

## ¿QUÉ ES EL ASMA?

Es una **inflamación de los bronquios** que hace que se obstruyan y que sean muy sensibles a una gran variedad de estímulos externos.



## ¿QUÉ PUEDE PROVOCAR ASMA?



## ¿CÓMO SE TRATA?

### Antiinflamatorios (corticoides):

medicación de base, administración diaria<sup>4</sup>

### Broncodilatadores:

medicación de rescate, cada vez que el paciente necesita aliviar los síntomas<sup>4</sup>



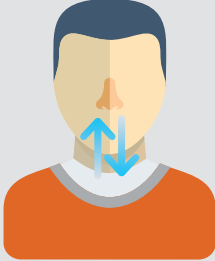
### Terapia inhalada<sup>5</sup>


- Elevada eficacia con dosis reducidas de medicamento
- Actúa directamente sobre los bronquios
- Menores efectos secundarios




**No abandone nunca la medicación**

# ¿CÓMO SÉ QUE EL ASMA ESTÁ CONTROLADA?

- 

No hay pitos, opresión en el pecho o dificultad al respirar
- 

Puede realizarse las actividades diarias sin restricciones
- 

No precisa medicación de rescate (broncodilatadores)

## CONSEJOS SOBRE ASMA Y ESTILO DE VIDA

### DEPORTE



No está contraindicado, si se tiene en cuenta:

- Calentar adecuadamente
- No olvidar la medicación de rescate
- No realizarlo con bajas temperaturas

### EMBARAZO



- Tener asma no significa embarazo complicado
- Seguir siempre las recomendaciones del médico sobre la toma de medicación

### TABACO



- El tabaco es un desencadenante del asma y puede agravarla
- No fume ni deje que lo hagan en su presencia

Autor: D.U.E. Jordi Giner, PhD

Servicio de Neumología Hospital de la Sta. Creu i Sant Pau

0500002252 JUNIO 2016

1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12. Disponible en <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm> 2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades respiratorias crónicas. Asma. Disponible en <http://www.who.int/respiratory/asthma/es/> 3. Quintano Jiménez, José Antonio. Asma, Respuestas para atención primaria. Módulo 1. 2013. 4. Giner, J. Controlando el asma... Área ASMA (SEPAR). 2003. 5. Plaza V (Coordinador). GEMA4.0 Guía española para el manejo del asma. Madrid: Luzán 5; 2015.

Con la colaboración de:



Programa  
de Información  
sobre Asma

 **Chiesi**  
People and ideas for innovation in healthcare