

GUÍAS PARA EL CONTROL DEL ASMA

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones que se caracteriza por la inflamación de las vías respiratorias, con broncoespasmos intermitentes. El broncoespasmo es causado por la inflamación de los músculos que rodean las vías respiratorias. La inflamación reduce el tamaño de las vías respiratorias y por consiguiente dificulta la entrada y salida del aire en los pulmones. Esto crea los siguientes síntomas:

- Tos
- Pecho apretado
- Falta de aire
- Respiración sibilante

Las vías respiratorias inflamadas de las personas asmáticas son hipersensibles a los irritantes ambientales. Algunos de irritantes que pueden desencadenar y agravar el asma son:

- Contaminantes en el aire como humo de tabaco, humo de madera, sustancias químicas en el aire y ozono
- Contacto ocupacional con vapores, polvo, gases y emanaciones
- Atomizadores u olores fuertes como perfumes, limpiadores domésticos, atomizadores para el cabello, vapores en la cocina (especialmente al freír), pinturas o barnices
- Otras partículas en el aire como polvo de carbón, polvo de tiza o talco
- Cambio en el estado del tiempo, como cambios de temperatura y humedad, cambios en la presión barométrica o vientos fuertes

Como el asma es una enfermedad crónica, requiere un control continuo y un tratamiento apropiado. El tratamiento del asma tiene cuatro componentes principales:

- El uso de medidas objetivas del funcionamiento pulmonar (como medidores de flujo máximo y espirómetros) para evaluar la severidad del asma y para vigilar el curso del tratamiento
- Medidas de control ambiental para evitar o eliminar factores que causan síntomas o ataques de asma
- Terapia con medicamentos para el control a largo plazo, con vistas a revertir y prevenir la inflamación de las vías respiratorias, así como terapia para manejar los ataques de asma
- Orientación del paciente para fomentar una asociación entre los pacientes, su familia y el médico y otros proveedores de cuidado de la salud

Existen además seis objetivos generales para el control eficaz del asma:

- Prevenir síntomas crónicos y molestos
- Mantener una respiración (casi) “normal” (no agitada)
- Mantener un nivel de actividad que incluya ejercicios
- Prevenir ataques recurrentes de asma, y minimizar la necesidad de visitar la sala de emergencia o de hospitalizaciones

La contaminación del aire es un problema de todos, no solamente para las personas que sufren de asma. Estudios indican que los altos niveles de contaminación pueden estar asociados con deficiencias en la función pulmonar y podrían incrementar la incidencia de problemas y síntomas respiratorios particularmente en las personas que permanecen mucho tiempo al aire libre.

Los niños pueden resultar especialmente afectados por los niveles de contaminación de aire debido a los siguientes factores:

- Juegan al aire libre
- Tienen ritmos de respiración más rápidos
- Tienen pulmones en desarrollo

Es importante señalar que, a pesar que los altos niveles de contaminación aérea afectan a todas las personas, los individuos que padecen de asma son más sensibles y sienten los efectos de los contaminantes de forma más rápida y severa. Existen estudios que reflejan que el ozono, las partículas de contaminación y otras formas de contaminación agravan el asma. Nuevamente, los niños con asma son especialmente vulnerables a estos efectos.

No olvide que la contaminación generada por las emisiones al aire, también puede causar ataques de asma. Debe prestar atención a los pronósticos de la calidad del aire emitidos por radio o televisión y, si su asma empeora con la contaminación del aire, deberá planificar sus actividades al aire libre para cuando los niveles de contaminación se encuentren bajos. Recuerde que la exposición a la contaminación ambiental nos hace más susceptibles al asma y otras afecciones pulmonares que cada día son más frecuentes entre nuestra población de todas las edades, pero sobre todo entre nuestros niños y jóvenes.

Es una de las metas de nuestro Gobierno vigilar por la salud respiratoria de nuestros ciudadanos y educar sobre la calidad del aire como componente vital de la salud.

Para obtener más información puede comunicarse con la Asociación Puertorriqueña del Pulmón llamando al (787) 765-5664, o visitando su página web: <http://www.pulmon.org/>