

¿QUÉ ES EL ASMA?

Es una **inflamación de los bronquios** que hace que se obstruyan y que sean muy sensibles a una gran variedad de estímulos externos.

ESPAÑA

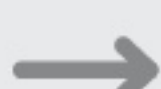


1 DE CADA 20
NIÑOS/AS¹



1 DE CADA 25
MAYORES DE 15¹

MUNDO



235 millones
DE PERSONAS AFECTADAS²

¿QUÉ PUEDE PROVOCAR ASMA?

50%

CASOS ASMA
ORIGEN ALÉRGICO³

50% de casos restantes:
causa desconocida

Alergias relacionadas con asma:



Ácaros
del polvo



Polen



Hongos



Animales
domésticos

¿CÓMO SE TRATA?

Antiinflamatorios (corticoides):

medicación de base,
administración diaria⁴

Broncodilatadores:

medicación de rescate,
cada vez que el
paciente necesita aliviar
los síntomas⁴



Terapia inhalada⁵

- Elevada eficacia con dosis reducidas de medicamento
- Actúa directamente sobre los bronquios
- Menores efectos secundarios



No abandone nunca la medicación

¿CÓMO SÉ QUE EL ASMA ESTÁ CONTROLADA?

1.



No hay pitos, opresión en el pecho o dificultad al respirar

2.



Puede realizarse las actividades diarias sin restricciones

3.



No precisa medicación de rescate (broncodilatadores)

CONSEJOS SOBRE ASMA Y ESTILO DE VIDA

DEPORTE



No está contraindicado, si se tiene en cuenta:

- Calentar adecuadamente
- No olvidar la medicación de rescate
- No realizarlo con bajas temperaturas

EMBARAZO



- Tener asma no significa embarazo complicado
- Seguir siempre las recomendaciones del médico sobre la toma de medicación

TABACO



- El tabaco es un desencadenante del asma y puede agravarla
- No fume ni deje que lo hagan en su presencia

Autor: D.U.E. Jordi Giner, PhD
Servicio de Neumología Hospital de la Sta. Creu i Sant Pau

05000002252 JUNIO 2016

1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12. Disponible en <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm> 2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades respiratorias crónicas. Asma. Disponible en <http://www.who.int/respiratory/asthma/es/> 3. Quintano Jiménez, José Antonio. Asma, Respuestas para atención primaria. Módulo 1. 2013. 4. Giner, J. Controlando el asma... Área ASMA (SEPAR). 2003. 5. Plaza V (Coordinador). GEMA 4.0 Guía española para el manejo del asma. Madrid: Luzán 5; 2015.

Con la colaboración de:



Programa
de Información
sobre Asma



People and Ideas for Innovation in healthcare