



¿Qué es el asma?

La respiración



Es el **proceso** que nos permite hacer el **intercambio** de gases.



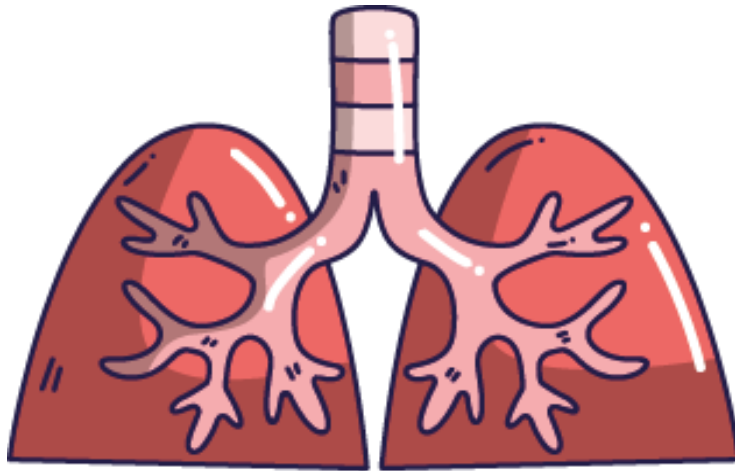
Durante la **inspiración** tomamos oxígeno, para que nuestro organismo pueda funcionar, y en la **espiración** expulsamos dióxido de carbono, un gas de desecho que producen nuestras células.

Respiramos entre 5 y 6 litros de aire **por minuto** estando en reposo, esto aumenta cuando nos movemos.



El aparato respiratorio

Nuestro sistema respiratorio es el **encargado** de la respiración.

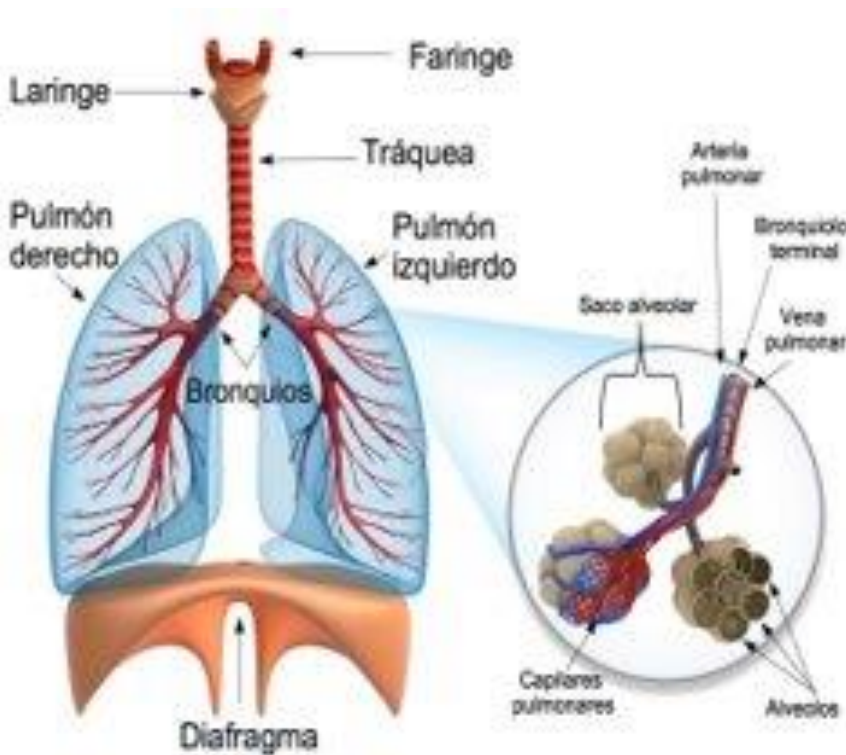


Cada minuto que estamos en reposo, **respiramos** unas 20 veces.



El aparato respiratorio

Se divide en varias partes:



Una persona adulta tiene más de **500 millones** de alveolos, que si se estiraran ocuparían el equivalente a una pista de tenis (80 metros cuadrados).



El asma es:

Una enfermedad **crónica** que afecta a los pulmones.

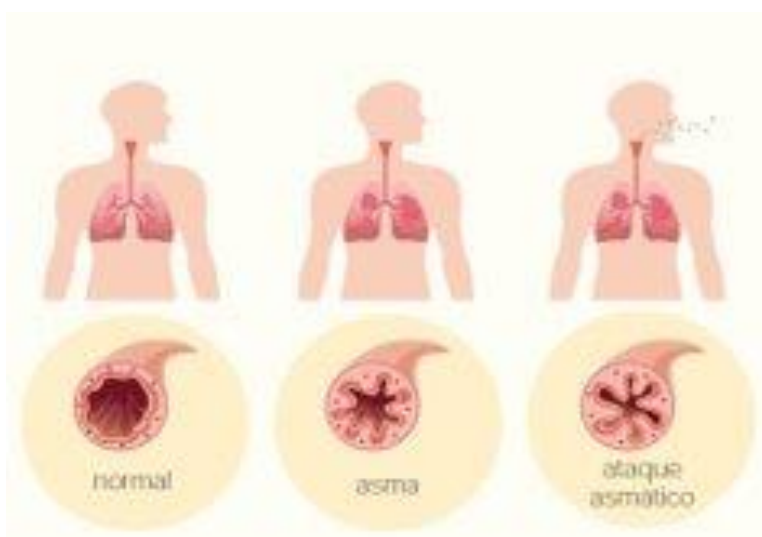


Según la OMS en el 2019 el asma **afectó** a 262 millones de personas y causó 461.000 muertes



¿Qué ocurre en los pulmones?

Las vías respiratorias (bronquios) se vuelven **más estrechas**, lo que le dificulta la respiración.



Para que los demás entiendan lo que tú sientes, diles qué al respirar **se tapen la nariz** y respiren a través de una pajita de refresco metida en la boca.



Síntomas más frecuentes

Hay varios **síntomas** muy **frecuentes** en las personas con asma.

¿Cuáles son los tuyos?



Realiza un **diario de tus síntomas**, cuándo estos aumentan en frecuencia o intensidad es posible que **una crisis** se esté acercando, si los detectas a tiempo podrás anticiparte.



Disnea o sensación de ahogo

Es la sensación de falta de aire.

Se produce porque el aire, al estar las vías aéreas cerradas, no puede entrar ni salir de los pulmones. Puede aparecer durante la realización de un **esfuerzo** o incluso estando en **reposo**, siendo estos casos los más graves.

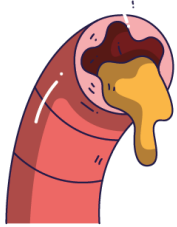
Tener asma no significa que tengas que notar la sensación de ahogo.



Si te ocurre esto de **manera frecuente** es porque tu asma no está bien controlada, **¿Qué esperas para hacerlo?**



Flemas o secreciones



La inflamación de **los bronquios** hace que **estos produzcan una mayor cantidad de flemas mucho más espesas.**

Si no expulsas **las flemas** estas **obstruirán** tus bronquios y te costará más respirar.



Consulta con un
fisioterapeuta
respiratorio cómo
hacer una **buena
limpieza** de pulmones



Tos

La tos puede llegar a ser uno de los síntomas **más molestos**, especialmente si aparece de manera recurrente.

Es un reflejo que ayuda a mantener **despejadas la garganta** y las vías respiratorias.

También puede aparecer al **respirar sustancias** irritantes.

Aparece en el asma para intentar eliminar el **exceso de secreciones** que se produce debido a la inflamación de los bronquios.



Pon en marcha tus dotes de **detective** y cuando aparezca analiza dónde te encuentras y qué estabas haciendo.



Sibilancias

Es un sonido silbante que se produce cuando el aire atraviesa los bronquios cerrados por la inflamación.

Cuando el aire pasa por nuestros bronquios hace ruido. Si no hay nada que dificulte el paso del aire se escucharán los llamados **ruidos normales**, pero si por el contrario hay secreciones o las vías aéreas están cerradas, aparecerán los conocidos como **ruidos adventicios**.



Cuando un profesional sanitario nos ausculta **está analizando** qué ruidos hay en nuestros pulmones.



Dolor u opresión en el pecho

Causado por la **inflamación** de las vías respiratorias.

Es un signo que no se puede medir y que **depende de cada persona**.

Puede extenderse a la espalda.



El dolor en el pecho no siempre es un síntoma del asma. **Ante la duda consulta con tu médico.**



¿Cómo abordar los síntomas?

Síntomas como la sensación de ahogo, la tos o el dolor de pecho **no son exclusivos del asma.**

Pueden presentarse en otras enfermedades cardiológicas, psicológicas, respiratorias...



Aprender a diferenciar los síntomas y sus causas, te ayudará a mejorar el control del asma.



¿Cómo abordar los síntomas?

Para controlar los síntomas es necesario que:

Cumplas con tu tratamiento farmacológico tal y como te lo ha prescrito tu médico.

Te mantengas físicamente activo.

Trabajes tu respiración.

Evites las sustancias irritantes como el humo del tabaco

Lleves una dieta saludable.

Te relaciones socialmente.



La solución a tus síntomas no está, exclusivamente, en la medicación de rescate, si no en integrar unos hábitos de cuidado en tu vida diaria.



Happ^{air}

Asma



HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: info@happyair.org

www.lovexair.com