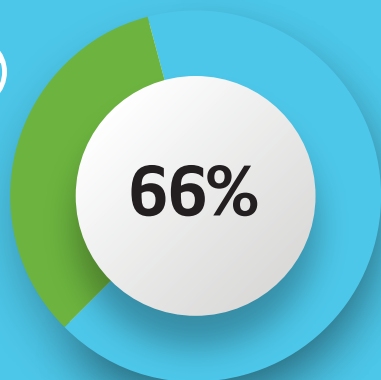


Asma

CAUSAS, DESENCADENANTES Y CONTROL



334 millones
de personas en el mundo tienen asma



**En la infancia el asma
afecta a los niños casi el
doble que a las niñas.**

Aunque estimar el número de personas en el mundo que padecen asma sigue siendo difícil debido a las numerosas lagunas en los datos, el estudio sobre la carga mundial de morbilidad (Global Burden of Diseases Study) publicado en 2012 nos ofrece la última estimación de presencia del asma, indicando que 334 millones de personas en el mundo sufren de asma, y que la carga relacionada es alta.

Si usted o un familiar actualmente sufren de asma, a continuación le indicamos información sobre la enfermedad y cómo hacerle frente.

¿Qué es el asma?

El asma es un trastorno pulmonar que obstruye la respiración y puede afectar a cualquier grupo de edad aunque normalmente empieza a edades tempranas. Dificultad recurrente al respirar y sibilancia son algunos de los síntomas comunes, cuya gravedad puede variar de una persona a otra. El asma ocurre debido a la inflamación de las vías respiratorias en los pulmones y puede irritar las terminaciones nerviosas en las vías respiratorias. Durante un ataque de asma, la mucosa de estas vías se inflama, estrechando la vía y reduciendo el flujo de aire de entrada y salida de los pulmones.

Si usted tiene asma, la tiene todo el tiempo, pero solamente tendrá ataques de asma cuando algo irrite sus pulmones.

Factores clave

- El asma es una de las enfermedades no contagiosas más importantes. Es una enfermedad crónica de las vías respiratorias de los pulmones que las inflama y las estrecha.
- Alrededor de 334 millones de personas sufren de asma en la actualidad. Es una enfermedad común entre los niños.
- La mayoría de las muertes relacionadas con el asma ocurren en países con ingresos bajos o medios-bajos.
- Los factores de riesgo más fuertes para desarrollar asma son la inhalación de sustancias y partículas que pueden provocar reacciones alérgicas o irritar las vías respiratorias.
- El asma se puede controlar con medicación. Evitar los desencadenantes del asma también puede reducir su gravedad.
- El manejo adecuado del asma puede permitirle al paciente disfrutar de una buena calidad de vida.

Las causas del asma

Las causas fundamentales del asma todavía no se conocen totalmente. Sin embargo, en la mayoría de los casos está relacionada con factores hereditarios y ambientales.

Los factores de riesgo más fuertes para desarrollar asma son una combinación de predisposición genética y exposición ambiental a la inhalación de sustancias y partículas que pueden provocar reacciones alérgicas o irritar las vías respiratorias, por ejemplo:



Asegúrese de que usted o su familiar duermen adecuadamente. Pregunte a su médico sobre los tratamientos disponibles para reducir las molestias en el sueño causadas por el asma.



Alérgenos de interior

(polvo, ácaros en la ropa de cama, alfombras y tapicerías o la caspa de animales)

01



Alérgenos de exterior

(polen o moho)

06



Sulfitos en ciertos alimentos

02



El humo del tabaco

07



Irritantes químicos en el lugar de trabajo

03



La contaminación del aire

08



Aire frío

04



Ejercicio físico

09



Agitación emocional extrema

(angustia, miedo o ansiedad)

05



Usted puede controlar su asma conociendo las señales de alerta de un ataque de asma, permaneciendo lejos de lo que pueda causar un ataque y siguiendo las indicaciones de su médico.



Con la ayuda de su proveedor médico, desarrolle su propio plan de acción. Decida quién debería tener una copia de su plan y dónde debería guardarlo.

¿Qué ocurre físicamente durante un ataque de asma?

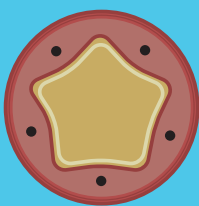


Fig 01
Vía respiratoria normal.
Músculo liso relajado.



Fig 02
Vía respiratoria asmática.
Músculo liso relajado.
Pared inflamada y engrosada.



Fig 03
Vía respiratoria asmática durante un ataque.
Músculo liso tenso.
Pared inflamada y engrosada.



¿Qué es un ataque de asma?

Un ataque de asma puede incluir tos, opresión en el pecho, sibilancia y dificultad para respirar. El ataque ocurre en sus vías respiratorias, que son los conductos que transportan el aire a sus pulmones. A medida que el aire se mueve a través de sus pulmones las vías respiratorias se estrechan.

Durante un ataque de asma, las paredes de las vías respiratorias en sus pulmones se inflaman y las vías se encogen. Entra y sale menos aire de sus pulmones y el moco que su cuerpo produce tapona las vías respiratorias aún más.

Un ataque de asma puede ocurrir cuando usted se expone a "desencadenantes del asma". Sus desencadenantes pueden ser muy diferentes de los de otra persona con asma. Conozca sus desencadenantes y aprenda a evitarlos. Esté atento a posibles ataques cuando no pueda evitar los desencadenantes.



¿Cómo saber si tiene asma?

Puede ser difícil saber si alguien tiene asma, especialmente en niños menores de 5 años.

- ¿Tose mucho? (especialmente por la noche)
- ¿Tiene problemas para respirar?
- ¿Empeoran sus problemas para respirar después de la actividad física o en ciertas épocas del año?
- ¿Tiene opresión en el pecho o sibilancias?
- ¿Tiene una historia familiar de asma?

Tratamiento y control

Aunque no hay una cura para el asma, el manejo apropiado puede controlar la enfermedad y permitir a las personas afectadas disfrutar una buena calidad de vida.

Se usa medicación a corto plazo para aliviar los síntomas. Se necesita medicación como esteroides inhalados a largo plazo para controlar la progresión del asma grave.

Las personas con síntomas persistentes pueden tomar medicación a largo plazo diariamente para controlar la inflamación subyacente y prevenir síntomas y exacerbaciones.



Controle su asma y evite ataques tomando su medicación exactamente como le indique su médico y alejándose de elementos que puedan desencadenar un ataque.

La cobertura de su seguro internacional de salud

Sabemos que puede ser difícil obtener un seguro internacional de salud cuando tiene alguna enfermedad preexistente como el asma. Una enfermedad preexistente es una patología o la consecuencia de una patología cuyos síntomas se han manifestado durante su vida, aunque no hayan sido diagnosticadas o tratadas por un médico.

Ser un expatriado ya es lo bastante difícil como para tener que preocuparse por no estar cubierto para una enfermedad preexistente. Afortunadamente, tenemos una amplia gama de enfermedades preexistentes y dentales cubiertas para particulares y empleados de grupos pequeños sujetos a evaluación médica.

En Allianz Worldwide Care la mayoría de nuestros planes de grupo son "sin evaluación médica", lo que significa que no importa que tenga alguna enfermedad preexistente, seguirá estando cubierto para tales enfermedades.

Señales y síntomas del asma



01 Falta de aire



02 Dificultad para respirar



03 Tos seca



04 Tos nocturna



05 Sibilancia



06 Dolor u opresión en el pecho