

Asma

El asma es una enfermedad crónica que afecta a personas de todas las edades. Esta provoca que los músculos que rodean las vías respiratorias se hinchen (inflamación) y estrechen. En consecuencia, presenta dificultad para respirar como, tos, sibilancias y falta de aliento, entre otras.

Síntomas

Las señales del asma pueden ser diferentes según la persona. Algunos de estos son:

- Opresión en el pecho
- Tos persistente
- Dificultad para dormir
- Problemas para respirar
- Dolor en el pecho
- Sibilancia que provoca un silbido al exhalar



¿Qué puede provocar un ataque de asma?

La exposición a alérgenos y/o sustancias irritantes del entorno como, ácaros del polvo, humo y sustancias químicas, entre otros, los cuales pueden aumentar el riesgo de un ataque de asma. Cabe mencionar que, un ataque de asma puede durar de minutos a días.

¿Cómo se realiza el diagnóstico?

El médico examinará sus pulmones con un estetoscopio. Además, verificará su historial médico y le preguntará con relación a los síntomas. Así mismo, es posible que necesite exámenes, entre ellos: prueba de la función pulmonar, radiografía de tórax, pruebas de alergias y gasometría arterial.

Tratamiento

El asma no tiene cura. Sin embargo, se puede mejorar a través de los diferentes tratamientos. Los objetivos son: controlar la inflamación de las vías respiratorias, ayudar a que realice las actividades rutinarias en su normalidad y limitar la exposición a sustancias.

Algunos de estos medicamentos son para controlar los ataques de asma (como tratamiento de mantenimiento) y otros de alivio rápido para utilizarlos durante los ataques (como dosis de rescate).

Importante: Las **pruebas de alergia** pueden encontrar los factores que estén provocando los ataques de asma. Para mantener el asma bajo control, es necesario utilizar los medicamentos según han sido recomendados por el médico y mantener un plan de acción.

¿En qué consiste el plan de acción?

El plan de acción para el asma es un documento escrito para manejar la enfermedad. Este debe incluir:

Instrucciones para utilizar los medicamentos.

Lista de los elementos que le provocan un ataque de asma y cómo evitarlas.

Reconocer cuando el asma empeora, el momento de llamar a su médico o visitar una sala de emergencias.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/asthma.html>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/asthma>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en febrero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.