

Día de mundial del Asma

7 de mayo

*"La educación sobre el
asma empodera"*



**GOBIERNO DEL
ESTADO DE PUEBLA**

**Secretaría
de Salud**

ÍNDICE

- I. Introducción
- II. Día mundial del asma
- III. ¿Qué es el asma?
- IV. Datos epidemiológicos
- V. Tipos de asma en función de los factores desencadenantes
- VI. Síntomas
- VII. Diagnóstico
- VIII. Prevención del asma
- IX. Cuidado del asma en casa
- X. Complicaciones del asma
- XI. Acude al médico de inmediato cuando:
- XII. Recomendaciones para el asma
- XIII. Promoción a la Salud

I.- Introducción

A pesar de que el asma es un padecimiento conocido desde hace muchos años, no se tiene una definición clara y precisa de él.

En **1991** se reunió un grupo internacional de expertos para llegar a un mejor entendimiento del problema, lo que dio como fruto la creación de guías para el diagnóstico y el manejo del asma, y recientemente, junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se creó el programa **“Iniciativa Global para el Asma”** (GINA, por sus siglas en inglés), a partir del cual se unificó el criterio para definir lo que es ese padecimiento. Así se concluyó que el asma es un proceso **inflamatorio pulmonar crónico**, asociado a la hiperreactividad de la vía aérea con limitación del flujo aéreo y síntomas respiratorios.

La limitación del flujo aéreo está dada por: bronco-espasmo agudo, edema de la pared bronquial, formación de tapones de moco e inflamación, y recientemente se ha agregado lo que se conoce como **“remodelación bronquial”**.

Desde el punto de vista conceptual, el asma ha dejado de ser un padecimiento que presenta un cuadro obstructivo reversible y esporádico de la vía aérea, para convertirse en otro donde la Hiperreactividad Bronquial (HB) secundaria al proceso inflamatorio crónico es fundamental.

II.- Día Mundial del Asma

El Día Mundial del Asma se conmemora cada año el primer martes de mayo; a nivel internacional este año 2024 se conmemora el día 7 de mayo.

Se trata de un día en el que se pretende crear conciencia sobre el cuidado de esta enfermedad en todo el mundo.

El Día Mundial del Asma (DMA) se conmemora desde el año 1998, auspiciado por la Global Initiative for Asthma (GINA); en español, la Iniciativa Global para el Asma, para concienciar a la población de los hábitos saludables y de llevar dicha enfermedad bajo tratamiento médico.

Entre los principales objetivos del Día Mundial del Asma se encuentran los siguientes:

- Hacer difusión a todo el personal de salud, de los Lineamientos para la Atención de las Enfermedades Respiratorias Crónicas desde el Primer Nivel de Atención, en México; 2023.
- Hacer campañas educativas dirigidas a la población general, sobre las características de la enfermedad, así como de acciones preventivas y de control para que las personas con Asma puedan tener una mejor calidad de vida.
- Generar medidas colectivas de control ambiental para reducir la exposición a alérgenos y contaminantes en el aire.
- Gestionar eficazmente el acceso al tratamiento para asegurar que todos los pacientes con asma tengan acceso a un tratamiento adecuado y a un seguimiento médico a través del tiempo.

Lema 2024

"La educación sobre el Asma empodera"

III.- ¿Qué es el Asma?

El asma es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea y sibilancias, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra. Los síntomas pueden sobrevenir varias veces al día o a la semana, y en algunas personas se agravan durante la actividad física o por la noche.

Existen diversos tipos de asma como son:

- **Asma alérgica**
- **Asma estacional**
- **Asma no alérgica**
- **Asma ocupacional**
- **Asma inducida por el ejercicio**



¿En qué consiste un ataque de asma?

Durante un ataque de asma o crisis asmática, el revestimiento de los bronquios se inflama, lo que provoca un **estrechamiento de las vías respiratorias y una disminución del flujo de aire que entra y sale de los pulmones**. Los síntomas recurrentes causan con frecuencia insomnio, fatiga diurna, disminución de la actividad, y absentismo escolar y laboral. La tasa de letalidad del asma es relativamente baja en comparación con otras enfermedades crónicas; no obstante, **en 2015 fallecieron 383 mil personas por esa causa**.

Los síntomas del ataque causan con frecuencia:

- **Insomnio**
- **Cansancio**
- **Fatiga diurna**
- **Disminución de la actividad**



IV.- Datos Epidemiológicos

- El asma es una de las principales Enfermedades No Transmisibles (ENT), que **afecta a niñas, niños y adultos.**
- **La inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias finas en los pulmones** causan los síntomas del asma, que pueden presentarse en forma de tos, sibilancias, disnea y opresión torácica.
- Se estima que **en 2019 el asma afectó a 262 millones de personas y causó 461 mil muertes** (1).
- En México durante 2022 se registraron en todo el país 137,042 casos de ASMA. La población de 5-9 años de edad es la más afectada con 19.6% de los casos, seguida por los de 25-44 años con 17.5%.
- En 2022 se registraron 1,142 muertes por esta causa, el 57.4% de las defunciones ocurrió en entidades de alta y muy alta marginación.
- El descontrol de la enfermedad incrementa la discapacidad y genera una alta carga de la enfermedad tanto para el paciente como para las instituciones públicas de salud en las cuales se tratan. Es decir, se cuenta con evidencia de que, a mayor descontrol de la enfermedad, mayor gasto de bolsillo y del sistema de salud.

• (1) Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud), 3 de mayo 2023

Uno de los indicadores que han aumentado es la **mortalidad por asma**; inicialmente se pensó que se debía a cambios en los certificados de defunción, pero según estudios hechos en Estados Unidos, se ha demostrado que este incremento es real. Contrario a esto, colaboradores encontraron una disminución en el número de defunciones en nuestro país.

El carácter contradictorio de estos datos quizá se deba a que esos estudios se han llevado a cabo con una metodología diferente y a que muchas veces la información recabada no contiene los indicadores necesarios para clasificar correctamente las enfermedades.

La calidad de vida de estos pacientes puede llegar a limitarlos significativamente, pues en algunos casos existe incapacidad física, o bien, un alto grado de ausentismo escolar y laboral que provoca pérdidas socioeconómicas muy importantes.

Sabemos **que la enfermedad puede dar inicio en los primeros años de vida y que aproximadamente 80% de los pacientes presentan síntomas a los cinco años**; en la infancia predomina el sexo masculino, y entre los adultos, las mujeres son las más afectadas. Cerca de la mitad de los niños que tuvieron síntomas leves dejaron de sentirlos en la adolescencia y no se tiene una idea clara del por qué.



- La OMS calcula que en la actualidad hay **235 millones de pacientes con asma**.
- El asma es la enfermedad crónica más **frecuente en los niños**.
- El asma está **presente en todos los países**, independientemente de su grado de desarrollo.
- Más del 80% de las muertes por asma tienen lugar en países de ingresos bajos y medios-bajos.
- A menudo el asma no se diagnostica correctamente ni recibe el tratamiento adecuado, creando así una importante carga para los pacientes y sus familias, y pudiendo limitar la actividad del paciente durante toda su vida.

V.- Tipos de asma en función de los factores desencadenantes

- **Asma alérgica:** aparece en relación con la **exposición a sustancias alérgicas o neuroalérgicas**, como el polen de las plantas, ácaros del polvo o pelo de animales, como perros y gatos. Suelen existir antecedentes familiares o personales de alergia
- **Asma estacional:** su aparición está relacionada con el **polen de las plantas**; empeora en primavera o a finales de verano.
- **Asma no alérgica:** las crisis se desencadenan por **sustancias irritantes** (como el humo del tabaco o de leña, desodorantes, pintura, productos de limpieza, perfumes, contaminación ambiental, etc.), infecciones respiratorias (gripe, sinusitis, etc.), aire frío, los cambios repentinos de temperatura, o el reflujo gastroesofágico.
- **Asma ocupacional:** las crisis se desencadenan por la **exposición a sustancias químicas del lugar de trabajo**, como polvo de madera, metales, compuestos orgánicos, resinas plásticas, etc.
- **Asma inducida por el ejercicio:** desencadenada por el **ejercicio o la actividad física**. Los síntomas se presentan mientras el paciente realiza ejercicio, o poco tiempo después de finalizar la actividad física.

VI.- Síntomas

- La mayoría de las personas con asma tienen ataques separados por periodos asintomáticos.
- Algunos pacientes tienen dificultad prolongada para respirar, con episodios de aumento de la falta de aliento.
- Las sibilancias o una tos puede ser el síntoma principal.
- Los ataques de asma pueden durar de minutos a días y se pueden volver peligrosos si se restringe el flujo de aire de manera importante.

Los síntomas abarcan:

- Tos, que aumenta durante la mañana o la noche.
- Opresión torácica.
- Dificultad para respirar que empeora con el ejercicio o la actividad.
- Sibilancias que:
 - Aparecen en episodios con períodos intermedios libres de síntomas
 - Pueden empeorar en la noche o en las primeras horas de la mañana
 - Pueden desaparecer espontáneamente
 - Mejoran cuando se utilizan medicamentos que dilatan las vías respiratorias (broncodilatadores)
 - Empeoran al inhalar aire frío
 - Empeoran con el ejercicio
 - Empeoran con la acidez gástrica (reflujo)
 - Por lo general comienzan súbitamente

Síntomas de emergencia:

- Labios y cara de color azulado
- Disminución del nivel de lucidez mental, como somnolencia intensa o confusión, durante un ataque de asma
- Dificultad respiratoria extrema
- Pulso rápido
- Ansiedad intensa debido a la dificultad para respirar
- Sudoración

Otros síntomas que pueden estar asociados con esta enfermedad son:

- Patrón de respiración anormal, en el cual la exhalación se demora más del doble que la inspiración
- Paro respiratorio transitorio
- Dolor torácico
- Opresión en el pecho



VII.- Diagnóstico

El asma **es una enfermedad con una evolución variable**, que intercala periodos asintomáticos con otros de agudización de la intensidad de los síntomas. Es muy característica la tos seca y pertinaz, que aparece generalmente por las noches, la sensación de opresión en el pecho que impide respirar, la falta de aire al hacer ejercicio, o los silbidos en el pecho durante un resfriado común. Además, es necesario preguntar por los antecedentes familiares de asma o de alergia, la exposición a sustancias tóxicas en el ambiente de trabajo, o la historia conocida de alergias previas.

Las pruebas para alergias pueden ayudar a identificar los alérgenos en personas con asma persistente.

El médico o el personal de enfermería utilizarán un estetoscopio para auscultar los pulmones, con lo cual se pueden escuchar sibilancias y otros sonidos relacionados con el asma. Sin embargo, los ruidos pulmonares generalmente son normales entre episodios de asma.

Los exámenes pueden ser:

- Gasometría arterial
- Exámenes de sangre para medir el conteo de eosinofilos (un tipo de glóbulo blanco) y de IgE (un tipo de proteína del sistema inmunitario llamada inmunoglobulina)
- Espirometría**
- Mediciones de flujo máximo

VIII.- Prevención del asma

Los síntomas de asma se pueden reducir sustancialmente evitando los desencadenantes y las sustancias que irritan las vías respiratorias.

- Cubra las camas con fundas "a prueba de alergias" para reducir la exposición a los ácaros del polvo.
- Quite los tapetes de las alcobas y aspire regularmente.
- Use sólo detergentes y materiales de limpieza sin fragancia en el hogar.
- Mantenga los niveles de humedad bajos y arregle los escapes. Esto puede reducir la proliferación de organismos como el moho.
- Mantenga la casa limpia y conserve los alimentos en recipientes y fuera de los dormitorios. Esto ayuda a reducir la posibilidad de cucarachas, las cuales pueden desencadenar ataques de asma en algunas personas.
- Si una persona es alérgica a un animal que no se puede sacar de la casa, éste debe mantenerse fuera de la alcoba. En las salidas de la calefacción, coloque un material de filtro para atrapar la caspa animal.
- Elimine de la casa el humo del tabaco. Esta es la cosa más importante que una familia puede hacer para ayudar a un hijo con el asma. Fumar fuera de la casa no es suficiente. Los miembros de la familia y visitantes que fuman afuera transportan residuos del humo del tabaco hacia adentro en sus ropas y cabello, lo cual puede desencadenar síntomas de asma.

Las personas con asma también **deben evitar en lo posible la contaminación atmosférica, los polvos industriales y otros vapores irritantes.**

IX.- Cuidados del asma en casa

- Conozca los síntomas de asma de los que debe cuidarse.
- Aprenda cómo tomar la lectura de su flujo máximo y lo que significa.
- Conozca cuáles desencadenantes empeoran el asma y qué hacer cuando esto suceda.

Los planes de acción para el asma son documentos escritos para cualquier persona asmática. Un plan de acción para esta enfermedad debe abarcar:

- Un plan para tomar medicamentos para el asma cuando su condición sea estable.
- Una lista de desencadenantes del asma y cómo evitarlos.
- Cómo reconocer cuando el asma está empeorando y cuándo llamar al médico o al personal de enfermería.

Un espirómetro es un dispositivo simple para medir qué tan rápidamente puede usted sacar el aire de los pulmones.

- Lo puede ayudar a saber si se aproxima un ataque, algunas veces, incluso antes de que aparezca cualquier síntoma. Las mediciones de flujo máximo pueden ayudar a mostrar cuándo se necesita el medicamento o si es necesario tomar otra medida.
- Los valores de flujo máximo del 50% al 80% de los mejores resultados específicos de una persona son un signo de un ataque de asma moderado, mientras que los valores por debajo del 50% son un signo de un ataque grave.

X.- Complicaciones del asma

Las complicaciones del asma pueden ser severas.

Algunas son:

- Disminución de la capacidad para hacer ejercicio y tomar parte en otras actividades
- Falta de sueño debido a síntomas nocturnos
- Cambios permanentes en la función pulmonar
- Tos persistente
- Dificultad para respirar que requiere asistencia respiratoria (respirador)
- Muerte



XI.- Acude al médico de inmediato cuando:

- **Un ataque requiere más medicamento** de lo recomendado.
- **Los síntomas empeoran** o no mejoran con el tratamiento.
- Se presenta **dificultad respiratoria** al hablar.
- La medición del flujo máximo es de 50 a 80% de la mejor medición personal.

Ve de inmediato a urgencias si presentas los siguientes síntomas:

- Somnolencia o confusión.
- Dificultad para respirar grave en reposo.
- La medición del flujo máximo es menor de 50% de la mejor medición personal.
- Dolor torácico intenso.
- Coloración azulada de los labios y la cara.
- Dificultad respiratoria extrema.
- Pulso rápido.
- Ansiedad intensa debido a la dificultad respiratoria.



XII.- Recomendaciones para el asma

Todos los pacientes asmáticos saben que el ejercicio les puede provocar una crisis, sin embargo, la actividad física es fundamental para llevar una vida sana y respirar mejor. Por eso es importante el ejercicio físico, pero adoptando una serie de precauciones: tomar la medicación (generalmente broncodilatadores inhalados) antes de comenzar, realizar un calentamiento controlado y progresivo, dosificar el ejercicio a intervalos, evitar los ejercicios máximos en intensidad, y tener siempre a mano la medicación.

Fisioterapia respiratoria: incluye una serie de ejercicios que ayudan a respirar mejor y mejoran la mecánica respiratoria. Son muy útiles en las crisis o reagudizaciones.

Revisiones periódicas: los pacientes con asma deben acudir de forma periódica a la consulta de neumología, donde les realizarán una espirometría para ver la evolución de la enfermedad y la respuesta al tratamiento.

Medicación: es fundamental tomar la medicación todos los días (generalmente inhalada), aunque el paciente se encuentre bien. De esta forma, la inflamación está controlada, evitando así la aparición de reagudizaciones.

XII.- Promoción a la Salud

Favorecer a través de acciones de Educación para la Salud, que la población se haga consciente de la importancia de la reducción a la exposición de agentes contaminantes, identifique de manera oportuna los síntomas y que reconozca la importancia de acudir a la Unidad de Salud a recibir atención médica; apoyándose en materiales educativos diseñados con enfoque de Mercadotecnia Social en Salud y basados en la comunicación de riesgos.

Materiales visuales: Periódicos murales, carteles, banners, mantas, gestión para pinta de bardas.

Medios electrónicos: Difusión de contenidos a través de redes sociales.

Medios auditivos: mensajes por perifoneo, radio comunitaria.

Día mundial del Asma
7 de mayo

Consejos para Pacientes

Identifica y evita desencadenantes como polen, humo o aire frío

Mantén al día tu medicación y sigue las indicaciones de tu médico

Reduce la exposición al polvo, ácaros y alérgenos en tu hogar

Evita hacer ejercicio en ambientes fríos o con aire contaminado.

Reporta cualquier **cambio en tus síntomas o dificultad para respirar** a tu médico

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Directorio

Araceli Soria Córdoba

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Mireya Montesano Villamil

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B
de la Secretaría de Salud y Coordinadora de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Ruth Espinosa Merino

Subdirectora de Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Transmisibles
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla