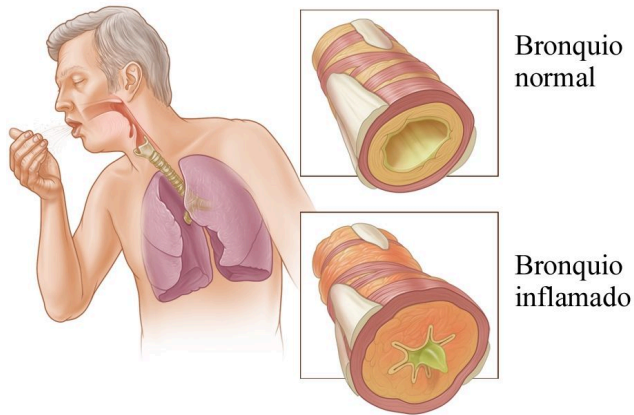


Asma en adolescentes y adultos

Asthma in Teens and Adults



El asma suele empezar en la infancia o la adolescencia, pero también podría aparecer en la edad adulta. Los síntomas pueden ser de leves a graves. Usted puede tener ataques con frecuencia o solo de vez en cuando. Los ataques de asma pueden desencadenarse por diversos factores en el ambiente, como el humo, el polen, el moho y el aire frío. Otros factores desencadenantes son la caspa de las mascotas y los ácaros del polvo.

El asma causa inflamación e irritación de las vías respiratorias. Puede hacer que se contraigan los músculos de las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración. Esto se llama episodio de asma agudo o ataque de asma. Los ataques de asma pueden ocurrir de vez en cuando o, en casos graves, todos los días. Los síntomas pueden empeorar lentamente con el tiempo.

Aunque el asma no puede curarse, la mayoría de las personas la pueden controlar siguiendo un plan, evitando los factores desencadenantes y tomando medicamentos.

El asma puede empeorar las infecciones de pulmones y vías respiratorias, como la bronquitis y la neumonía. Incluso un asma leve puede causarle cambios de largo plazo en las vías respiratorias y problemas pulmonares.

¿Qué causa el asma?

Los entendidos no saben exactamente qué causa el asma. Pero sí sabemos que el asma es hereditaria y que es mucho más común en personas con alergias, si bien no todos los que tienen alergias tienen asma. La contaminación también puede causar síntomas de asma o agravarlos.

Hay cosas que elevan las posibilidades de contraer asma. Usted puede controlar algunas cosas, pero otras no.

Cosas que usted puede controlar: Fumar cigarrillos, irritantes en el lugar de trabajo, ácaros del polvo, cucarachas y mascotas (si usted es alérgico a las mascotas).

Cosas que usted no puede controlar: Respirar con sibilancias de niño, haber nacido con vías respiratorias sensibles, tener alergias, tener antecedentes familiares de alergias o de asma, o tener una madre que fumó durante el embarazo.

¿Cuáles son los síntomas?

- Respirar con sibilancias, es decir, hacer un ruido silbante, fuerte o bajo, que ocurre cuando se estrechan las vías respiratorias.
- Toser mucho.
- Sentir opresión en el pecho.
- Faltarle el aire.
- Tener dificultades para dormir.
- Fatigarse rápidamente durante el ejercicio.

¿Cómo se trata?

Aunque el asma no se puede curar, usted puede manejar los síntomas con medicamentos. Entre estos se incluyen:

- Agonistas beta2 de acción rápida, como albuterol y levalbuterol.
- Corticosteroides inhalados, tales como ciclesonida, fluticasona y mometasona.
- Medicamentos combinados que contienen un agonista beta2 de acción prolongada y un corticosteroide inhalado. Como ejemplos se incluyen Advair, Dulera y Symbicort. Si usted usa un agonista beta2 de acción prolongada solo, puede elevar el riesgo de tener un ataque de asma grave o mortal.

Colabore con el médico para elaborar un plan de acción para el asma. El plan de acción para el asma le ayudará a controlar el asma todos los días y saber qué hacer durante un ataque de asma.

Exámenes y pruebas

Además de hacerle un examen físico y hacerle preguntas, el médico puede pedirle exámenes de funcionamiento de los pulmones. Estos exámenes pueden incluir:

- **Espirometría.** Esta prueba sirve para que el médico diagnostique y vigile el asma.
- **Flujo espiratorio máximo (PEF, por sus siglas en inglés).** Esta prueba indica cuánto aire puede exhalar cuando se esfuerza al máximo.

- **Un desafío de ejercicio o inhalación.** Esta prueba mide lo bien que puede respirar después de hacer ejercicio o de tomar un medicamento.

Cuándo llamar al médico

Llame al 911 inmediatamente si:

- Tiene graves problemas para respirar.

Llame a su médico ahora o busque atención médica de inmediato si:

- Sus síntomas no mejoran después de que ha seguido su plan de acción para el asma.
- Tiene un problema para respirar nuevo o peor.
- Su tos y sus sibilancias al respirar empeoran.
- Tose mucosidad marrón oscura o sanguinolenta (esputo).
- Tiene fiebre nueva o más alta.

Llame a su médico si:

- Tiene que usar medicamento de alivio rápido más de 2 días a la semana (a menos que sea solo para hacer ejercicio).
- Tiene una tos más profunda o más frecuente, especialmente si nota más mucosidad o un cambio en el color de la mucosidad.
- Tiene asma y su flujo máximo espiratorio ha estado empeorando por 2 o 3 días.

Si no le han diagnosticado asma pero tiene síntomas leves de asma, llame a su médico y fije una cita para una evaluación.