

MANUAL
PARA ENTENDER Y
TRATAR EL **ASMA**

Consejos para mejorar la calidad de vida

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

Colección

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

La presente edición internacional de la **Colección Medicina para la Comunidad** es fruto de un acuerdo institucional entre **Need Ediciones** y el **Hospital Italiano de Buenos Aires** (Argentina) a través de su propio proyecto editorial: *delhospital ediciones*. Esta iniciativa surgió en el Departamento de Docencia e Investigación y en el Instituto Universitario Escuela de Medicina, con la misión de dar cuenta de todos los aspectos que tengan que ver con la salud del ser humano.

Los títulos que se publican en esta colección están destinados a la comunidad y, en ellos, se abordan problemáticas frecuentes del área de la salud. Son, de este modo, de gran ayuda para la población ya que aclaran dudas y mitos en torno a los temas planteados diariamente por las personas en los consultorios médicos. Si bien los libros están escritos por profesionales, todos mantienen un lenguaje claro y ameno, sin dejar, por ello, de tratar las patologías con seriedad y rigor científico y académico, propios de los autores.

MANUAL PARA ENTENDER Y TRATAR EL **ASMA**

Consejos para mejorar la calidad de vida

Equipo editorial:

Dra. Alicia de la Canal

Dr. Pablo Jinich

Dr. Hernán L. Talamoni

Supervisión de la edición española: Dr. Ramón Morera

Serie: ***PROBLEMAS FRECUENTES***

Director: Dr. Esteban Rubinstein

Editora asociada: Dra. Paula Carrete

N.E.ED
ediciones

delhospital
ediciones

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

© Dra. Alicia de la Canal, Dr. Pablo Jinich, Dr. Hernán L. Talamoni
© delhospital ediciones
Web: www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial
Mail: delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar

Ilustraciones: Diana Benzecry

Diseño de cubierta: José Toribio Barba

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición: abril de 2013

Diseño gráfico interior y maquetación: Editor Service, S.L.
www.editorservice.net

© Nuevos Emprendimientos Editoriales SL
C/ Aribau, 168-170, 1.º 1.ª
08036 Barcelona (España)
e-mail: info@needediciones.com
www.needediciones.com

ISBN: 978-84-940800-2-9
Depósito legal: B. 10005-2013
IBIC: MJL VFJB

Impreso en España por

Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otra lengua.

Índice

CONOCER EL PROBLEMA	7
La respiración normal	9
Características del asma	10
Los síntomas del asma	12
Causas del asma	15
Diagnóstico del asma	17
Clasificación del asma	18
El asma en los niños	19
Impacto del asma en la salud	20
EL TRATAMIENTO	21
Los medicamentos	25
Uso de los medicamentos	29
Los dispositivos inhalatorios	30
Las medidas preventivas	34
El rol de la enfermera y el médico en el tratamiento del asma	35
EN EL CONSULTORIO	41
MISCELÁNEAS	55
Asma por ejercicio	57
Terapias alternativas	58
Psicoterapia	59
La familia en el contexto del asma	
moderada a severa	60
Asma y alergia	62
DIRECCIONES ÚTILES	63

Equipo editorial

Alicia de la Canal: Jefa de la Sección Neumonología del Servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Pablo Jinich: médico de familia del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Hernán L. Talamoni: Neumonólogo Pediatra. Jefe de la Sección de Neumonología Pediátrica del Hospital Italiano de Buenos Aires. Docente autorizado de la Universidad de Buenos Aires.



Conocer
el problema

La respiración normal

Para entender qué es el asma primero es necesario saber cómo respiramos. La respiración es un proceso por el cual los seres vivos toman oxígeno del ambiente y liberan dióxido de carbono. El oxígeno es fundamental para la vida.

Los pulmones son los órganos que permiten que el oxígeno del aire llegue a la sangre y a los distintos órganos del cuerpo.

El aire que respiramos entra por la nariz y por la boca, de allí pasa por varios tubos, la tráquea, un tubo grueso y único y, luego, los bronquios, que son tubos que se van dividiendo y se hacen cada vez más finos. Al final de los bronquios existen unas pequeñas bolsas, que son como globos, que se llaman alvéolos. Las paredes de los alvéolos son muy delgadas y están rodeadas de pequeños vasos sanguíneos. Estas paredes permiten que el oxígeno del aire pase del aparato respiratorio a la sangre y al aparato circulatorio para que se distribuya por todo el cuerpo. A través de las paredes de los alvéolos también se libera el dióxido de carbono que pasa de la sangre hacia el aire, para ser expulsado en la espiración.

Los **bronquios** se encuentran rodeados de tejido muscular y están recubiertos por dentro por células que secretan una sustancia llamada **mucosidad** (o moco) que sirve para atrapar el polvo que está en el aire.

Características del asma

El **asma** es una enfermedad que afecta los pulmones y se caracteriza por episodios de obstrucción e inflamación de los bronquios que llevan a un aumento de la cantidad y viscosidad de las secreciones bronquiales (moco). Es muy importante comprender que el asma es una **enfermedad inflamatoria**, sin embargo, no es fácil imaginarse a los bronquios inflamados (para ayudar a comprender el fenómeno de la inflamación bronquial podríamos imaginarnos que la pared de los bronquios está toda hinchada). La inflamación y la mucosidad obstruyen los bronquios y reducen el espacio por el que debe entrar y salir el aire. Además, la inflamación predispone a que los bronquios se cierren más fácilmente ante estímulos externos o internos (este fenómeno se llama **hiperreactividad bronquial** y el cierre o estrechamiento transitorio y reversible de los bronquios se denomina broncoespasmo). Todos estos cambios se manifiestan mediante episodios de ahogo o de falta de aire que son típicos del asma y que se repiten periódicamente.

Todas las personas con asma tienen, en mayor o menor medida, inflamación de los bronquios. Cuanto más hiperreactivos se vuelven los bronquios más se cierran, y más síntomas tiene la persona. Asimismo, cuanto más se cierran los bronquios más aumenta la inflamación y el cuadro se perpetúa en un círculo vicioso.

—¿El asma no es eso que te agarra porque se te cierran los bronquios?

—No es que se te cierran: están siempre inflamados, son hiper-reactivos, y por eso se cierran de vez en cuando.

—¡Ah! ¡Qué fácil! Ahora entiendo perfectamente.

