

**3 de mayo**

### **Día Mundial del Asma**

#### **¿Qué es el asma?**

El asma es una enfermedad crónica que afecta a niños y adultos. Las vías que conducen el aire a los pulmones se estrechan debido a la inflamación y la compresión de los músculos que rodean las vías respiratorias finas. Ello causa los síntomas del asma: tos, sibilancias, disnea y opresión torácica. Estos síntomas son intermitentes, y suelen agravarse durante la noche o al hacer ejercicio. Otros factores desencadenantes frecuentes pueden agravar los síntomas del asma. Los desencadenantes varían de una persona a otra, pero entre ellos figuran las infecciones víricas (resfriados), el polvo, el humo, los gases, los cambios meteorológicos, los pólenes de gramíneas y árboles, el pelaje y las plumas de animales, los jabones fuertes y los perfumes.



#### **Causas del asma**

Si bien se han asociado muy distintos factores al mayor riesgo de padecer asma, muchas veces es difícil encontrar una única causa directa.

- La probabilidad de padecer asma es mayor si otros miembros de la familia también son asmáticos, en particular los familiares más cercanos, como los padres o hermanos.
- El asma es más frecuente en personas que sufren otras alergias, como eccemas o rinitis (fiebre del heno).
- La urbanización se ha asociado a un aumento de la prevalencia del asma, probablemente debido a varios factores que guardan relación con el estilo de vida.
- Determinados acontecimientos ocurridos en etapas tempranas de la vida pueden afectar

a los pulmones en desarrollo y aumentar el riesgo de padecer asma. Entre estos factores cabe mencionar la insuficiencia ponderal del recién nacido, la prematuridad, la exposición al humo de tabaco y otras fuentes de contaminación del aire, así como las infecciones respiratorias víricas.

- También se cree que la exposición a una serie de alérgenos y sustancias irritantes del medio ambiente puede aumentar el riesgo de padecer asma, como la contaminación del aire en espacios cerrados y en el exterior, los ácaros del polvo doméstico, los mohos y la exposición en el trabajo a sustancias químicas, humos o polvo.

- Los niños y adultos con sobrepeso u obesos corren un mayor riesgo de padecer asma.

- 

- **Consecuencias del asma en la vida cotidiana**

- El asma es una enfermedad que se diagnostica y trata menos de lo que debiera, en particular en los países de ingreso bajo y mediano-bajo.

- Las personas que no reciben un tratamiento adecuado contra el asma pueden sufrir trastornos del sueño, cansancio durante el día y problemas de concentración.

- Las personas asmáticas y sus familiares pueden tener que ausentarse de la escuela y el trabajo, lo que tiene repercusiones económicas para la familia y la comunidad en general. Cuando los síntomas son graves, las personas asmáticas pueden precisar cuidados urgentes y tal vez tengan que ingresar en un hospital para ser tratadas y vigiladas. En los casos más graves, el asma puede ser letal.

### Datos y cifras

- El asma es una enfermedad frecuente en niños. Se estima que, en 2019, el asma afectó a 262 millones de personas y causó 461 000 muertes.

- Se estima que en 2016 había más de 339 millones de personas con asma en todo el mundo.

- El asma se puede controlar con medicación, evitando sus desencadenantes también puede reducir sus síntomas y gravedad.

- La mayor parte de las muertes relacionadas con el asma se producen en países de ingreso bajo y mediano-bajo, en los que la falta de diagnóstico y tratamiento suponen un problema.

### Reducir la carga del asma

Si bien el asma no tiene cura, un tratamiento adecuado con medicamentos inhalados puede ayudar a controlar la enfermedad y facilitar que las personas asmáticas lleven una vida normal y activa.

Existen dos tipos principales de inhaladores:

- Los broncodilatadores (como el salbutamol), que liberan las vías respiratorias y alivian los síntomas; y
- Los esteroides (como la beclometasona), que reducen la inflamación de las vías respiratorias, lo que mejora los síntomas del asma y reduce el riesgo de ataques graves de asma y de muerte.

Las personas asmáticas pueden tener que utilizar un inhalador a diario. Su tratamiento dependerá de la frecuencia de los síntomas y de los distintos tipos de inhaladores disponibles.

Fuente: OMS