



ASMA Y ALERGIAS

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías aéreas, caracterizada por crisis de tos, dificultad respiratoria y silbidos en el pecho (sibilancias), la mayor parte de las veces reversibles, pero que en algunas ocasiones pueden llegar a ser graves. Es la enfermedad crónica más frecuente en la infancia, y una causa importante de uso de los servicios sanitarios.

En la mayoría de los casos (80%) el asma es de causa alérgica. Las personas predispuestas se "sensibilizan" a sustancias de su entorno, que denominamos alérgenos (ácaros, granos de polen, escamas de animales, etc.). Al respirar de forma mantenida estas sustancias se produce una inflamación de las vías respiratorias. En algunas personas asmáticas es imposible detectar una causa alérgica evidente. Para estos casos reservamos el nombre de **Asma Intrínseca**.

Los posibles detonantes de un ataque de asma en todo tipo de pacientes incluyen:

- El ejercicio físico.
- Infecciones virales respiratorias.
- Exposición a irritantes inespecíficos: aire frío, humo de tabaco, olores penetrantes como lejía, amoníaco, perfume, exposición a espray, etc.
- Altos niveles de contaminación ambiental.
- Enfermedad de reflujo gastroesofágico.

El tabaquismo pasivo pre y posnatal ha sido asociado con síntomas relacionados con asma (fundamentalmente sibilancias). Asimismo los riesgos de mayor magnitud se establecen con el consumo de tabaco materno durante el embarazo.

En los pacientes alérgicos, el detonante más importante es la exposición a la sustancia a la que es alérgica cada persona. Las principales son:

- Polen.
- Caspa de animales domésticos.
- Ácaros del polvo.
- Productos químicos relacionados con el trabajo.
- Moho.

Estos serían algunos de los síntomas que puede tener una persona ante un ataque de asma:

- Sibilancias.
- Opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar y sensación de ahogo.
- Falta de aliento.
- Tos seca.

No todas las personas con asma tienen todos los síntomas a la vez. Pueden pasar largas temporadas sin silbidos de pecho o bien que la única manifestación del asma sea una tos seca y persistente que, a veces, aparece sólo por la noche y otras veces tras el ejercicio físico.

Se pueden prevenir los ataques de asma evitando las sustancias que puedan provocar los ataques. Estas son algunas **recomendaciones generales**:

- Mantener las ventanas cerradas.
- Evitar hacer ejercicio extenuante durante los días de mucha contaminación ambiental, alta concentración de polen (si se es alérgico al polen) o altos niveles de ozono.
- Vacunarse anualmente contra la gripe.
- No fumar y evitar ser fumador pasivo.
- Evitar utilizar estufas de combustión (carbón, leña).
- Considerar vacunarse contra alergias, si las alergias provocan los ataques de asma.
- Consultar con personal sanitario acerca de los niveles apropiados de ejercicios que puede realizar.
- Tomar el tratamiento pautado y realizar un seguimiento con el personal sanitario para el control de técnica de administración, dosis, tipo de tratamiento, etc.

Si aun así, aparece una crisis asmática es importante saber **cómo manejar la situación**:

- Se deben reconocer los síntomas leves ya que pueden ser el aviso de un episodio severo. Es importante mantener la calma para poder actuar adecuadamente.
- Iniciar el tratamiento de la crisis de manera precoz es lo más eficaz. Llevar siempre el tratamiento a donde vayamos.
- Si la crisis es severa o la respuesta al tratamiento no es la adecuada, nunca hay que retrasar la petición de asistencia médica.

Desde 1992 la Comunidad de Madrid cuenta con el Programa Regional de Prevención y Control del Asma que aborda una estrategia que abarca cuatro grandes áreas: vigilancia epidemiológica, vigilancia y control de la contaminación ambiental, educación sanitaria, y formación de profesionales.

Toda la información y recomendaciones se encuentran disponibles en internet:

www.madrid.org/polen y en <http://bit.ly/1icIGTg>