

# Guía

## para personas con asma



**Lectura fácil**

Esta guía es una versión en lectura fácil de la "Guía para personas con Asma" de la Consejería de Sanidad.

Esta guía y la guía original están en el Aula del Paciente del portal de salud de Castilla y León:

[www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes](http://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes).

Esta guía alterna el uso del masculino y el femenino para cumplir con criterios de lenguaje inclusivo.

**Edita:** Consejería de Sanidad

**Adaptación a lectura fácil:** Plena inclusión Castilla y León

**Validación:** Fundación Aspanias y Asprona León

¿Qué es el asma?	4
¿Cómo funciona nuestro aparato respiratorio?	5
¿Por qué aparece el asma?	8
Factores de riesgo y causas del asma	9
Síntomas del asma	12
¿Cómo se diagnostica el asma?	14
¿Cómo se clasifica el asma?	17
Tratamiento para el asma	19
¿Cómo puedes controlar tu asma?	27
Asma y situaciones especiales	38
Preguntas frecuentes	41
Glosario	47

# ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad respiratoria que se produce cuando se inflama la **vía aérea** y el cuerpo produce más mocos.

Como consecuencia, una persona con asma tiene más problemas para que el aire llegue hasta los pulmones y para respirar bien.

Los síntomas de las personas con asma son:

- Tos.
- Presión en el pecho.
- Silbidos en el pecho.
- Falta de aire.
- Ahogo.

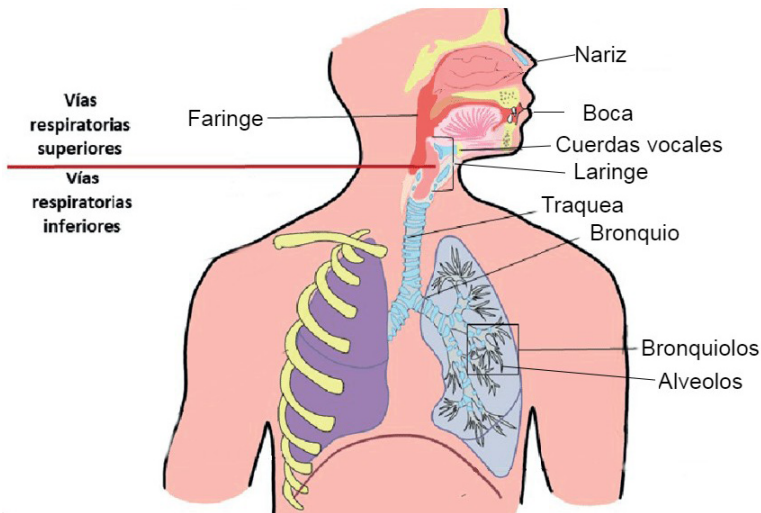
La intensidad de los síntomas cambia a lo largo de las semanas, de los meses, o durante el mismo día.

**Vía aérea.** Es la parte del aparato respiratorio que permite que el aire llegue a los pulmones. Está formada por varios órganos.

El asma es una **enfermedad crónica**, pero si se conoce la causa hay tratamientos que pueden curarla.

## ¿Cómo funciona nuestro aparato respiratorio?

El aparato respiratorio es el conjunto de órganos que usamos para respirar.



**Enfermedad crónica.** Son enfermedades que duran mucho tiempo y que se pueden controlar, pero no se curan.

El aparato respiratorio está formado por las vías aéreas y los pulmones.

### *Vías aéreas*

Es la parte por donde circula el aire hasta llegar a los pulmones.

Hay 2 vías aéreas: la superior y la inferior.

En la vía aérea superior se encuentra:

- La nariz.
- La boca.
- Las cuerdas vocales.
- La faringe.

Es un órgano con forma de tubo que está en el cuello por el que pasa el aire y los alimentos. Este órgano conecta la nariz y la boca con la laringe.

- La laringe.

Es un órgano con forma de tubo que conecta la faringe con la tráquea. Este órgano hace que además de respirar, podamos hablar porque dentro de él están las cuerdas vocales.

En la vía aérea inferior se encuentra:

- La tráquea.  
Es un órgano en forma de tubo que conecta la laringe con los bronquios que están en los pulmones.
- Los bronquios.  
Son 2 tubos en los que se divide la tráquea y son la entrada del aire a los pulmones. Cada bronquio va a un pulmón y lleva el aire hasta los bronquiolos.
- Los bronquiolos.  
Son pequeños tubos que salen de los bronquios y que llevan aire nuevo a los pulmones y expulsan el **dióxido de carbono**.
- Los alveolos.  
Es la parte final de los bronquiolos y tienen forma de bolsa o de saco.

### *Pulmones*

Es el órgano que da el oxígeno del aire a nuestras células y se expulsa el dióxido de carbono que se produce durante esta operación.

**Dióxido de carbono.** Es un gas que se produce en los pulmones cuando las personas respiran aire y que se expulsa cuando lo soltamos.

# ¿Por qué aparece el asma?

El asma se produce por la inflamación de los órganos que forman la vía aérea. Los bronquios es el órgano que más se suele inflamar, pero también se puede inflamar toda la vía aérea.

Esto se produce porque en el enfermo de asma unas células sueltan unas sustancias que se quedan en las paredes de los bronquios. Estas sustancias irritan e inflaman las paredes de los bronquios y hacen que el espacio que queda para que pase el aire sea más estrecho.

En esta situación, los bronquios son muy sensibles y a veces responden estrechándose aún más. Esto se llama hiperrespuesta bronquial. Si esto no se trata con medicamentos, las personas pueden tener estos síntomas para siempre.



# Factores de riesgo y causas del asma

Los factores de riesgo son situaciones que ayudan a que la enfermedad aparezca.

Los factores de riesgo del asma son:

- Que tus familiares tengan o tuvieran asma.
- Tener alergias.
- Tener obesidad.
- Tener **rinitis**.
- Haber nacido por cesárea, haber nacido **prematureo**, el tipo de **lactancia** o que durante el embarazo la madre haya fumado.
- Algunas sustancias del ambiente que producen alergias.
- Fumar o vivir con personas que fuman.
- Haber tenido alguna infección respiratoria de niño.

**Rinitis.** Es una enfermedad que inflama la mucosa nasal. La mucosa nasal es un tejido húmedo que cubre el interior de la nariz y que fabrica los mocos. La rinitis provoca más mocos, estornudos, picor o falta de olfato.

**Prematureo.** Es un bebé que nace antes de lo previsto.

**Lactancia.** Periodo de la vida de los mamíferos en la que se alimentan solo de leche. Habitualmente de la que maman de sus madres.

Las causas del asma son:

- Infecciones por virus.
- Contaminación.
- Alergias causadas en el trabajo.

Por ejemplo:

un panadero que tiene alergia a la harina porque ha trabajado mucho con ella.

- Alergias a:
  - o El polen, los **ácaros** o los **hongos**.
  - o El pelo y la piel de algunos animales.  
Por ejemplo: los gatos.
  - o Medicamentos como la aspirina
  - o Los **antiinflamatorios**.
  - o Alimentos como la leche de vaca, los huevos o los frutos secos.
- El humo del tabaco.
- El ejercicio físico.
- Respirar aire frío.
- El estrés.

**Ácaros.** Es un bicho con forma de araña que es muy pequeño y solo se ve con un microscopio. Son inofensivos y no hacen daño, pero pueden provocar alergias.

**Hongos.** Son unos organismos muy pequeños que no se ven a simple vista y que suelen estar en ambientes húmedos.

**Antiinflamatorios.** Son medicamentos que reducen la inflamación en el cuerpo. El más famoso se llama ibuprofeno.

Las personas con asma tienen que tener más cuidado cuando llega el otoño y la primavera. En otoño se producen más infecciones respiratorias y en primavera hay más alergias.

# Síntomas del asma

Los síntomas del asma son:

- Tos.  
También puede aparecer con moco espeso que es difícil de expulsar.
- Dificultad para respirar y sensación de ahogo.  
Puede sentirse de una manera leve o de una manera intensa.
- Silbidos en el pecho.
- Presión en el pecho.

Estos síntomas cambian de unas personas a otras. Pueden aparecer varios a la vez o solo uno y su duración e intensidad cambia de una persona a otra.

Los síntomas suelen empeorar por la noche y los enfermos de asma tienen problemas para respirar al levantarse a la mañana siguiente. Estos síntomas empeoran durante catarros, cuando la persona hace mucho esfuerzo o en algunas estaciones del año.

Los síntomas a veces aparecen en forma de crisis. Estas crisis pueden ser más leves o más intensas. En algunos casos son más graves y pueden ser muy graves para la salud de la persona.

Estas crisis pueden durar minutos o días,  
con periodos sin síntomas.  
Estas crisis hay que resolverlas con rapidez.

## **Los síntomas en niños**

Las vías respiratorias de los niños son más pequeñas.  
Por eso el asma en niños es más grave.  
Además de los síntomas que tienen los adultos,  
los niños también pueden tener bronquitis  
de forma frecuente.

Es muy importante aprender a reconocer  
las crisis de asma en niños.  
Cuando un niño tiene una crisis de asma,  
los padres o cuidadores deben darle rápido el tratamiento  
recetado por el médico  
y hacer que esté tranquilo y relajado.  
Si la crisis es muy grave y no desaparece,  
los padres o cuidadores deben llevar al niño  
a un centro de salud o un hospital lo más rápido posible.

Aunque la enfermedad es para siempre,  
con un tratamiento adecuado  
y enseñándole a cuidarse  
la persona puede llevar una vida normal.

# ¿Cómo se diagnostica el asma?

La médica observa los síntomas de la paciente para diagnosticar el asma.

Por ejemplo:

escucha los pitidos en el pecho de la paciente cuando respira.

La médica hace pruebas pulmonares o de alergia.

También la médica puede hacer una radiografía de tórax para descartar que la paciente tenga otras enfermedades.

Cuando la paciente tiene una crisis muy grave la médica le hace una prueba que se llama gasometría arterial.

Es una prueba que mide la cantidad de oxígeno que hay en la sangre.

## **Pruebas pulmonares**

Para confirmar su diagnóstico, la médica pide pruebas para observar si los pulmones funcionan bien.

Estas pruebas pueden ser:

- Espirometría.  
En esta prueba la paciente sopla por un tubo después de haber llenado sus pulmones de aire para ver qué cantidad de aire puede guardar en los pulmones y lo que tarda en expulsarlo.  
Si la paciente tiene asma, el aire tarda más tiempo en salir.
- Espirometría con prueba broncodilatadora.  
En esta prueba la espirometría se hace 2 veces. En la primera se hace la espirometría normal y después la médica da al paciente un medicamento para **dilatar** sus bronquios. Después se vuelve a repetir la espirometría para ver la mejora en el paciente.
- Provocación.  
La médica da a la paciente un producto que provoca el asma en la paciente de forma controlada y después hace una espirometría para observar su reacción.

Es difícil diagnosticar el asma en niños menores de 5 años porque estas pruebas son difíciles de usar. A los niños mayores de 5 años se les hace la prueba de espirometría con prueba broncodilatadora.

**Dilatar.** Hacer que algo aumente su tamaño.

## Pruebas de alergia

La alergia es la principal causa del asma. En este caso, para diagnosticar el asma se hace una **historia clínica** completa para conocer los síntomas de la enferma y qué sustancias le producen alergia.

En este caso también es importante saber si los familiares de la enferma tienen asma o alergias.

Para conocer las alergias de una persona se realizan las pruebas cutáneas.

En estas pruebas se echa esa sustancia en la piel y se hace un pinchazo en la zona para observar la reacción.

Si la piel se pone roja, se inflama o pica, significa que la persona tiene alergia a esa sustancia.

El **servicio de Alergología** hace estas pruebas.

En el caso del asma producido en el trabajo hay que demostrar que el asma está provocado por un producto concreto.

Este tipo de asma se desarrolla en un trabajo porque se trabaja mucho con un producto.

En este caso, la prueba se hace solo con esa sustancia.

Este tipo de prueba se hace solo en algunos centros.

**Historia clínica.** Es un documento que guarda toda la información sobre salud de un paciente y las pruebas que se le han hecho.

**Servicio de Alergología.** Es el servicio que se encarga de diagnosticar y tratar alergias.



# ¿Cómo se clasifica el asma?

El asma se clasifica según su gravedad.

Para esto se mide:

- La intensidad.
- Cuántas veces aparece.
- Si hay periodos en los que empeora.
- Y la función pulmonar.

El asma se clasifica como:

- Intermitente.

Cuando hay periodos en los que no aparece la enfermedad.

- Persistente.

Cuando el paciente siempre tiene síntomas de asma.

El asma persistente se clasifica en leve, moderado o grave.

El asma no siempre es igual de grave.

Por eso hay que hacer una revisión al paciente para ajustar la medicación necesaria.

En los niños es más difícil clasificar el asma porque es más difícil hacer pruebas. Por eso, se clasifica el asma solo con los síntomas. En este caso es difícil, porque son los padres o cuidadores quienes cuentan al médico los síntomas y a veces falta información.

Cuando sí pueden hacer pruebas el asma se clasifica según:

- Cada cuánto tiempo aparecen los síntomas.
- El número de crisis.
- La situación entre las crisis.
- Si se necesita **broncodilatador de rescate**.
- Valores de función pulmonar.

**Broncodilatador de rescate.** Es un medicamento que sirve para abrir los bronquios en situaciones de crisis de asma.

# Tratamiento para el asma

Las personas con asma pueden hacer una vida normal si siguen el tratamiento de forma correcta.

Los objetivos del tratamiento del asma son:

- Controlar los síntomas.  
Para ello hay que evitar la inflamación de los bronquios, para evitar las crisis.
- En casos de crisis de asma, hay que evitar que los bronquios se cierren y hacer que el aire pase por las vías respiratorias.

Hay 3 tipos de medicinas para tratar el asma:

- Medicamentos antiinflamatorios.  
Para reducir la inflamación de los bronquios.
- Broncodilatadores.  
Para abrir los bronquios para respirar mejor.
- Moduladores de la respuesta inmune.  
Para pacientes que tienen asma por una alergia.  
Es una sustancia que sirve para reducir la **respuesta inmunitaria**.

La médica decidirá cuáles tiene que tomar la paciente según sus síntomas.

**Respuesta inmunitaria.** Es la respuesta del cuerpo a un ataque de un virus, una bacteria o un hongo.

## Seguimiento y control de la enfermedad

El tratamiento del asma se adapta a los cambios en la vida de las pacientes porque la enfermedad cambia con el tiempo.

La persona con asma tiene que ir a revisiones médicas de forma periódica.

Si durante 3 meses se consiguen controlar los síntomas del asma en la paciente se puede reducir el tratamiento hasta llegar al mínimo necesario para controlar la enfermedad, aunque la paciente siempre debe llevar su medicación para las crisis.

El asma está controlado cuando la persona:

- Tiene menos de 2 síntomas por las mañanas en una semana.
- Hace una vida normal sin problemas. Incluso puede hacer ejercicio físico.
- Duerme bien porque no tiene síntomas durante la noche.
- No necesita tratamiento de rescate o solo lo necesita menos de 2 veces por semana.
- Tiene la función pulmonar normal.
- No tiene crisis de asma.
- Que se cumple las expectativas de una vida normal tanto por parte de la persona como de la familia.

Si la enfermedad no se controla,  
hay que cambiar el tratamiento.  
Para cambiar el tratamiento  
la médica valora antes si el enfermo:

- No inhala bien el medicamento
- Fuma
- Tiene contacto con sustancias que le dan alergia.
- Tiene enfermedades como la rinitis o **reflujo**.

En el caso de los niños,  
es importante que las personas  
que viven con ellos  
vigilen los síntomas  
para poder detectar una crisis  
y dar la medicación adecuada.

Para saber si un niño tiene una crisis de asma,  
hay que observar si respira muy rápido,  
si se oyen pitidos en el pecho al respirar,  
o si se le hunde el pecho o las costillas  
porque hace mucho esfuerzo para respirar.  
Si la crisis no para con los medicamentos  
que se le han dado al niño en casa,  
este debe ir rápido a un centro de salud  
o al hospital.

**Reflujo.** Es una enfermedad en la que los alimentos digeridos en el estómago vuelven hacia el esófago y provocan irritación o acidez.

## ¿Cómo se toman los medicamentos?

La mayoría de medicamentos contra el asma se toman con unos aparatos adaptados que permiten meter el fármaco en las vías respiratorias, donde hacen efecto muy rápido.

Hay 2 tipos de aparatos:

### *Inhaladores*

Echan el medicamento en forma de spray.

Hay de 2 tipos:

- De cartucho presurizado.  
Se usa como un spray.  
Para que haga efecto, el enfermo tiene que coger aire a la vez que se pone el medicamento.

Para tomarlo de manera más fácil hay unos aparatos que se llaman cámaras de inhalación o espaciadoras. Este aparato se coloca entre el inhalador y la boca del paciente. Permite que el medicamento se quede en la cámara y así el paciente pueda inhalarlo cuando respire sin necesidad de que sea a la vez que aprieta el spray.

A veces se usa con una mascarilla que se recomienda sobre todo en niños menores de 4 años y en ancianos con **deterioro cognitivo**.

- De polvo seco.  
Libera el medicamento que se activa cuando el enfermo aspira el aire.

El médico y el enfermo deciden juntos qué inhalador es el más adecuado. De esta decisión dependerá que el tratamiento salga bien. También dependerá de que el enfermo aprenda a usar el inhalador de forma correcta.

**Deterioro cognitivo.** Son algunos problemas de memoria que tienen las personas cuando se hacen mayores.

## *Nebulizador*

Transforma un medicamento líquido en vapor para ser inhalado.

Se aplica con una boquilla o con una mascarilla.

El medicamento se aplica durante 5 o 10 minutos sin que el paciente tenga que hacer ningún esfuerzo.

Los nebulizadores se usan en urgencias y en el centro médico para tratar crisis.

Solo se usan en ocasiones especiales.

## **¿Cómo tienes que usar el inhalador?**

- Tienes que estar de pie o sentado.
- Coloca la cabeza un poco inclinada hacia atrás.
- Ten la lengua relajada en la parte de abajo de la boca.
- Aplica la dosis según lo que te ha dicho el médico. Si necesitas más de una dosis, espera 30 segundos para aplicarla.
- Después lávate bien la boca con agua y escúpela, no te la tragues.
- Cierra el inhalador.
- Si tienes dudas, pregunta a tu médica o enfermero.
- Tienes un vídeo en el aula de pacientes que te explica cómo usar el inhalador. Pulsa [aquí](#) para verlo



## ¿Cómo tienes que limpiar el inhalador?

- En inhaladores de cartucho.  
Saca el cartucho  
y limpia una vez a la semana  
la carcasa de plástico  
y el protector de la boquilla  
con un paño mojado en agua y jabón  
y acláralo con agua.  
Sécalo bien para que no quede agua  
en ningún sitio.
- Inhaladores de polvo seco.  
Límpialo una vez a la semana  
con un paño seco.  
No lo guardes en un sitio húmedo  
como un cuarto de baño.
- La cámara espaciadora.  
Lávala 1 vez al mes con agua y jabón.  
Aclárala con agua y  
déjala secar al aire sin frotar.

## El uso del inhalador en niños

Para tratar el asma en los niños  
la vía inhalatoria, a través de la respiración,  
es la mejor opción.

Cuando el asma es muy grave  
se pueden usar otras formas de tratamiento.

En bebés y niños muy pequeños  
hay que usar una cámara espaciadora y una mascarilla  
para que puedan inhalar el medicamento.  
La mascarilla debe cubrir la nariz y la boca  
y ajustarse muy bien a la cara del niño.

Para tratar una crisis en un niño  
de cualquier edad  
es mejor usar una cámara espaciadora  
ya que el niño puede no tener fuerza suficiente  
para inhalar el medicamento.

Es importante que los niños sepan  
cómo usar los inhaladores  
y cómo tomar el medicamento  
cuando sea necesario.  
Es un trabajo común entre la familia,  
el colegio y los profesionales de la salud.

# ¿Cómo puedes controlar tu asma?

Controlar tu asma hace que puedas hacer una vida normal. Por eso es importante que conozcas bien cómo funciona el asma. Con ayuda de tu médica tienes que aprender a reconocer cuándo tienes una crisis y qué cosas pueden hacer que aparezca para poder cuidarte o cuidar a tus familiares con asma.

## Sigue el tratamiento

El tratamiento del asma tiene como objetivos:

- Controlar la enfermedad.
- Prevenir la crisis.
- Que las vías respiratorias no se obstruyan.

El tratamiento tiene que ser acordado entre la médica y tú. Tiene que quedar claro qué hay que conseguir y qué tienes que hacer para lograrlo.

La médica te hará revisiones para ver si la enfermedad cambia en algún momento y si te tiene que cambiar la medicación.

Tú y tu familia tenéis que aprender qué tipos de medicamentos hay y cómo se usan.

Recuerda que hay 2 tipos de medicamentos para tratar el asma:

- Los antiinflamatorios  
Que tratan la inflamación de las vías respiratorias
- Los broncodilatadores  
Que alivian los síntomas cuando ya existen.

Es muy importante seguir bien el tratamiento para no tener crisis de asma.

Tienes que tener cuidado con:

- Olvidarte del tratamiento.
- No entender cuándo o cómo lo tienes que tomar.
- Pensar que solo tienes que tomar medicamentos cuando tengas una crisis.

Es importante tomar el tratamiento todos los días que te ha dicho tu médica para prevenir crisis.

Si tienes cualquier duda o miedo pregunta a tu médica o tu enfermera. Responderán tus preguntas y te dirán cómo hacer las cosas bien.

Con el tiempo, harás bien las cosas y no tendrás dudas.

## Conoce bien tu enfermedad

Es importante conocer bien tu enfermedad y que entiendas que es importante:

- Conocer la enfermedad.  
Por ejemplo: qué cosas provocan asma, cuándo aparece una crisis o qué puede provocarla.
- Observar bien cómo reaccionas a algunas sustancias o al aire que respiras.
- Evitar lo que empeora tu asma.  
Por ejemplo: el tabaco, el polvo o las mascotas.
- Saber cómo reaccionar a las sustancias que empeoran tu asma para controlar tus síntomas y hacer una vida normal.
- Conocer los medicamentos que usas y que efectos secundarios pueden tener para evitarlos.
- Pedir a tu médica tu tratamiento por escrito.
- Tomar la medicación todos los días que tengas que tomarla.
- Aprender a usar bien los inhaladores.  
Si tienes dudas, pregunta a tu médica o al enfermero.
- Aprender qué tienes que hacer cuando tienes una crisis de asma.

## Controla los factores físicos, sociales y psicológicos

Con ayuda de tu médico identifica qué te provoca asma.

Lo mejor es evitar estar en contacto con estos productos.

Es necesario que las personas que viven contigo sepan qué es lo que te provoca asma.

Además hay que evitar ambientes con productos o elementos que puedan producir irritación de las vías respiratorias.

Por ejemplo: humo, tabaco, olores fuertes, sprays, gases o aire frío y seco.

### *Tabaco*

Un niño que respira humo de tabaco tiene más posibilidades de tener asma.

Por eso, que los padres o cuidadores dejen de fumar es importante para su salud y la de sus hijos.

Esto también pasa con las personas adultas.

El tabaco irrita las vías respiratorias y las estrecha

por lo que es más difícil respirar.

El tabaco puede provocar una crisis de asma y hacer que dure más tiempo.

Las personas que fuman y tienen asma tienen síntomas más graves y los tratamientos funcionan menos. Si tienes asma, es mejor que dejes de fumar. Puedes pedir ayuda para hacerlo a tu médica o enfermero.

### *Las infecciones respiratorias*

El asma no aparece con infecciones respiratorias, pero estas pueden hacer que sea más grave. Hay algunas como la gripe que se pueden prevenir.

Para evitar infecciones tienes que lavarte las manos y evitar estar con personas que tienen gripe o resfriado.

También puedes vacunarte contra la gripe. Cuando tu médico te lo recomiende puede ponerte la vacuna contra el **neumococo**.

### *Las emociones*

Las emociones fuertes pueden provocar síntomas si el enfermo no tiene controlado su asma. El cuerpo aumenta la velocidad de respiración como reacción a una emoción fuerte. Es importante que la persona conozca cómo reacciona su cuerpo para solucionarlo.

**Neumococo.** Es una bacteria que provoca infecciones respiratorias.

Cuando pasa esto, la persona puede:

- Respirar más lento y de forma más profunda.
- Cambiar de actividad.
- Hablar con alguien sobre el tema.
- Practicar algún ejercicio o técnicas de relajación.

Si es necesario, usa los medicamentos de rescate.

### ***Los alérgenos***

Hay 2 tipos de alérgenos según el tipo de sustancias que provocan los síntomas.

- Alérgenos de interior:  
Ácaros de polvo, cucarachas, hongos y pelos de mascotas.
- Alérgenos de exterior:  
Polen u hongos de exterior.

### ***Ácaros de polvo***

El polvo de las casas sirve de alimento para los ácaros.

Los ácaros son unos bichos muy pequeños que se parecen a las arañas.

Cuando se dice que una persona tiene alergia al polvo, en realidad tiene alergia a los ácaros.



Es importante tomar medidas en toda la casa, pero sobre todo en el dormitorio de la persona con asma porque es donde pasa muchas horas y las almohadas y colchones pueden acumular ácaros.

Para evitar ácaros en casa tienes que:

- Ventilar bien tu casa y evitar que haya zonas húmedas sobre todo en el dormitorio.
- Tener menos de 24 grados de temperatura en casa y que no haya mucha humedad.
- Usar un aspirador para limpiar la casa y trapos mojados en agua para quitar el polvo.
- Usar fundas especiales para el colchón y la almohada.  
Lava 1 o 2 veces a la semana las sábanas con agua caliente.
- Usar mantas que no sean de lana ni de plumas.  
Lávalas cada 3 meses.
- Evitar alfombras, moquetas o tapetes ya que allí se acumula el polvo.
- Evitar acumular papeles o libros ya que acumulan mucho polvo.
- Evitar peluches o muñecos de trapo.  
Si tienes, que se puedan lavar o usa de madera, plástico o de un material que no dé alergia.

### *La alergia a los animales*

La caspa de los animales da alergia a muchas personas.

También pueden dar alergia sustancias que estén en su saliva, lágrimas o en su orina.

Estas sustancias se quedan en el aire.

Las personas pueden tener alergia al tocar un animal

o al estar en una habitación donde ha estado.

El gato es el animal que da más alergia.

El perro también puede dar alergia

y el caballo puede dar alergia fuerte,

aunque no es muy común.

La mejor medida es evitar estar con animales.

Si el animal es parte de la familia

hay que sacar al animal de dentro de casa

y hacer una limpieza profunda.

Si no es posible busca un espacio

donde pueda estar.

Lava a menudo todo lo que use el animal.

Evita que el animal entre en el dormitorio

de la persona con asma.

### *La alergia a los hongos*

Los hongos son seres vivos muy presentes en la naturaleza.

Se reproducen a través de **esporas** que están en el aire.

Las esporas provocan alergia en algunas personas.

En Castilla y León el hongo más frecuente se llama alternaria y produce esporas sobre todo en verano.

Dentro de las casas, los hongos crecen en bolsas de basura, alimentos, papeles, paredes húmedas, baños o aparatos de aire acondicionado.

Para evitar que los hongos aparezcan en casa:

- Pon a menos de 24 grados la temperatura de tu casa y asegúrate de que no hay mucha humedad
- Instala aire acondicionado con filtro. Limpia los filtros a menudo y no uses **humidificadores**.

**Esporas.** Parte de la planta que se encarga de la reproducción de esta.

**Humidificador.** Es un aparato que sirve para que haya más humedad en una habitación.

- Repara grifos y cañerías cuando goteen.
- Repara filtraciones de agua y limpia con lejía las superficies con moho.
- Usa pintura antihumedad en casa.
- Ventila y seca bien las zonas más húmedas de casa como los baños o la cocina. Usa productos antimoho en cortinas y mamparas.
- Evita estar en lugares con poca luz y húmedos como el sótano o la bodega.
- Elimina plantas de casa e intenta que no tenga hojas secas y moho.
- Saca la basura todos los días.
- No dejes alimentos en el frigorífico que puedan estropearse.
- Si tienes césped en casa, no puede tener más de 5 centímetros de altura.  
Las personas con asma no pueden cortar el césped ni tumbarse en él.
- Evita ir al campo cuando hay hojas secas o madera descomponiéndose.
- No ir a cuadras, establos o granjas.
- No visitar almacenes que guarden grano o paja.

### ***Los pólenes de plantas y flores***

En cada región, los niveles de polen son diferentes.

En Castilla y León los niveles de polen varían según el año:

- De diciembre a marzo el polen de los cipreses aumenta.
- En marzo el polen del plátano de sombra aumenta.
- De mayo a julio el polen de las gramíneas aumenta.
- Durante el resto del año, el polen de otras especies.

Puedes ver los niveles de polen en el portal de Salud de la Junta de Castilla y León para verlo pincha [aquí](#).

En los días de polen:

- Cierra las ventanas cuando haya más polen.
- No montes ni en moto ni en bici.  
Si tienes que montar usa un casco integral.  
En el coche usa filtros antipolen y viaja con las ventanas cerradas.
- No salgas a la calle los días que hay más polen.  
Sobre todo en días soleados, secos y con viento.  
Si tienes que salir, usa mascarillas con filtro.
- No hagas actividades al aire libre en las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde.  
Después, dúchate y cámbiate de ropa.
- Seca la ropa en la secadora.  
No al aire libre.
- Usa gafas de sol en la calle.

# Asma y situaciones especiales

## Asma ocupacional o producido por el trabajo

Se llama asma ocupacional a cuando las crisis de asma se producen en el trabajo o cuando el trabajo empeora la situación de las personas con asma debido a los productos que utilizan, el tabaco, el estrés o la temperatura.

En este caso se necesitan unas pruebas que se hacen en consultas especializadas. Si el origen del asma es la alergia, la persona debe cambiar de puesto de trabajo para evitar el contacto con la sustancia.

Si el origen del asma es por las condiciones del lugar de trabajo se puede continuar en otro sitio con las medidas de higiene necesarias.

## Asma durante el embarazo

Las mujeres embarazadas con asma tienen que continuar con su tratamiento. El tratamiento es seguro tanto para la mujer como para el **feto**.

**Feto.** Se llama así al embrión que crece en el útero de la mujer hasta que nace.

Si eres mujer y estás embarazada ve al médico y cuéntaselo. El médico te dirá si es necesario cambiar el tratamiento. Durante el embarazo tendrás que hacerte más controles.

## **Asma y ejercicio físico**

Las personas con asma pueden hacer ejercicio de forma regular cuando el asma esté controlado. El ejercicio puede provocar una crisis de asma porque la persona respira más fuerte y a más velocidad y no da tiempo a que el aire de la respiración se caliente.

Cuando el asma está controlado, esta situación es menos frecuente. Por eso es necesario ajustar la medicación y tomar medicamentos de rescate al principio del ejercicio.

Cuando el asma solo aparece con el ejercicio se llama asma provocado por el ejercicio. Para diagnosticarlo, se necesitan pruebas especiales como pruebas de esfuerzo. El tratamiento consiste en usar un broncodilatador 10 o 15 minutos antes del ejercicio.

## Asma y escuela

El asma es la enfermedad más frecuente entre los niños.

Con un tratamiento adecuado, el niño puede hacer vida normal e ir al colegio.

Si el asma está bien controlado, el niño puede asistir a cualquier actividad organizada por el colegio.

Es importante que los padres o cuidadores informen al colegio de la enfermedad del niño, de sus síntomas, cómo detectar antes una crisis y cómo tratarla.

Esta información es muy útil para que el colegio actúe en caso de que el niño tenga asma.



# Preguntas frecuentes

## ¿Por qué se produce el asma?

El asma se produce por alergia a los productos que están en el medio ambiente o porque lo heredamos de nuestros padres o abuelos. 8 de cada 10 casos de asma tienen su origen en una alergia. Hay tratamiento para el asma.

## ¿Se contagia el asma?

El asma no se contagia porque no es una enfermedad infecciosa. Pero las infecciones respiratorias pueden producir asma.

## ¿Qué son los fenotipos del asma?

El fenotipo del asma es la forma en la que se presenta la enfermedad y la forma en que la enfermedad responde al tratamiento.

Los fenotipos son útiles porque permiten que el tratamiento sea más personalizado y que haya más control de la enfermedad.

## ¿Cómo se mide la función pulmonar?

La función pulmonar significa cómo trabajan los pulmones.

La función pulmonar se mide mediante 2 pruebas:

- La capacidad vital forzada.  
Mide la cantidad de aire que puede ser expulsada con fuerza después de llenar los pulmones al máximo.
- El volumen espiratorio forzado en el primer segundo.  
Mide la cantidad máxima de aire expulsada durante 1 segundo después de haber llenado los pulmones al máximo de su capacidad.

Estas pruebas dicen si hay algún problema que no permite salir el aire de forma correcta.

La función pulmonar también se puede medir en casa. Hay un aparato que se llama medidor del flujo espiratorio máximo y que permite a una persona con asma conocer cuál es su función pulmonar en cada momento.

## ¿El asma se cura?

En los casos del asma provocado por alergias mucha gente se cura gracias a los tratamientos. Pero en todos los casos, seguir el tratamiento de forma correcta permite a las personas controlar los síntomas y prevenir las crisis. De esta forma mejoran su calidad de vida.

## ¿Es lo mismo asma que alergia?

No, no son lo mismo.

Hay personas que sufren asma a causa de una alergia, pero no todas.

## ¿Las personas con asma pueden tomar Ácido acetilsalicílico y antiinflamatorios no esteroideos?

El ácido acetilsalicílico es la principal sustancia de las aspirinas.

Los antiinflamatorios no esteroideos son medicamentos que tratan el dolor, la inflamación o la fiebre.

Un ejemplo es el ibuprofeno.

Hay personas con asma a las que no les sientan bien estos 2 medicamentos.

Los síntomas aparecen entre 30 minutos y 3 horas después de tomar los medicamentos y pueden ser:

- Empeoramiento del asma.
- Inflamación de la garganta.
- Nariz congestionada o taponada.
- En casos muy graves, síntomas en todo el cuerpo, que necesitan que se traten de forma urgente.

Las personas con estos síntomas tienen que evitar estos medicamentos.

En caso de que lo necesiten pueden tomar **paracetamol** de un máximo de 650 gramos. Si tienen dolor o inflamación el médico les dirá qué tomar.

## ¿Qué relación hay entre el asma y la rinitis?

La mayoría de personas con asma tiene rinitis.

La rinitis es la inflamación de la mucosa nasal.

Los síntomas de la rinitis son:

- Estornudos.
- Nariz taponada.
- Muchos mocos.
- Picor en oídos, boca y nariz.

La rinitis es un factor de riesgo para el asma.

Los pacientes de rinitis tienen que ser valorados por el médico sobre asma.

El paciente de asma tiene que decirle al médico si tiene síntomas de rinitis para darle las medicinas adecuadas.

**Paracetamol.** Medicamento que se usa para reducir el dolor.

## ¿La mujer puede dar el pecho a su bebé si tiene asma?

Sí, la mayoría de medicamentos para el asma son compatibles con dar el pecho y no producen efectos secundarios.

Las mujeres deben seguir su tratamiento del asma a la vez que dan el pecho a su bebé.

## ¿Dar el pecho al bebé previene el asma?

Hay estudios que dicen que dar el pecho al bebé lo protege durante los 2 primeros años. Los médicos recomiendan a las mujeres dar el pecho a sus bebés porque tiene muchos beneficios.

## ¿Por qué algunos inhaladores producen hongos en la boca?

Uno de los ingredientes de los inhaladores son los **corticoides**.

Los corticoides bajan las defensas y facilitan que se creen hongos en la boca. La persona con asma que usa el inhalador tiene que lavarse la boca con agua y escupirla de forma inmediata para evitar los hongos.

**Corticoides.** Son hormonas que se usan para tratar erupciones en la piel y el asma.

## **Si estoy bien, ¿puedo dejar la medicación?**

No, es importante seguir con el tratamiento para que tus vías aéreas no se inflamen y para que no tengas crisis.

El médico ajustará tus medicinas en cada momento.

# Glosario

**Ácaros.** Es un bicho con forma de araña que es muy pequeño y solo se ve con un microscopio. Son inofensivos y no hacen daño, pero pueden provocar alergias.

**Antiinflamatorios.** Son medicamentos que reducen la inflamación en el cuerpo. El más famoso se llama ibuprofeno.

**Broncodilatador de rescate.** Es un medicamento que sirve para abrir los bronquios en situaciones de crisis de asma.

**Corticoides.** Son hormonas que se usan para tratar erupciones en la piel y el asma.

**Deterioro cognitivo.** Son algunos problemas de memoria que tienen las personas cuando se hacen mayores.

**Dilatar.** Hacer que algo aumente su tamaño.

**Dióxido de carbono.** Es un gas que se produce en los pulmones cuando las personas respiran aire y que se expulsa cuando lo soltamos.

**Enfermedad crónica.** Son enfermedades que duran mucho tiempo y que se pueden controlar, pero no se curan.

**Esporas.** Parte de la planta que se encarga de la reproducción de esta.

**Feto.** Se llama así al embrión que crece en el útero de la mujer hasta que nace.

**Historia clínica.** Es un documento que guarda toda la información sobre salud de un paciente y las pruebas que se le han hecho.

**Hongos.** Son unos organismos muy pequeños que no se ven a simple vista y que suelen estar en ambientes húmedos.

**Humidificador.** Es un aparato que sirve para que haya más humedad en una habitación.

**Lactancia.** Periodo de la vida de los mamíferos en la que se alimentan solo de leche. Habitualmente de la que maman de sus madres.

**Moho.** Hongo que crece en los alimentos y otras materias orgánicas cuando están húmedas o en proceso de descomposición.

**Neumococo.** Es una bacteria que provoca infecciones respiratorias.

**Paracetamol.** Medicamento que se usa para reducir el dolor.

**Prematuro.** Es un bebé que nace antes de lo previsto.

**Reflujo.** Es una enfermedad en la que los alimentos digeridos en el estómago vuelven hacia el esófago y provocan irritación o acidez.

**Respuesta inmunitaria.** Es la respuesta del cuerpo a un ataque de un virus, una bacteria o un hongo.

**Rinitis.** Es una enfermedad que inflama la mucosa nasal. La mucosa nasal es un tejido húmedo que cubre el interior de la nariz y que fabrica los mocos. La rinitis provoca más mocos, estornudos, picor o falta de olfato.



**Servicio de Alergología.** Es el servicio que se encarga de diagnosticar y tratar alergias.

**Vía aérea.** Es la parte del aparato respiratorio que permite que el aire llegue a los pulmones. Está formada por varios órganos.

