



TIPOS DE ASMA.

- **Asma alérgica:** Aparece en relación con la exposición a sustancias alérgicas.
- **Asma estacional:** Su aparición está relacionada con el polen de las plantas; empeora en primavera o a finales de verano.
- **Asma no alérgica:** Las crisis se desencadenan por sustancias irritantes (como el humo del tabaco, el humo de leña, desodorantes, pintura, productos de limpieza, perfumes, contaminación ambiental...etc.), infecciones respiratorias (gripe, sinusitis...), aire frío, los cambios repentinos de temperatura, o el reflujo gastroesofágico.
- **Asma ocupacional:** Las crisis se desencadenan por la exposición a sustancias químicas del lugar de trabajo, como polvo de madera, metales, compuestos orgánicos, resinas plásticas...etc.
- **Asma inducida por el ejercicio:** Desencadenada por el ejercicio o la actividad física. Los síntomas se presentan mientras el paciente realiza ejercicio, o poco tiempo después de finalizar la actividad física.
- **Asma nocturna:** Se puede presentar en pacientes con cualquier tipo de asma. Los síntomas empeoran a media noche, especialmente de madrugada.



ASMA.

- ¿Qué es el asma?
- ¿Cómo tratarla?
- Factores de riesgo.
- Datos de alarma.
- Síntomas

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

¿QUÉ ES?

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias. Las vías respiratorias son tubos que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones. Si padece de asma, las paredes internas de sus vías respiratorias se inflaman y se estrechan.

Eso las hace muy sensibles y pueden reaccionar fuertemente a aquellas cosas a las que usted es alérgico o encuentra irritantes.

Cuando las vías respiratorias reaccionan, se estrechan y los pulmones reciben menos aire.

La espirometría con test de broncodilatación es la prueba fundamental para el diagnóstico y seguimiento del asma, y mide la cantidad y velocidad de salida del aire durante la espiración

SÍNTOMAS

- Respiración con silbido (sibilancias)
- Tos, especialmente temprano por la mañana o a la noche.
- Presión en el pecho.
- Dificultad para respirar.

No todas las personas que sufren de asma tienen los mismos síntomas.

Al mismo tiempo, tener estos síntomas no significa que usted tenga asma.

Por lo que es importante la visita al médico.



PREVENCIÓN DEL ASMA.

No existe un método para prevenir el asma en específico pero a todos los pacientes se les recomienda lo siguiente para evitar crisis

- **Fisioterapia respiratoria:** Incluye una serie de ejercicios que ayudan a respirar mejor y mejoran la mecánica respiratoria. Son muy útiles en las crisis o reagudizaciones.
- **Revisiones periódicas:** Los pacientes con asma deben acudir de forma periódica a la consulta de neumología, donde les realizarán una espirometría para ver la evolución de la enfermedad y la respuesta al tratamiento.
- **Medicación:** Es fundamental tomar la medicación todos los días (generalmente inhalada), aunque el paciente se encuentre

DATOS DE ALARMA.

- Sensación de ahogo al estar sentado o caminar despacio
- Dificultad para hablar.
- Fatiga que no se alivia a pesar de utilizar el inhalador repetidas veces.
- Aparición de síntomas por la noche con frecuencia.
- Coloración azulada de los labios y las yemas de los dedos.

Bepensa

