Asma: Un soplo a la vez

***** Asma: Un soplo a la vez (Parte 1)*****

Narrador

Marie Coleman recuerda vívidamente los ataques de asma que solían mandarla a emergencias cada mes.

Marie Coleman, Paciente

Los pulmones se queman. Uno entra en pánico. Cuanto menos uno puede respirar, más pánico le da. Cuanto más pánico uno siente, menos puede respirar.

Narrador

Como Marie, muchos asmáticos lidian con ataques de tos, sibilancias y falta de respiración. Y a menudo, simples respiros pueden resultar en una lucha. Pero no necesita ser así.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

Para la gran mayoría, el asma se puede controlar. Creemos que cada paciente con asma debe esperar tener una vida casi normal, con el cuidado apropiado.

Narrador

Más de 20 millones de estadounidenses, o uno de cada 12 residentes de los Estados Unidos tiene asma, una de las enfermedades más comunes y costosas de la nación. Consideren que cada día:

- 30.000 personas pierden un día de escuela o trabajo a causa de asma
- 50.000 personas tienen un ataque de asma
- 5.000 personas van a emergencias a causa de asma
- 1.500 personas son admitidas a hospitales a causa de asma
- 10 personas mueren de asma todos los días

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Asma es una enfermedad seria que puede matarlo. Es una enfermedad común, pero es muy controlable.

Narrador

Luego de años de investigación financiada por organizaciones como la Asociación Americana del Pulmón, expertos han creado un mejor entendimiento de la naturaleza crónica del asma y los problemas respiratorios que puede crear.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

El asma es una enfermedad inflamatoria. Es una inflamación de las vías respiratorias, de igual manera que artritis es una inflamación de las articulaciones.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

No hay una sola causa. No existe una infección que pueda explicar de dónde salió. Es semejante a la enfermedad del corazón o como muchos tipos de cáncer, en donde hay varios factores diferentes que juntos crean el riesgo.

Narrador

En el proceso normal de la respiración, el aire llega a los pulmones por la tráquea, que luego se divide en dos tubos grandes llamados bronquios, uno para cada pulmón. Cada bronquio se divide aún más en muchos tubos pequeños llamados bronquiolos que están rodeados por tejido muscular que se expande y contrae. Aquí, el oxígeno que respiramos del aire es transferido al flujo sanguíneo, y dióxido de carbono del flujo sanguíneo es transferido de vuelta al aire que exhalamos.

En las personas asmáticas, las vías respiratorias, los bronquios y bronquiolos, son especialmente sensibles o "agitados". El asma se puede desarrollar cuando sustancias causantes irritan el sensible

interior de las vías respiratorias. Las vías respiratorias se obstruyen al responder en tres formas a estas sustancias:

- Los músculos que rodean a las vías respiratorias se tensan,
- Las vías respiratorias se inflaman o hinchán, estrechando las mismas,
- Se produce mucosidad en exceso, lo cual bloquea las vías respiratorias.

Cuando las vías respiratorias se obstruyen, requiere más esfuerzo empujar aire a través de ellos, y la respiración es más difícil. Forzando el aire por las vías respiratorias bloqueadas puede causar el silbido que oímos como sibilancias. La mucosidad en exceso puede provocar tos. De hecho, una de las causas más frecuentes de tos constante en adultos es asma no reconocido.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica Cleveland, Florida

Los síntomas comunes del asma incluyen sibilancias, falta de respiración, tos muy a menudo y dolor en el pecho.

Narrador

El asma puede ser provocado por un número de irritantes, algunas condiciones médicas e incluso medicinas. A continuación, hablaremos de algunos de los causantes más comunes y del por qué algunos expertos creen que hay más diagnósticos de asma ahora que en años pasados.

******* Asma: Un soplo a la vez (Parte 2)*******

Narrador

El asma puede desencadenarse por irritantes, como contaminación de aire, humo de cigarrillos, vapores de pintura y olores fuertes. Alergénicos, infecciones respiratorias virales, condiciones ambientales, y, en algunos casos, ejercicio puede causar síntomas.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

Muchas cosas pueden causar asma, incluso algunos medicamentos, y este es un problema en las personas mayores que toman ciertos tipos de medicinas para la presión alta y cardiopatía.

Narrador

Sin tratamiento adecuado, estos provocantes pueden causar un ataque asmático con consecuencias potencialmente mortales.

Marie Coleman, Paciente

Un paciente asmático no puede dar el respirar por sentado; no sabe si estará respirando cinco minutos más tarde. Podría estar bien, alguien pasa cerca con el perfume equivocado, con polvo, con polen, y de pronto, la persona deja de respirar. Y si no consigue ayuda inmediatamente, puede morir. Entonces la preocupación más grande es si uno vivirá o morirá. Y eso es todo el tiempo.

Narrador

El asma puede crear una presión considerable en adultos con la enfermedad, al igual que a sus familias.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica Cleveland, Florida

Toman muchos días libres del trabajo por sus exacerbaciones. También interrumpe su ambiente familiar a menudo, porque cuando tienen una exacerbación, deben ir a la sala de emergencias y ser tratados, lo cual causa mucho estrés a sus familias, y a ellos.

Narrador

En el pasado, Marie se cercioró de vivir a una milla de un hospital porque sabía que tarde o temprano acabaría en emergencias por un ataque de asma. Ella pasó sus días y noches tratando de evitar los alergénicos que causarían sus síntomas.

Marie Coleman, Paciente

Pasé mi vida entera en mi habitación, no solo en la noche. Todo el tiempo que no estaba trabajando, estaba en mi habitación. Era el único lugar seguro que tenía.

Narrador

La comunidad médica se alarmó cuando el predominio del asma aumentó un sorprendente 75% entre 1980 y 1994. Durante los últimos años, los números se han nivelado.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

Uno de los grandes misterios del asma es por qué en los últimos 20 años el número de personas con asma ha aumentado tanto. Y la mejor respuesta que tenemos es que en realidad no sabemos.

Narrador

Más conciencia de la enfermedad probablemente ha contribuido a más personas siendo diagnosticadas. Algunos expertos también piensan que esta tendencia se debe en parte al hecho de que la gente hoy pasa mucho menos tiempo afuera que en el pasado, resultando en cambios significantes a nuestra exposición a varios alergénicos. Muchas personas hoy están más expuestas a mohos interiores que alergénicos asociados con ganado, por ejemplo.

Dr. Andrew Liu, Centro de Medicina e Investigación Nacional Judía

Una de las teorías principales en este momento es que los cambios en nuestros estilos de vida han llevado a este aumento en asma y alergia.

Narrador

El asma puede afectar a jóvenes y adultos, con síntomas que varían de leves a severos. De hecho, el asma es la condición crónica más común en niños.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Comúnmente, el asma se desarrolla en los primeros años de vida, y generalmente ocurre en los varones.

Narrador

A veces la condición parece desaparecer por su cuenta.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica Cleveland, Florida

Tengo muchos pacientes que llegan a los 25 o 27 años, y el asma casi ha desaparecido y tal vez nunca regrese. Pero la mayoría de los pacientes, tendrán que vivir con asma por la mayor parte de sus vidas, lo cual no debería ser muy problemático porque hoy día podemos controlar el asma muy eficientemente.

Narrador

Entre adultos, las mujeres son más aptas a desarrollar, e incluso morir, del asma que los hombres.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

El asma es bastante común en las personas mayores; algo que todos debemos entender porque no siempre pensamos que los ancianos tengan asma, pero sí lo tienen. Nuestras estadísticas muestran que 2 millones mayores de 65 tienen asma.

Narrador

Africano-americanos son más probables de ser diagnosticados con asma durante sus vidas.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

El asma es mucho más común en las poblaciones minoritarias que en poblaciones blancas.

Narrador

De niña, Kimberly Brown tuvo problemas con alergias. Pero no fue hasta años después que fue diagnosticada con asma luego de un ataque aterrador una noche cuando tuvo dificultad de respiración.

Kimberly Brown, Paciente

Cuando no puede respirar, cuando no entra el aire, su cuerpo automáticamente lo obliga a tratar más fuerte. Uno está inhalando aire más rápido y mucho más fuerte y las vías respiratorias se vuelven más chicos. Entonces no importa cuán fuerte uno respire o inhale, no recibe más aire.

Narrador

Para diagnosticar asma, los médicos juntan el historial personal y médico del paciente y hacen un examen físico general. Los doctores también pueden valerse de una o más pruebas de función pulmonar como la espirometría para confirmar el diagnóstico.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Se respira adentro de una máquina que mide cuan bien uno exhala, lo cual es una señal de cuan bloqueado está su vía respiratoria.

Narrador

Muchos pacientes con asma saben exactamente qué provoca su asma, y esencialmente se mantienen libre de síntomas al evitar esos irritantes. Pero por razones desconocidas, algunos individuos nacen con bronquiolos contorsionados.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

La clasificación más útil es dividirlo en asma persistente y asma intermitente. Hay un pequeño número de personas que tienen años sin ningún tipo de síntoma, ningún problema, y luego tienen una exacerbación o ataque de asma. Pero la mayoría tiene una inflamación crónica de los pulmones que empeora, por ejemplo, con un resfrío. Entonces, además de esta inflamación crónica, uno tiene un ataque asmático.

Narrador

Gaynelle Ivandick desarrolló asma cuando era niña, y eso tuvo un gran impacto en su niñez.

Gaynelle Ivandick, Paciente

No salía ni me ensuciaba. No podía correr ni sudar. El correr y sudar significaba que iba a tener un ataque asmático, e iría al hospital.

Narrador

Pero gracias al cuidado y educación recibido en el Centro Nacional Judío de Medicina e Investigación en Denver, Gaynelle ya no tiene que restringir sus actividades.

Gaynelle Ivandick, Paciente

Aprendí cómo empezar a vivir y tratar mi asma proactivamente, no por reacción. Puede vivir. No necesita estar en una caja. Y todo se debe al tratamiento y medicamentos apropiados.

Narrador

A continuación, aprenderemos sobre los tratamientos para que los pacientes asmáticos disfruten de estilos de vida más activos.

***** **Asma: Un soplo a la vez (Parte 3)*******

Narrador

Aunque no se haya descubierto ninguna cura para el asma, la mayoría pueden controlar su condición al evitar irritantes que se saben provocan síntomas y al tomar medicinas prescritas.

Para evitar provocantes, los asmáticos alérgicos al polvillo de animales no deben tener animales dentro de sus hogares.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

Entonces si sabe que es alérgico a ese gato adorable, busque otro hogar para el gato, o por lo menos no deje que el gato entre a su habitación.

Narrador

Las personas con asma también deben considerar crear una "habitación segura" en casa para estar lo más libre posible de alérgicos. Sugerencias específicas para esta habitación incluyen:

- Dejar los zapatos de la calle en otro lugar
- Usar un purificador de aire equipado con un filtro HEPA
- Poner almohadas, colchones, y cajas de resorte con coberturas cerradas a prueba de alérgicos
- Pisos sin alfombras son mejores
- Evitar cortinas. Persianas son preferibles.
- Mantener todas las ropas en cajones y roperos
- Mantener baja la humedad

Además de evitar provocantes, muchos pacientes asmáticos toman dos tipos de medicinas diferentes todos los días para ayudarlos a respirar.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Hay dos tipos de medicinas: de alivio rápido, los cuales actúan rápido, y las medicinas de control, las cuales son anti-inflamatorias, que de hecho abordan el problema del asma que es la inflamación de las vías respiratorias de los pulmones.

Narrador

Las medicinas de "rescate" o de alivio rápido se inhalan para tratar los síntomas del asma o un ataque de asma. Estas medicinas rápidamente relajan los músculos suaves alrededor de las vías respiratorias, permitiéndolos abrir.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica Cleveland, Florida

Es un medicamento diseñado para sacarlo de problemas inmediatamente.

Narrador

Las medicinas preventivas o a largo plazo para controlar el asma se toman diariamente. Estas medicinas inhiben la reacción inflamatoria hacia los provocantes y así reducen o previenen hinchazón en las vías respiratorias y bajan la producción de mucosidad.

Dr. Andrew Liu, Centro de Medicina e Investigación Nacional Judía

La meta de las medicinas de control a largo plazo es evitar causar los síntomas.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

Las medicinas de control más comunes son los esteroides inhalados. Estos son los tipos de esteroides usados para tratar inflamación, no usados para fisicultura. Y cuando se inhalan, son muy seguros.

Narrador

Otra ventaja de los esteroides inhalados es que una cantidad máxima llega a los pulmones con un mínimo de efectos secundarios al resto del cuerpo. Un tercer tipo de medicinas para controlar asma son los modificadores de leucotrienos, en tabletas. Específicamente bloquean los químicos poderosos en el proceso de inflamación y pueden reducir la hinchazón dentro de las vías respiratorias y relajar los músculos suaves que los rodean. Gaynelle Ivandick sabe que aplicar su medicina con el inhalador de la manera recetada, es de vital importancia.

Gaynelle Ivandick, Paciente

Tomo corticoesteroides. Sin falta, tomo un corticoesteroide cada mañana y cada noche. No me olvido. Sé que es una parte de mi vida que me mantiene activa.

Narrador

Una ávida entusiasta del aire libre, Gaynelle también ha notado una gran mejora en su asma como resultado de la medicina.

Gaynelle Ivandick, Paciente

Fue fenomenal cómo empezó a cambiar mi vida. Vivo una vida buena y normal. Es sorprendente. La vida cambia completamente.

Narrador

La vida de Marie Coleman también cambió desde que empezó a recibir inyecciones de un nuevo tipo de medicamento para el asma que bloquea la reacción del cuerpo a alérgicos. Este agente trata de detener a los alérgicos del asma en la raíz en vez de simplemente tratar los síntomas.

Marie Coleman, Paciente

Por primera vez en mi vida, no he ido al hospital en dos años.

Narrador

Además de evitar irritantes que causan síntomas y tomar medicinas, los pacientes pueden considerar inyecciones de inmunoterapia, llamadas inyecciones de alergias y desensibilización. Los doctores probarán varios alérgicos en los brazos y la espalda del paciente. Verdugones indican que el paciente es sensible a esa sustancia. Inyecciones regulares de inmunoterapia pueden mejorar la sensibilidad del paciente a esas sustancias, reducir las medicinas usadas, e incluso reducir el riesgo de desarrollar nuevas alergias en el futuro. No importa cómo se trata el asma, al evitar los provocantes, con medicinas o inmunoterapia, todos los pacientes con asma deben tener un plan personal para controlar el asma para ayudarlos a controlar su condición.

Kimberly Brown, Paciente

Un plan para manejar el asma es lo más importante que uno pueda tener.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

Y un plan para el asma logra hacer varias cosas. Informa al paciente asmático cuáles medicinas debe tomar regularmente, cómo saber si está mejorando o empeorando. Informa al paciente qué hacer cuando está empeorando, y eso es muy importante, y cómo evitar provocantes, mantener sus habitaciones libre de polvo, cómo evitar cosas que les causan alergias. Por lo tanto, es un plan comprensivo.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Porque el pánico no ayuda cuando falta la respiración. Empeora las cosas. Lo último que un asmático con falta de respiración necesita es entrar en pánico. Y no poder respirar es una experiencia bastante atemorizadora.

Narrador

Como parte de su plan para controlar el asma, deben usar un medidor de pico de flujo para mantenerse al tanto de su capacidad de respiración. Si las medidas empiezan a bajar, puede ser señal de que los síntomas del asma están empeorando.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Esa puede ser su única indicación de que está empeorando.

Narrador

A continuación, nos concentraremos en el problema del asma sin control, el cual expertos consideran una preocupación de salud nacional.

***** **Asma: Un soplo a la vez (Parte 4)*******

Narrador

Más de la mitad de los estadounidenses con asma no lo tienen bajo control. En muchos casos, estos asmáticos y sus familias están sufriendo sin necesidad, una triste situación que el médico de sala de emergencias de Boston Carlos Camargo ve con demasiada frecuencia.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Es como una puerta que gira. Se mejoran, y en dos semanas, piensan que su asma desapareció. Dos meses más tarde, regresan. Tenemos que romper ese ciclo.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

La gente no ha sido educada para entender que pueden sentirse mejor. Hay muchas personas que piensan que su nivel de funcionamiento, que tal vez no sea tan bueno, es lo mejor que pueden hacer.

Narrador

Para tratar de hacer frente a este problema, la Asociación Americana del Pulmón ha desarrollado la prueba para el control del asma. Esta prueba de cinco preguntas es un simple, pero objetivo y cuantificable asesoramiento de la condición del paciente con asma.

Dr. Norman Edelman, Director Médico, Asociación Americana del Pulmón

La prueba para el control del asma es una herramienta muy útil para el manejo de pacientes con asma, porque es importante que el paciente sepa si está tan bien como debería.

Narrador

El identificar y controlar irritantes y alergias que empeoran el asma es esencial para el manejo efectivo de esta condición crónica. Aquí algunas acciones a optar:

- Aléjese del humo de cigarrillos, no permita que sus visitas fumen en su hogar
- Use una máscara de protección y aspire sus alfombras cada semana con una aspiradora con un filtro HEPA
- Lave las cortinas y limpie el polvo de los muebles cada semana
- No use desodorantes ambientales ni productos de limpieza perfumados
- Si tiene alergias a animales, no tenga animales dentro del hogar
- Use un medidor de pico de flujo para controlar la función de los pulmones
- Lávese las manos a menudo para evitar infecciones de las vías respiratorias superiores
- Considere vacunarse contra la gripe cada año

Reconocer las señales tempranas de un ataque de asma también es muy importante.

Ejemplos incluyen:

- Aumento del uso de su inhalador de rescate de corta acción
- Poca tolerancia al ejercicio
- Despertar en la noche con falta de respiración o sibilancias
- Medidas más bajas de su medidor de pico y flujo
- Síntomas de un resfriado, dolor de garganta, goteo nasal, estornudos, tos

Ha habido un progreso notable en los últimos años en el desarrollo de medicamentos para los pacientes con asma, y los expertos dicen que futuros avances son casi una certeza.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Mucha de la investigación que se hace ahora, incluso por mi propio grupo, tratar de entender qué causa el asma para poder cambiarlo y prevenir que millones más de estadounidenses desarrollen esta enfermedad.

Narrador

Kimberly Brown dice que el asma no debe prevenir que personas como ella disfruten de una vida activa. Ella tiene este consejo para pacientes con asma.

Kimberly Brown, Paciente

Conozcan sus provocantes. Aprendan bien sus síntomas. No les tengan miedo ni los ignoren. Y continúen con sus vidas.

© The Wellness Network