

*L'asma és una malaltia respiratòria freqüent tant en nens com en adults. Els bronquis s'inflamen i no deixen sortir l'aire. Llavors apareixen els símptomes de l'asma: sensació d'ofec, tos i xiulets al pit (sibilàncies).*

## Com es diagnostica?

El diagnòstic es fa amb l'**espirometria**. De vegades es fan **proves cutànies** si es sospita una al·lèrgia. Per al seguiment de la malaltia s'utilitza el mesurador del flux espiratori màxim (**MFEM**).

## Té tractament, l'asma?

L'asma pot durar tota la vida, però amb els tractaments actuals, es poden controlar molt bé els símptomes. La medicació manté la seva efectivitat encara que es faci servir de forma continuada i no crea addicció.

La medicació inhalada arriba directament als pulmons, això fa que l'efecte sigui més efectiu. No hi ha un sistema inhalatori millor que un altre. Cadascú ha de triar el sistema que li sigui més fàcil i pràctic.

La "cortisona" és molt important com a tractament de fons de la malaltia per disminuir la inflamació del bronquis. Per via inhalada els efectes secundaris són mínims. De vegades cal un tractament amb pastilles durant alguns dies i sota supervisió mèdica.

Altres mesures:

- ▶ És convenient vacunar-se de la grip.
- ▶ Cal evitar els al·lèrgens (pèls d'animals, àcars de la pols, humitat...). Es desaconsellen els humidificadors ja que poden afavorir el creixement de fongs i àcars.

Les persones amb asma poden fer les mateixes activitats i esport que les altres. És recomanable fer exercici d'intensitat moderada o algun esport. De vegades pot ser necessari prendre tractament inhalat abans de l'exercici.

## Com puc saber si una crisi asmàtica és greu?

És important que hagi parlat amb el seu metge el que ha de fer a casa si empitjora. En cas de dubte consulti sempre.

Si en qualsevol moment s'ofega parlant o en repòs, si té molt ofec sense xiulets o si el seu MFEM està per sota del 60 % del seu millor valor ha d'anar directament a urgències.



*El asma es una enfermedad respiratoria frecuente tanto en niños como en adultos. Los bronquios se inflaman y no dejan salir el aire. Entonces aparecen los síntomas del asma: sensación de ahogo, tos y silbidos en el pecho (sibilancias).*

## ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se hace con la **espirometría**. A veces se realizan **pruebas cutáneas** si se sospecha una alergia. Para el seguimiento de la enfermedad se utiliza el medidor del flujo espiratorio máximo (MFEM).

## ¿Tiene tratamiento, el asma?

El asma puede durar toda la vida, pero con los tratamientos actuales, se pueden controlar muy bien los síntomas. La medicación mantiene su efectividad aunque se use de forma continuada y no crea adicción.

La medicación inhalada llega directamente a los pulmones, eso hace que el efecto sea más efectivo. No hay un sistema inhalatorio mejor que otro. Cada uno tiene que elegir el sistema que le sea más fácil y práctico.

La "cortisona" es muy importante como tratamiento de fondo de la enfermedad porque disminuye la inflamación de los bronquios. Por vía inhalada los efectos secundarios son mínimos. A veces es necesario un tratamiento con pastillas durante algunos días y bajo supervisión médica.

Otras medidas:

- ▶ Es conveniente vacunarse de la gripe.
- ▶ Hay que evitar los alérgenos (pelos de animales, ácaros del polvo, humedad...). Se desaconsejan los humidificadores ya que pueden favorecer el crecimiento de hongos y ácaros.

Las personas con asma pueden realizar las mismas actividades y deporte que las otras. Es recomendable hacer ejercicio de intensidad moderada o algún deporte. A veces puede ser necesario tomar tratamiento inhalado antes del ejercicio.

## ¿Cómo puedo saber si una crisis asmática es grave?

Es importante que haya hablado con su médico lo que tiene que hacer en casa si empeora. En caso de duda consulte siempre.

Si en cualquier momento se ahoga hablando o en reposo, si tiene mucho ahogo sin silbidos o si su MFEM está por debajo del 60% de su mejor valor, debe ir directamente a urgencias.

