



# viviendo **con** asma



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



## datos sobre asma

- La mayoría de las muertes por asma se producen en los países de ingresos bajos y medianos bajos.
- El principal factor de riesgo de padecer asma son las sustancias y partículas inhaladas que pueden provocar reacciones alérgicas o irritar las vías respiratorias. Se puede controlar con medicación; evitando sus desencadenantes también se puede reducir su gravedad. El tratamiento adecuado permite que los y las afectados/as tengan una buena calidad de vida.
- El 80% de adultos/as que padecen esta enfermedad, manifestaron síntomas desde los primeros cinco años de vida.
- En México, cerca de 10% de la población sufre de asma, y 40% de ellos, la desarrollaron a partir de una rinitis alérgica mal cuidada, informó a través de un comunicado de prensa la Federación Mexicana de Otorrinolaringología y Cirugía Cabeza y Cuello (FESORMEX)
- Es importante quienes que sufren de esta enfermedad, no interrumpan los cuidados médicos ni los alteren, porque eso provoca crisis asmáticas que llegan a requerir hospitalización. Igualmente en el

El asma es una de las principales enfermedades no transmisibles. Se trata de una enfermedad crónica que provoca inflamación y estrechamiento de las vías que conducen el aire a los pulmones.

- embarazo tampoco debe suspenderse el tratamiento, ya que si se manifiesta una crisis en este periodo, podría disminuir la oxigenación al feto y afectar su crecimiento.
- Los y las pacientes con esta enfermedad pueden sufrir alteraciones en el estado de ánimo como depresión, sentimiento de culpa, ansiedad o estrés, debido a que se sienten incapaces de realizar actividades de la vida cotidiana.
- Este padecimiento puede detectarse clínicamente desde el primer año de vida o a partir de los cuatro años de edad, mediante el estudio llamado espirometría.
- El asma se caracteriza por la inflamación de los bronquios y la reducción del músculo que los conforman, además de la producción de una gran cantidad de moco.
- Esta sintomatología se presenta de manera variable en frecuencia y gravedad, el tratamiento varía de acuerdo con la edad del y la paciente. Sin embargo, por lo general se utilizan los mismos métodos y medicamentos pero en diferentes dosis, requiriendo su seguimiento a diario o en caso de alguna crisis.



Existen distintos factores que influyen en desencadenar el asma, como son: cambios de temperatura, genéticos, polvo y polen, mascotas, ejercicio, infecciones respiratorias, etc.



## causas

- Los cambios de temperatura: el frío y la humedad agravan el estado del y la paciente al exponerse a ellos.
  - Los cambios de temperatura: el frío y la humedad agravan el estado del y la paciente al exponerse a ellos.
  - Genéticos: éstos se pueden pasar de padres y madres a hijos/as de forma genética.
  - Polvo y polen: los ácaros son uno de los desencadenantes de un ataque de asma, lo que hace que se aconseje a los y las pacientes que padecen la enfermedad, que cubran los colchones, cojines y demás con fundas para que hagan de barreras protectoras; no son aconsejables las almohadas rellenas de plumas, tampoco los peluches, con el fin de evitar la acumulación de polvo. En el caso del polen, ya que en determinada época del año se encuentra en las flores y se esparce en el ambiente, se aconseja el uso de mascarillas, así se evita la aspiración de éste y desencadenar un ataque asmático.
  - Mascotas: las pelusas o pelos de las mascotas, por lo que se recomienda que cuando esto suceda se les busque otro hogar.

- Ejercicio: forzar al organismo con ejercicios físicos intensos, tanto en frío como en seco y correr a media o larga distancia.
- Infecciones respiratorias: se irritan las vías respiratorias como son: senos, garganta, fosas nasales y pulmones.
- Tabaco: el humo no solo es perjudicial para las personas con asma sino para los propios fumadores y afecta a las vías respiratorias, pulmones y demás órganos del cuerpo.
- Fármacos: algunos medicamentos como la aspirina, antiinflamatorios y los beta-bloqueadores, deben ser supervisados por un/a médico/a antes de consumirlos.
- Estrés y emociones fuertes: factores como la tensión el estrés, la ansiedad y los trastornos crónicos, causan fatiga y ésta puede aumentar o agravar el estado del y la paciente.
- Alimentos: la alergia alimentaria, se produce cuando se tiene una determinada reacción inmunológica en el cuerpo como respuesta a la ingesta de un alimento, las manifestaciones alérgicas suelen ser en grupos, de hecho las personas que sufren reacciones alimenticias suelen tender a sufrir las medioambientales.





## tipos de asma

Existen diferentes tipos de asma, dependiendo de los factores y de la gravedad de la enfermedad.

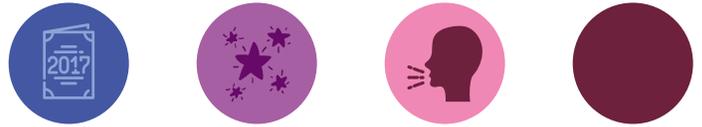
• Según los factores existen diversas causas que pueden desencadenar a padecer asma o sufrir un ataque de asma:

- **Intrínseca:** se suele dar no solo en pacientes con asma, sino también en pacientes sanos, debido a que éstos presentan ataques repentinos de la enfermedad, que no están relacionados con fenómenos inmuno-alérgicos; las causas son desconocidas y se detecta con más frecuencia en la edad adulta, su pronóstico suele ser peor que el de las alergias y de carácter crónico.
- **Extrínseca:** se debe a una exposición a los animales y o alérgenos, así como alimentos que producen cierta hipersensibilidad, éstos se encuentran en el ambiente, como son el polvo, ácaros etc., es el tipo más común de esta enfermedad, suele ser muy frecuente en niños/as y adultos/as jóvenes, sus características principales suelen ser: bronco-espasmos, silbidos y dificultades respiratorias.
- **Alérgica:** el organismo utiliza mecanismos de defensa, debido a la reacción del anticuerpo conocido como inmunoglobulina E, contra sustancias que no son nocivas, esta reacción provoca

inflamación en los órganos en los que se encuentre el anticuerpo. Algunas veces se da por antecedentes familiares.

• En función de la gravedad que se padezca podemos clasificarlos en:

- **Persistente:** los síntomas de éste duran todo el año.
- **Persistente moderada:** si los síntomas son diarios, con crisis que persisten durante varios días, este tipo de asma requiere de tratamientos severos ya que limita la actividad.
- **El asma persistente leve:** se puede controlar y no altera la actividad diaria, sus síntomas suelen darse más de dos veces por semana, las crisis nocturnas suelen suceder con mas frecuencia.
- **El asma persistente severo:** puede poner en peligro la vida del y la paciente, y exige un mayor control de la enfermedad; los síntomas ocurren diariamente y con frecuencia, en niños/as provocan trastornos de sueño; es el asma menos común.
- **Asma Intermitente:** éste provoca dificultad respiratoria y los ataques de tos se presentan dos veces por semana, las crisis suelen ser breves.



La mayoría de las personas con asma tienen ataques separados por periodos asintomáticos.



## síntomas

- Algunas tienen dificultad prolongada para respirar con episodios de aumento de la falta de aliento. Las sibilancias o una tos puede ser el síntoma principal.
- Los ataques de asma pueden durar de minutos a días. Se pueden volver peligrosos si se restringe el flujo de aire de manera importante.
- Los síntomas del asma varían de una persona a otra, según el grado de asma que se padezca:
  - **Tos:** suele ser generalmente seca y con pocas flemas, algunas veces esporádica y tiende a producir vómitos de flemas y mucha fatiga.
  - **Dificultad respiratoria:** suele ser progresiva y en ocasiones severa, se da cuando se realiza un ejercicio físico y trae consigo falta de aire (ahogo) especialmente al hablar.
  - **Sibilancias o aumento de la actividad bronquial:** son variables y espontáneas; estos ruidos son producidos al sacar o meter aire de los pulmones a causa de que se estrechan las vías respiratorias. Estos silbidos solo se detectan con un fonendoscopio.

- **Flemas:** secreciones bronquiales que hacen que cuando pase el aire suene como ronquidos, se desprenden al toser y suelen ser muy sueltas; pueden llegar a producir vómitos con flemas, estornudos y trompamientos.
- **Retracción o tiraje de la piel entre las costillas al respirar (tiraje intercostal).**
- **Pulso rápido.**
- **Ansiedad intensa** debido a la dificultad para respirar.
- **Sudoración.**
- **Disminución del nivel de lucidez mental,** como somnolencia intensa o confusión, durante un ataque de asma
- **Otros:** dolor torácico, dolor abdominal, opresión en el pecho, angustia, coloración azulada en labios y uñas, sensación de frío en las manos y en los pies, sudoración y palidez; estos síntomas suelen ser poco frecuentes pero hay que tenerlos presente.



## prevención y tratamiento

El asma no se puede prevenir, pero sí se pueden tomar medidas para poder controlarlo y prevenir los síntomas.

- El asma no se puede prevenir, pero sí se pueden tomar medidas para poder controlarlo y prevenir los síntomas; debemos considerar que:
  - Es aconsejable utilizar los medicamentos siguiendo las recomendaciones del y la médico/a.
  - Saber sobre los factores desencadenantes de la enfermedad.
  - Hay que conocer los síntomas que se tienen y del tipo de asma que se padece, así como del grado de control de la enfermedad.
  - Hacerse revisiones periódicas para un control más exhaustivo.
- El aire frío o seco puede desencadenar tus síntomas de asma. Si haces ejercicio en estas condiciones:
  - Respira a través de la nariz.
  - Usa una bufanda o máscara sobre la boca.
  - NO hagas ejercicio cuando el aire esté contaminado. NO hagas ejercicio cerca de campos o áreas donde se haya cortado el césped recientemente.
  - Haz calentamiento antes de hacer ejercicio y vuelve a la calma progresivamente.

- Toma las medicinas inhaladas de acción corta o prolongada antes de hacer ejercicio.
  - Las de acción corta tómalas de 10 a 15 minutos antes del ejercicio. Estas medicinas pueden ayudar hasta por 4 horas.
  - Las medicinas inhaladas de acción prolongada también ayudan, úsalas por lo menos 30 minutos antes del ejercicio. Tienen efecto hasta por 12 horas.
  - Ten en cuenta que consumir este tipo de medicinas todos los días antes de hacer ejercicio, hará que sean menos eficaces con el tiempo.
- La sinusitis crónica y el reflujo gastroesofágico, pueden agravar el estado de un paciente o causar asma en alguien que no lo padezca.
- Se recomienda evitar la exposición al humo del tabaco, ya que es irritante y produce inflamación en los bronquios. El polvo de la harina y de las maderas también deben evitarse, se aconseja el uso de mascarilla o en caso de gravedad cambiar de empleo.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**  
**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

