de los diversos signos que indican inflamación bronquial.

Para el diagnóstico del asma, el médico generalmente no necesita de estudios especiales; lo ideal es demostrar objetivamente la obstrucción bronquial por medio de aparatos especiales, llamados "espirómetros", que miden y registran exactamente el grado de obstrucción real de los bronquios.

Este tipo de estudio no se puede hacer en niños pequeños, y se hace para confirmar el diagnóstico, ó para valorar su evolución, según sea el caso, lo que ayuda mucho a guiar los tratamientos.

Al confirmar el diagnóstico de Asma Bronquial, es necesario tratar de establecer sus causas.

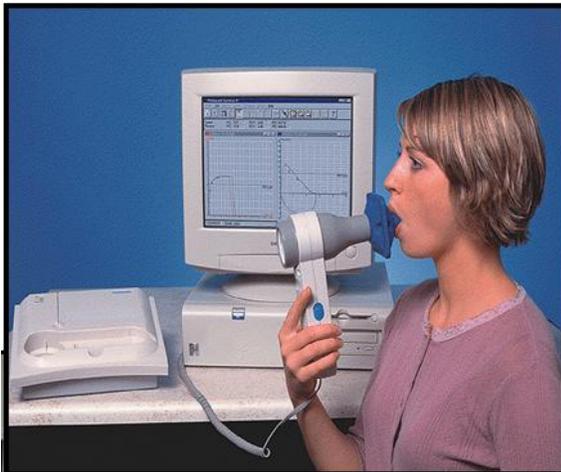
Para ello, se debe realizar un interrogatorio muy detallado sobre todo los antecedentes familiares, factores desencadenantes para cada caso, tratamientos previos, etc.

Cómo se diagnostica el asma

Examen médico



Examen de espirometría



Tratamiento para el asma

El asma es una enfermedad crónica que no se puede curar, aun cuando la persona se sienta bien, el asma se puede desencadenar en cualquier momento.

Debido a que el Asma Bronquial puede ser de muy diferentes grados de severidad, y la originan diferentes cosas, el tratamiento es muy variado, pues deberá ajustarse al grado y tipo de asma de que se trate.

El objetivo del tratamiento es mantener el asma del paciente lo más controlada posible durante mayor tiempo

En el tratamiento del asma, se utilizan 2 tipos de medicación:

- Medicamentos **Antiinflamatorios** para tratar la enfermedad
- Medicamentos **broncodilatadores** para aliviar los síntomas y la limitación al flujo respiratorio. Como su nombre indica dilatan el bronquio en pocos minutos.

A corto plazo: se administran medicamentos para tratar las crisis y se dejan de tomar después de unos días, cuando el paciente se ha estabilizado.

A largo plazo: se utilizan en los casos más graves de asma, cuando ningún otro tratamiento puede controlar la enfermedad.

Debido a las características de cada caso, puede ser necesario utilizar medicamentos de otros grupos, entre ellos: antihistamínicos ó antialérgicos; los antibióticos; los expectorantes, etc. Esto deberá de analizarlo el médico en cada caso ó en cada recaída.

Los pacientes deben estar bajo supervisión periódica por un médico.

Tratamiento para el asma



Broncodilatadores



Antiinflamatorios



Factores desencadenantes

El Asma es un padecimiento multifactorial.

Cuando el asma se inicia en la infancia, en la mayoría de los casos (80-85%) se debe a un origen alérgico. Cuando el Asma se origina en la edad adulta, las posibilidades de hiper - sensibilidad alérgica disminuyen a un 45 a 50% del total de los casos.

En algunos casos el origen real del Asma no puede ser demostrado a pesar de todos los estudios, sobre todo en los adultos.

Por lo general, los síntomas comienzan o son "provocados" por algo que agrede a los pulmones. Estas cosas se llaman detonantes del asma.

Hay muchas clases de estos detonantes. Pueden ser virus (tales como los catarros), alergias, gases y otras partículas que se encuentran en el aire.

Posibles factores desencadenantes del asma:

- **Irritantes, como:** humo de leña, humo de cigarrillo, polvo, perfumes u otro clase de aerosoles
- **Cosas a las que puede ser alérgico, como:** gatos, perros, aves, muñecos de peluche, moho, ácaros de polvo y polen
- **Infecciones,** resfriado común, sinusitis y gripe
- **El clima,** temperaturas muy frías o muy calientes, Vientos y cambios de humedad en el aire.
- **Ejercicio,** correr, deportes y trabajo duro
- **Emociones fuertes,** las emociones fuertes pueden cambiar la manera de respirar. La tensión nerviosa (estrés) puede ser mala.
- **Algunos alimentos,** entre ellos pueden ser: nueces, leche, huevos, pescado, maní, soya, trigo, mariscos

Factores desencadenantes

Cambios de tiempo



Muñecos de peluche



Humo de leña



Animales cubiertos de pelos o de plumas



Humo de cigarrillo



Los ácaros del polvo doméstico

Polvo

Aerosoles



Polen de las flores



Qué hacer para prevenir el asma

En personas con antecedentes familiares de asma y/o antecedentes personales de alergias, las sugerencias que a continuación siguen podrían ayudar a prevenir la aparición de la enfermedad.

Evite factores desencadenantes

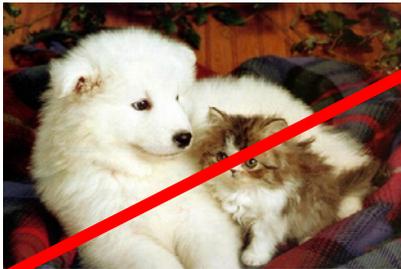
- Mantenga las ventanas cerradas en la noche para evitar que el polen o moho entren a la casa
- Mantenga las ventanas del vehículo cerradas al viajar.
- No corte grama, ni se ponga cerca cuando la están cortado.
- No barra hojas con rastrillo, para evitar el polvo
- No fume, ni permita que fumen en su presencia
- Evite tener en su casa animales cubiertos de pelo o plumas
- Evite y prevenga las infecciones respiratorias y resfriados.
- Lavar con frecuencia (2 a 3 veces por semana) fundas y ropa de la cama con agua muy caliente, y séquelos al sol, para evitar los ácaros
- Al limpiar muebles o ventanas, hacerlo con paño húmedo
- Evite cocinar con leña y quemar basuras.
- No tomar aspirinas. Alrededor del 10% de las personas con asma tienen también intolerancia a la aspirina y sus derivados.

Qué hacer para prevenir el asma

Evitar todas aquellas cosas que puedan originar ataques de asma



Los ácaros del polvo doméstico



Lavar con frecuencia ropa de cama y secarla al sol



Limpiar ventanas y muebles con trapos húmedos



Si el tratamiento no da los frutos esperados podría ser porque:

El paciente:

- **No ha tomado la medicación tal como fue indicada;**
- **No ha seguido una correcta técnica de inhalación de los medicamentos;**
- **Continúa expuesto a cosas que originan los ataques de asma**

En la actualidad se considera que el asma no debería limitar la actividad física de la persona.

Algunos consejos útiles:

Se puede prevenir un ataque de asma realizando deportes en lugares cálidos y húmedos, como por ejemplo la natación.

Escoger deportes en los que trabajen más los brazos que las piernas. O deportes en los que trabajen grupos reducidos de músculos.

Mejor los deportes de equipo, que los individuales.

Mejor saltar, que correr de forma prolongada .

Respirar por la nariz. El aire así inspirado es más cálido y húmedo.

Efectuar calentamiento previo al ejercicio.

Si el tratamiento no da los frutos esperados podría ser porque:

El paciente no ha tomado el medicamento tal como fue indicado



No ha seguido una correcta técnica de inhalación del medicamento.



Continúa expuesto a cosas que originan ataques de asma



Los ataques de asma pueden ser:

Ataques graves. Cuando estos ataques ocurren, puede faltar el aire, se puede tener dificultad para hablar. Los músculos del cuello pueden llegar a estar tan tensos como la respiración. Los labios y las uñas de las manos pueden tener un color grisáceo o azulado. Y podría hundirse la piel que envuelve las costillas del pecho.

En estos casos el paciente debe tomar la medicina para el asma y buscar ayuda médica inmediatamente

Ataques moderados y leves. Estos ataques son más comunes. La persona comienza a sentir opresión en el pecho. Puede empezar a toser o escupir flema; podría sentirse inquieto, tener jadeo, silbido al respirar o tener problemas de insomnio.

En estos casos el paciente debe tomar la medicina para el asma. Las vías respiratorias pueden despejarse en cuestión de minutos.

Si no mejora buscar ayuda médica.

Los ataques de asma pueden ser:

Ataques moderados o leves

Opresión en el pecho



Tos



Problemas de insomnio



Ataques graves

Dificultad respiratoria



- Puede haber dificultad para hablar
- Los músculos del cuello pueden estar tensos
- Los labios y uñas de las manos pueden tener un color grisáceo o azulado

Piel que envuelve las costillas hundida



Orientaciones para el paciente ante un ataque de asma

Ante un ataque de asma, se debe considerar siempre TRES COSAS:

- ♦ **Tomar los medicamentos** de acuerdo con las indicaciones del médico.
- ♦ Recordar que en una crisis los medicamentos a utilizar son los broncodilatadores de acción rápida (salbutamol, entre otros). El broncodilatador le proporcionará alivio inmediato.
- ♦ **No perder la calma.** Es probable que la persona ya haya pasado anteriormente por una situación parecida, recordar que en esos casos el pánico no ayudará nada. El paciente debe sentarse erguido o algo inclinado hacia delante. Las manos pueden descansar sobre las rodillas para sostener el tórax.
- ♦ El cuerpo no debe estar muy flexionado hacia delante, pues el abdomen comprimirá el tórax. Debe tratar de enlentecer la respiración, alejará el pánico y se agotará menos.
- ♦ **Solicitar ayuda rápidamente.** Necesitará ayuda cuando:
 - No mejore tras la utilización del broncodilatador.
 - Presente un deterioro progresivo.
 - El ahogo es tan intenso que no puede levantarse de la silla, ni pronunciar más de unas pocas palabras al mismo tiempo.
 - Se encuentre agotado por el esfuerzo respiratorio.
 - El flujo espiratorio máximo está por debajo del 50% de su mejor valor personal.
 - Tenga antecedentes de haber padecido crisis de asma muy graves que precisaron ingreso en UCI o respiración artificial.

Orientaciones para el paciente ante un ataque de asma

1. Tomar sus medicamentos



2. No perder la calma

3. Solicitar ayuda rápidamente, si la ne-

