

# ¿Qué es el asma premenstrual (APM)?

El APM se produce cuando los síntomas de asma de una mujer empeoran justo antes o durante el período menstrual. Se pueden producir ataques de asma. Y los síntomas del asma pueden ser más graves durante esta época. Una persona con APM puede necesitar ir a urgencias o ingresar en el hospital. Alrededor de 3 de cada 10 mujeres con asma tienen APM.

## Causas del APM

Los expertos no conocen la causa exacta del APM. Pero puede ocurrir por cambios en los niveles de estrógeno y progesterona. Se han vinculado estas alteraciones con los cambios en los síntomas del asma y las respuestas inflamatorias que ocurren justo antes del período menstrual en mujeres que tienen asma.

## ¿Quién tiene más probabilidades de tener APM?

El APM a menudo afecta a mujeres con asma que tienen las siguientes características:

- Son mayores
- Tienen asma más grave
- Tienen sobrepeso
- Son muy sensibles a la aspirina
- Tienen cólicos menstruales
- Tienen síndrome premenstrual (SPM)
- Tienen períodos menstruales irregulares
- Tienen sangrado menstrual durante más tiempo

## Síntomas del APM

Las mujeres con APM presentan síntomas graves de asma justo antes del período menstrual o durante este. Entre los síntomas, se encuentran los siguientes:

- Sibilancias
- Opresión en el pecho
- Falta de aire
- Tos

Es más probable que se trate a las personas que tienen ataques de APM en el hospital. Los síntomas pueden ser de tal gravedad que también es posible que necesiten ayuda para respirar mediante un dispositivo respiratorio mecánico invasivo (respirador). En algunos casos, los ataques pueden ser mortales.

# Diagnóstico del APM

El proveedor de atención médica le hará una exploración física y revisará su historia clínica. Le preguntarán sobre los cambios que haya notado en los síntomas del asma. Vigile bien los síntomas. Registre cualquier cambio cuando se presente. Registre también las fechas de sus ciclos menstruales. Es importante que tome nota y descubra o descarte las causas de cualquier ataque de asma o de empeoramiento de los síntomas. Siempre lleve este registro de los síntomas a las visitas con el proveedor.

## Tratamiento para el APM

Los medicamentos para el asma son fundamentales para tratar el APM. Para aliviar los síntomas, el proveedor de atención médica puede sugerirle que aumente la dosis del medicamento para el asma antes de que empiece su período. También puede que le indique usar un medicamento diferente.

Elabore un plan de acción para controlar el asma junto con el proveedor. Actualícelo cada año o cuando visite al proveedor. Hay distintos tipos de medicamentos para el asma. Es posible que necesite usar más de uno, según las instrucciones del proveedor. Hable con el proveedor de atención médica para asegurarse de que sabe cómo usar de manera correcta todos los medicamentos. Los medicamentos para el asma que se suelen usar para tratar el APM pueden incluir lo siguiente:

- **Medicamentos de alivio rápido (rescate).** Estos medicamentos son de rápida acción. Le dan alivio rápido cuando empiezan los síntomas. Permiten relajar y destapar las vías respiratorias. Tome estos medicamentos solo cuando sea necesario. Llévelos a todas partes.
- **Medicamentos de control (mantenimiento) de largo plazo.** Estos medicamentos relajan los músculos alrededor de las vías respiratorias. Suelen tomarse en un horario determinado. No se saltee ninguna dosis, a menos que el proveedor se lo indique. A menudo se los combina con corticosteroides inhalados.
- **Corticoesteroides inhalados.** Estos medicamentos reducen la inflamación y la hinchazón de las vías respiratorias. A menudo es necesario tomarlos para tratar los síntomas más graves. Permiten destapar las vías respiratorias. Al inhalarlos, llegan directamente a los conductos bronquiales de los pulmones.



## Vivir con APM

- Siga usando los medicamentos para el asma.
- Cuando tenga ataques de asma, siga su plan de acción para controlar el asma.
- Manténgase alejado de los desencadenantes del asma o de los alérgenos.
- No use aspirina, ibuprofeno, naproxeno ni otros medicamentos antinflamatorios no esteroideos (AINE) para tratar el dolor de los cólicos premenstruales.
- Considere probar el tratamiento hormonal. Hable con el ginecólogo sobre este tipo de tratamiento.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Se siente mareado, muy débil o que se desmaya
- Tos persistente
- Pulso o ritmo cardíaco acelerados
- Dificultad para hacer las actividades normales
- Sibilancias cuando inhala o exhala, sobre todo si es diferente a su patrón habitual de respiración
- Sibilancias al respirar u opresión en el pecho que empeora incluso después de tomar los medicamentos

## Cuándo llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para caminar o hablar
- Las uñas o los labios se ponen azules o grises
- Dificultad para respirar
- Las fosas nasales se ensanchan cuando respira
- Cada vez que respira, le tira el pecho, las costillas o el cuello
- Hace 30 o más respiraciones por minuto