



## **ASMA Y ALERGIAS**



El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías aéreas que se caracteriza por crisis de tos, dificultad respiratoria y sibilancias. Es la enfermedad crónica más frecuente de la infancia y una causa importante de uso de los servicios sanitarios.

### **Información general**

En la Comunidad de Madrid alrededor de 550.000 personas han tenido alguna crisis asmática en su vida. En el 80% de los casos el asma tiene una causa alérgica. Los principales causantes de estas alergias, son el polen, la caspa de animales domésticos, los ácaros del polvo, productos químicos relacionados con el trabajo y el moho.

### **Posibles detonantes de un ataque de asma**

Los posibles detonantes de una crisis asmática pueden ser:  
El ejercicio físico intenso.  
Infecciones respiratorias.  
Exposición a irritantes como el aire frío, el humo de tabaco, olores penetrantes como el de lejía, amoníaco, perfume, altos niveles de contaminación ambiental.

### **Como se puede prevenir una crisis asmática**

Las personas alérgicas deben conocer el tipo de polen al que son alérgicas, y durante ese periodo:

- Utilizar gafas de sol y mascarilla.
- Extremar la higiene de manos y cara.
- Evitar el contacto con las plantas productoras del polen al que son alérgicos.
- Viajar en coche con las ventanillas cerradas.
- Evitar ventilar la casa a primera hora de la mañana y última de la tarde, que son los momentos de mayor concentración de polen en el aire.
- Cambiarse de ropa al llegar a casa y limpiar el polvo con una bayeta húmeda



### **Información y recomendaciones**

Toda la información sobre alergias, asma y recomendaciones para alérgicos, se encuentra disponible en internet ([www.madrid.org/polen](http://www.madrid.org/polen) y <http://bit.ly/1icIGTq>) y es distribuida en la red sanitaria.

Los usuarios que lo soliciten pueden obtener la información diaria de los niveles de polen y la predicción para las siguientes 72 horas a través de su correo electrónico y/o una alerta a través de SMS cuando los niveles de predicción superen los umbrales altos o muy altos establecidos para cada tipo polínico.

## **ASMA Y ALERGIAS**

(Comunicado de radio)

Las alergias se pueden dar en cualquier época del año, pero es de enero a junio el periodo en que se produce en mayor número de personas. Los síntomas pueden variar mucho dependiendo de cada caso, se puede producir desde una ligera irritación nasal hasta una crisis de asma. Para hablarnos de esto, tenemos con nosotros a.....Técnico/a de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

### **¿Qué es el asma?**

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías aéreas, caracterizada por crisis de tos, dificultad respiratoria y silbidos en el pecho (sibilancias), la mayor parte de las veces reversibles, pero que en algunas ocasiones pueden llegar a ser graves. Es la enfermedad crónica más frecuente en la infancia, y una causa importante de uso de los servicios sanitarios.

### **¿Por qué se produce, dónde está el origen?**

En la mayoría de los casos (80%) el asma es de causa alérgica. Las personas predispuestas se "sensibilizan" a sustancias de su entorno, que denominamos alérgenos (ácaros, granos de polen, escamas de animales, etc.). Al respirar de forma mantenida estas sustancias se produce una inflamación de las vías respiratorias. En algunas personas asmáticas es imposible detectar una causa alérgica evidente. Para estos casos reservamos el nombre de **Asma Intrínseca**.

### **¿Qué puede desencadenar una crisis de asma?**

Los posibles detonantes de un ataque de asma en todo tipo de pacientes incluyen:

- El ejercicio físico.
- Infecciones virales respiratorias.
- Exposición a irritantes inespecíficos: aire frío, humo de tabaco, olores penetrantes como lejía, amoníaco, perfume, exposición a spray, etc.
- Altos niveles de contaminación ambiental.
- Enfermedad de reflujo gastroesofágico.

El tabaquismo pasivo pre y posnatal ha sido asociado con síntomas relacionados con asma (fundamentalmente sibilancias). Asimismo los riesgos de mayor magnitud se establecen con el consumo de tabaco materno durante el embarazo.

En los pacientes alérgicos, las sustancias principales que pueden producir alergias son, el polen, la caspa de animales domésticos, los ácaros del polvo, los productos químicos relacionados con el trabajo y el moho.

### **¿Cuáles son los síntomas mas comunes?**

Estos serían algunos de los síntomas que puede tener una persona ante un ataque de asma:

- Sibilancias.
- Opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar y sensación de ahogo.
- Falta de aliento.
- Tos seca.

No siempre las personas con asma tienen todos los síntomas a la vez. Pueden pasar largas temporadas sin silbidos de pecho o bien que la única manifestación del asma sea una tos seca y persistente que, a veces, aparece sólo por la noche y otras veces tras el ejercicio físico.

### **¿Cómo se pueden prevenir los ataques de asma?**

Se pueden prevenir los ataques de asma evitando las sustancias que puedan provocar los ataques. Estas son algunas recomendaciones generales:

- Mantener las ventanas cerradas.
- Evitar hacer ejercicio extenuante durante los días de mucha contaminación ambiental, alta concentración de polen (si se es alérgico al polen) o altos niveles de ozono.
- Vacunarse anualmente contra la gripe.
- No fumar y evitar ser fumador pasivo.
- Evitar utilizar estufas de combustión (carbón, leña).
- Considerar vacunarse contra alergias, si las alergias provocan los ataques de asma.
- Consultar con personal sanitario acerca de los niveles apropiados de ejercicios para usted.
- Tomar el tratamiento pautado y realizar un seguimiento con el personal sanitario para el control de técnica de administración, dosis, tipo de tratamiento, etc.

Si aun así, aparece una crisis asmática es importante saber cómo manejar la situación:

- Se deben reconocer los síntomas leves ya que pueden ser el aviso de un episodio severo. Es importante mantener la calma para poder actuar adecuadamente.
- Iniciar el tratamiento de la crisis de manera precoz es lo más eficaz. Llevar siempre el tratamiento a donde vayamos.
- Si la crisis es severa o la respuesta al tratamiento no es la adecuada, nunca hay que retrasar la petición de asistencia médica.

Desde 1992 en la Comunidad de Madrid se aborda el problema de las alergias de una forma integral, y para ello cuenta con el Programa Regional de Prevención y Control del Asma que aborda una estrategia con cuatro grandes áreas: vigilancia epidemiológica, vigilancia y control de la contaminación ambiental, educación sanitaria, y formación de profesionales.

Toda la información y recomendaciones se encuentran disponibles en internet [www.madrid.org/polen](http://www.madrid.org/polen)