

El Día Mundial del Asma es una iniciativa de la Global Initiative for Asthma (GINA), y que este año 2009 se celebra hoy día 5 de Mayo de 2009. Esta iniciativa, que vio la luz hace ya varios años, tiene como objetivo concienciar a la población asmática y sus familiares, de las repercusiones que tiene esta enfermedad y de las posibilidades de llevar una vida sin limitaciones cuando se tiene la enfermedad bajo control. El lema para este año es el mismo que la GINA propuso en las dos ediciones anteriores **“Puedes Controlar Tu Asma”**, con este lema se anima a los pacientes a que el control de la enfermedad no es difícil y que en la mayoría de los casos modificar ciertos hábitos y estilos de vida es fundamental para mantener su asma bajo control. Para ello existen programas educativos diseñados para tal fin que recoge los conocimientos básicos que debe de tener un paciente con asma.

A continuación te dejamos, de forma muy resumida algunos aspectos que debes de conocer para conseguir que tu asma esté bajo control.

1º Saber que el asma es una enfermedad crónica que afecta a los pulmones caracterizada por la inflamación de los bronquios debido a lo cual estos son más sensibles a determinados agentes ambientales llamados desencadenantes como los ácaros del polvo, pólenes y pelo de gato, los virus respiratorios, el humo del tabaco, el ejercicio físico, ciertos medicamentos y algunas sustancias químicas. Cuando el bronquio entra en contacto con estos agentes, responde estrechándose apareciendo entonces síntomas como fatiga, pitos o silbidos al respirar, tos y sensación de opresión en el pecho.

2º Contar con un plan escrito para el control del asma. Este plan personal de tratamiento para el asma debe estar escrito e incluir tanto los medicamentos a tomar como los desencadenantes a evitar. Sigue el plan cuidadosamente para prevenir que tu asma empeore.

3º No olvidar nunca tomar la medicación. Aunque no tengas síntomas, tus bronquios permanecen inflamados y debes de tomar de forma continua tus inhaladores para evitar que los síntomas aparezcan, de igual modo es importante que sepas utilizarlo de modo correcto.

4º Conocer y evitar los factores que pueden agravar tu enfermedad. Es importante que sepas reconocer que factores pueden desencadenar una crisis de asma (ácaros, polen, pelo de gato, cambios de temperatura, humo de tabaco etc.) y lo mas importante, que tomes las medidas necesarias para evitarlos.

5º Conocer los síntomas de una crisis. El incremento de la tos, la opresión en el pecho, los pitos o silbidos, la dificultad para respirar, los despertares nocturnos debido al asma, son signos de alarma que indican que tu enfermedad está mal controlada.

6º Conocer que hacer ante una crisis. Lo primero, tranquilizarte, si dispones de un plan de autocontrol escrito seguir las indicaciones de cómo manejar la enfermedad y los medicamentos de rescate; acude a tu centro sanitario en caso de que los síntomas no mejoren.

En el día de Hoy ASANEC a través de estos breves consejos quiere sumarse a esta iniciativa y trasladar a todos los pacientes con asma la necesidad de conseguir un buen control de su enfermedad, animándoles a que cuenten para ello con el conjunto de los profesionales de enfermería que desempeñan su trabajo en los centros de atención primaria de salud y que les darán más información sobre estos temas y a conseguir los conocimientos habilidades y actitudes necesarias para llevar una vida “libre de síntomas”.