

## 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 inflaman 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 Centro Médico Rubí 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:

- 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

## Asma otoñal: cómo prevenirlo en temporada alta

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 quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.