



Día mundial del asma

3 DE MAYO

¿Es nocivo el consumo de tabaco?

- > Es una enfermedad crónica que provoca que las vías respiratorias de los pulmones se hinchen y se estrechen, ocasionando dificultad para respirar, sibilancias, sensación de “falta de aire”, opresión en el pecho y tos.
- > Según la Organización Mundial de la Salud, casi 235 millones de personas padecen de esta enfermedad, siendo los niños la población más vulnerable, pero puede presentarse a cualquier edad.
- > Debido a la pandemia por COVID-19, los pacientes asmáticos deberán tener mayores cuidados respecto a su salud, ya que el virus ataca directamente al aparato respiratorio, ocasionando mayores riesgos de complicaciones.





¿Cuáles son los síntomas y signos del asma?

- > Respiración sibilante, caracterizada por la presencia de sonidos similares a los de un silbido. Es más notable si la persona está agitada o cansada.
- > Tos improductiva, que suele ser más frecuente durante la noche y en las primeras horas de la mañana.
- > Dificultad para respirar y sensación de ahogamiento.
- > Sensación de opresión en el pecho.

Un cigarro genera durante la combustión, más de 4,600 sustancias químicas tóxicas y de ellas 62 pueden producir cáncer. Pocos conocen la cantidad de elementos nocivos que contiene, tales como:

¿Cómo se diagnostica el asma?

Se diagnostica a través de un estudio denominado ESPIROMETRÍA, el cual mide la capacidad, volúmenes y flujos respiratorios, así como la respuesta de los bronquios a los medicamentos broncodilatadores.

¿Es hereditario el asma?

Hay muchos genes que juegan un rol importante, pero no está claro aún cuál de ellos es el principal en ocasionar la enfermedad. Se sabe que el asma es más común entre hijos de padres asmáticos, pero no es una regla.





¿Cuáles son los síntomas y signos del asma?



Evitar exponerse a factores de riesgo como humo de cigarrillo, polvo o alérgenos.



Tratar y atender las comorbilidades como diabetes, obesidad y alergias.



Usar de manera correcta los inhaladores para que el tratamiento funcione adecuadamente.



Vacunarse cada año contra influenza y neumococo.

¿Los medicamentos se toman de por vida?

El asma es una enfermedad crónica, por lo que en general los medicamentos también se toman de modo prolongado. El objetivo es alcanzar un estado de salud que permita realizar una vida normal.



Recomendaciones para controlar el asma

- 01** Debes contar con tratamiento de mantenimiento y eventual tratamiento de crisis.
- 02** Identifica y evita los agentes desencadenantes.
- 03** Aprende a reconocer los signos de advertencia de un ataque asmático.
- 04** Trata tus crisis asmáticas con rapidez.
- 05** Trata tus crisis asmáticas con rapidez.
- 06** Evita situaciones que generen estrés y ansiedad.
- 07** No suspendas tu tratamiento, aunque parezca estás mejorando.
- 08** Realiza deporte de manera habitual, siempre que tengas bien controlada tu asma.
- 09** Las mujeres embarazadas con asma deben tener un mayor seguimiento por el profesional sanitario y no abandonar sus tratamientos.
- 10** Si vas a viajar, no olvides los medicamentos.
- 11** En cuadros de asma moderado y severo es recomendable la vacunación anti-influenza y antineumocócica.
- 12** Debes actualizarte en el manejo correcto de los inhaladores.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

Celular

Provincia

213-3333

*3001

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe