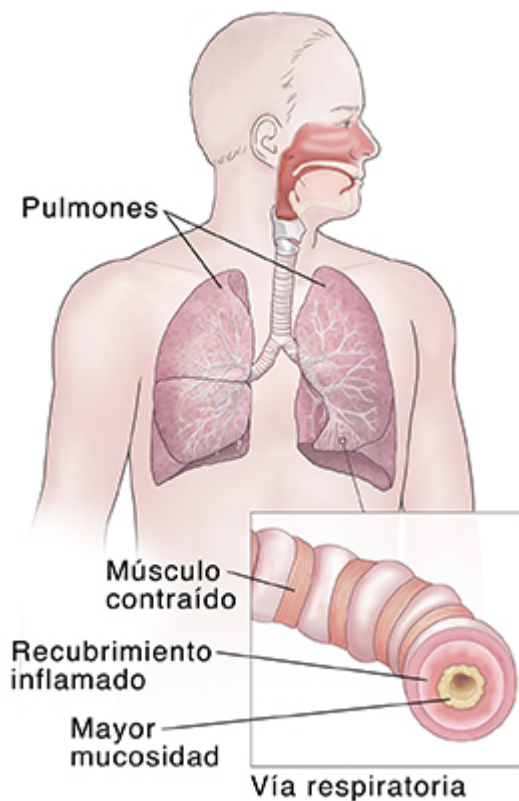


# El asma



El asma es una enfermedad que causa la inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias en sus pulmones. No se sabe con absoluta certeza cuál es la causa del asma. Se cree que se debe a una combinación de factores hereditarios y ambientales.

## Pulmones sanos

Dentro de los pulmones hay una ramificación de vías respiratorias hechas de tejido elástico, envueltas en bandas de músculo, que se hacen cada vez más angostas a medida que se adentran en los pulmones. Las vías respiratorias más pequeñas terminan en grupos de pequeñas bolsas o sacos, similares a globos, llamadas alvéolos. Estos grupos de alvéolos están rodeados de vasos sanguíneos. Cuando usted inhala, el aire entra en los pulmones y pasa a través de las vías respiratorias hasta que llega a los alvéolos. Durante la espiración (expulsión del aire), el aire pasa a través de las vías respiratorias y sale de los pulmones. Las vías respiratorias producen mucosidad para atrapar las partículas presentes en el aire que respira. Normalmente, esta mucosidad sale de los pulmones, empujada por los pequeños vellos (cilios) que recubren las vías respiratorias para que pueda tragarse o expulsarse por la boca.

## La función de los pulmones

El aire que usted respira contiene oxígeno, que, cuando llega a los alvéolos, pasa a los vasos sanguíneos que los rodean. Así, su sangre lleva el oxígeno a todas sus células. Un proceso similar hace el dióxido de carbono, pero para salir del cuerpo, cuando usted exhala.

## Si tiene asma

---

Las personas con asma tienen vías respiratorias muy sensibles. Esto significa que reaccionan a ciertas sustancias llamadas desencadenantes (por ejemplo, el polen, el polvo o el humo) y se inflaman y se estrechan. Se trata de un problema crónico (de larga duración o recurrente). Es posible que las vías respiratorias no se estrechen siempre tanto como para que usted note problemas respiratorios.

Síntomas de inflamación crónica:

- Tos
- Opresión en el pecho
- Falta de aire
- Silbidos (sonidos parecidos a un silbido que se emiten sobre todo al expulsar el aire)
- Falta de energía o sentirse cansado

Con el tiempo, la inflamación crónica leve puede provocar cicatrización permanente de las vías aéreas y pérdida de la función pulmonar.

## **Ataques de asma moderados**

Cuando las vías respiratorias sensibles se irritan a consecuencia de un desencadenante, se produce una contracción de los músculos que las rodean; el revestimiento interno se inflama y aumenta la secreción de mucosidad espesa, que las obstruye. Todo esto obliga a hacer más esfuerzo para seguir respirando.

Síntomas de ataques de asma moderados:

- Tos, especialmente por la noche
- Cansancio o quedarse fácilmente sin aire
- Silbidos al respirar
- Opresión en el pecho
- Respiración acelerada durante el descanso

## **Ataques de asma severos**

Los ataques de asma severos pueden poner en peligro la vida; pueden causar daño cerebral e, incluso, la muerte. En un ataque severo, el espasmo muscular, la inflamación y la producción de mucosidad son incluso peores. Respirar se vuelve extremadamente difícil. Su cuerpo no puede obtener oxígeno suficiente y no puede deshacerse del dióxido de carbono. El gas de desecho queda atrapado en los alvéolos y no se produce suficiente intercambio gaseoso, con lo cual el cuerpo no obtiene suficiente oxígeno. Sin oxígeno, los tejidos corporales, especialmente en el cerebro, empiezan a morir. Si esto continúa durante demasiado tiempo, puede dar lugar a daños en el cerebro o incluso la muerte.

---

Llame al 911, o pida que alguien llame por usted, si tiene alguno de estos síntomas y no se alivian inmediatamente después de haber tomado el medicamento de alivio rápido que le recetaron:

- Gran dificultad para respirar
- Demasiada falta de aire como para hablar o caminar
- Coloración azulada en los labios o las puntas de los dedos
- Sentirse como con la cabeza en el aire; tener la sensación de que está a punto de desmayarse
- Si monitoriza el flujo máximo, un flujo espiratorio inferior al 50 por ciento de su mejor nivel

Dado que el asma es una enfermedad de largo plazo, es importante que colabore con su proveedor de atención médica para manejarla. Si fuma, debería pensar en dejar de hacerlo. Debería saber qué cosas se la desencadenan y ver la forma de evitarlas. Además, es muy importante que tome sus medicamentos tal como le hayan indicado; eso significa que los tome aunque se sienta bien.