

Asma otoñal: cómo prevenirlo en temporada alta

La vuelta al cole representa el fin del verano y el inicio del otoño. Esta estación suele caracterizarse por cambios de temperatura constantes causando resfriados y la proliferación de los ácaros que intensifican ciertas enfermedades, sobre todo las de carácter alérgico, como el asma. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en España la prevalencia del asma es de 3 millones de personas.

Esta patología es una afección en la que se estrechan y se hinchan las vías respiratorias provocando un aumento de la mucosidad. Esta oclusión puede dificultar la respiración y provocar tos, silbido al respirar y falta de aire. En algunos casos el asma es solo una molestia menor mientras que para otras personas puede ser un problema considerable, en casos extremos se pueden dar ataques de asma poniendo en riesgo la vida. Aunque no se trata de una enfermedad estacional, se intensifica en las épocas en las que la temperatura y la humedad favorecen el desarrollo de los ácaros: el otoño y la primavera.

No todos los pacientes se ven afectados de la misma manera, y los síntomas pueden variar, pero los principales son:

- Falta de aire
- Dolor u opresión en el pecho
- Problemas para dormir causadas por la falta de aire, tos o silbidos al respirar
- Pitido o silbido al respirar que puede oírse al exhalar
- Tos o silbido al respirar que empeora con un virus respiratorio, como el resfriado

Las personas asmáticas tienen más posibilidades de sufrir una crisis o ataque de asma en otoño ya que la exposición a diferentes ácaros y alérgenos es mayor que en otras épocas del año. El ataque de asma, también llamado exacerbación asmática, se produce una inflamación e hinchazón de las vías respiratorias. Los músculos que se encuentran alrededor de las vías respiratorias se contraen y generan más mucosidad causando que los conductos respiratorios (bronquiales) se estrechen. Los desencadenantes del asma varían de una persona a otra y pueden comprender los siguientes: altos niveles de polen, incremento de los ácaros del polvo, humo del tabaco, esporas del moho, pelaje de mascotas o animales, perfumes o productos de limpieza con aromatizantes en formato aerosol, etc.

El asma se trata de una enfermedad crónica que no tiene una cura definitiva, por ello es importante establecer un diagnóstico temprano para poder gestionar y tratar la enfermedad adecuadamente. Desde el servicio de Alergología del Hospital Universitari Sagrat Cor se recomienda conocer cuáles son los síntomas habituales y aprender a reconocerlos, así como incluir las siguientes medidas en nuestra rutina diaria para evitar una posible crisis asmática:

Asma otoñal: cómo prevenirlo en temporada alta

- Evitar objetos que acumulen polvo y que sean difíciles de limpiar, como alfombras, peluches, libros, etc.
- Mantener una limpieza en el hogar: suelos, paredes u otras superficies que puedan acumular polvo
- Utilizar colchones antiácaros o utilizar fundas de este tipo.
- Cambiar y lavar las sábanas con frecuencia a una temperatura de 60º y secarlas al sol
- Ventilar la casa a primera hora de la mañana
- Limpiar el polvo con aspirador provisto de filtro HEPA o depósito de agua, y sobre todo no levantar polvo al barrer
- Utilizar filtros antialérgenos para el aire acondicionado en casa y en el coche
- Evitar en lo posible ambientes contaminados

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45