

Asma grave y de control difícil

El objetivo del tratamiento del asma es mantener bajo control síntomas como la falta de aliento y las sibilancias, de modo que usted no se vea obligado a abandonar sus actividades cotidianas.#

Muchas personas logran alcanzar este objetivo; sin embargo, otras deben luchar para mantener el asma bajo control. Si no ha logrado evitar que el asma afecte a su vida diaria, los profesionales de la salud pueden describir ese asma como 'de difícil control'.

Esta hoja informativa explica las distintas formas de asma en diferentes personas, las razones por las que resulta difícil tratar el asma en algunos casos y los tratamientos que pueden ofrecerse para ayudar a controlar

¿Cómo varía el asma según la persona?

El asma afecta a las personas de diferentes maneras. Existen distintas razones para esta situación, incluida la genética de una persona, si tiene otras enfermedades, como alergias, que también podrían afectar al asma, y factores del estilo de vida, como los niveles de estrés y la actividad física.

Por lo tanto, el tratamiento debe ser individualizado. Los profesionales de la salud siguen una serie de pasos en el tratamiento para controlar el asma: si el primer paso no ayuda a controlar sus síntomas, intentarán averiguar la razón por la que la medicación no funciona. También pueden probar una medicación diferente o aumentar la dosis hasta lograr controlar su asma.



©iStockphoto.com/energy

A pesar de los intentos con opciones alternativas de tratamiento, en ocasiones el asma continúa siendo difícil de tratar.

¿Cuáles son los factores que afectan al control del asma?

Existen diferentes factores que pueden afectar al asma, y deben tomarse en consideración si usted está experimentando síntomas difíciles de controlar.

Tabaco



Si usted es fumador, las posibilidades de una urgencia hospitalaria debido al asma se multiplican casi por tres frente a una persona no fumadora. También existen menos posibilidades de una buena respuesta a los medicamentos frente a una persona no fumadora. Si deja de fumar, aumentará las probabilidades de controlar los síntomas del asma.

Alergias



Si padece alergias, puede ser más difícil controlar su asma. Es importante que intente conocer a qué es alérgico y qué debe evitar. También podría tratar sus alergias, lo que ayudará a controlar su asma.

Otros factores del estilo de vida

Existen otros factores que pueden afectar al asma, entre los que se encuentran:

- Trastornos psicológicos, como ansiedad, estrés o depresión
- Factores ambientales, como residir en un área con niveles altos de contaminación en el aire, vivir en un edificio con humedad o moho o ser un fumador pasivo
- Los factores ocupacionales como el polvo en el trabajo, la harina de panadería, los productos químicos, etc. disparan el asma en el lugar de trabajo
- Inactividad; se ha demostrado que la actividad física regular o el ejercicio a un nivel en el que usted se sienta cómodo pueden ayudar a aliviar los síntomas del asma

“Mi asma estuvo descontrolada más de un año y medio. Durante este tiempo, me centré en observar los factores que podían afectar a ese control: estar rodeada de fumadores, exponerme al humo de chimeneas de leña y hacer más o menos ejercicio. Un factor que me ayudó a mejorar el asma fue nadar con regularidad. Fue importante para mí encontrar mi propio límite; cada persona puede alcanzar un nivel diferente. Sin embargo, el ejercicio moderado puede ser de gran ayuda para controlar los síntomas”.

Betty Frankemölle, Holanda, padece asma grave.

Seguimiento del régimen de tratamiento

Existen dos tipos de medicación para el asma:

- La medicación preventiva, que debe utilizarse diariamente para tratar la inflamación de los pulmones, la cual reduce los síntomas y disminuye el riesgo de sufrir un ataque
- La medicación paliativa, que proporciona un alivio rápido, pero a corto plazo, de los síntomas de sibilancias o falta de aliento

Cuando usted y su médico o enfermera hayan encontrado un tratamiento que funciona, deberá seguirlo para mantener un buen control de sus síntomas. Puede resultar tentador abandonar la medicación preventiva cuando han desaparecido los síntomas, pero es probable que esos síntomas empeoren si la deja.

Técnica del inhalador



©iStockphoto.com/ia_64

Es realmente importante que usted aprenda cómo utilizar correctamente el inhalador. Inicialmente puede resultar difícil y quizás necesite dedicar algún tiempo ayudado por su profesional sanitario para aprender cómo usar correctamente el inhalador.

Si no usa el inhalador correctamente, podría no recibir la dosis adecuada de su medicación. Éste es un motivo muy común por el que no se logra controlar el asma.

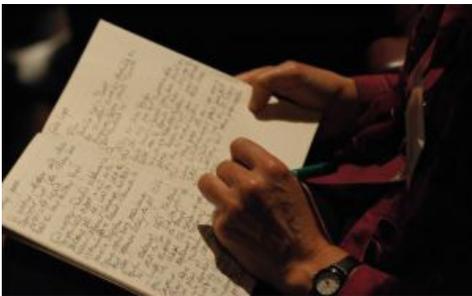
Otras enfermedades

Quizás padezca otra enfermedad que debe tratarse junto con el asma, y a la que su profesional de la salud se referirá como enfermedad coexistente o comorbilidad. Algunas comorbilidades pueden afectar al control del asma, por ejemplo:

- Reflujo ácido
- Pólipos nasales
- Intolerancia a la aspirina (aproximadamente el 5 % de las personas con asma sufren una reacción adversa a la aspirina)
- Obesidad
- Tos crónica
- Apnea obstructiva del sueño
- Alergia al polen o rinitis (con frecuencia descrita como un resfriado común duradero con moqueo o congestión, picor nasal y/o estornudos)

¿Qué puedo hacer?

Conocimiento y comprensión



Tras recibir un diagnóstico inicial de asma, puede resultar difícil comprender qué es lo que produce un empeoramiento de sus síntomas y cuáles son los factores que pueden evitar que controle su asma.

Una forma de comprender esta situación consiste en dedicar algún tiempo a estudiar su estilo de vida; podría hacerlo con un diario de sus actividades más importantes, anotando mentalmente dónde y cuándo empeoran los síntomas, y trabajando con sus profesionales sanitarios para encontrar un estilo de vida y un régimen de tratamiento adecuados para usted.

Apoyo

Si aún así no consigue controlar el asma, puede ser útil mantener reuniones regulares con su profesional sanitario para encontrar la manera de mejorar sus síntomas; este objetivo puede lograrse mediante una alteración del régimen de tratamiento o introduciendo algunos cambios en su estilo de vida.

Deberá continuar las visitas a su profesional sanitario con regularidad hasta estar seguro de que sus síntomas están bajo control y que está satisfecho con el régimen de tratamiento. Si, junto con su profesional sanitario habitual, no puede lograr este objetivo, puede ser derivado a un especialista que realizará un análisis más profundo de sus síntomas y los factores que contribuyen al asma.

Otra buena forma de apoyo consiste en recibir un plan de autogestión por parte de su médico. Este plan debería detallar el modo en que puede reconocer que el asma se está descontrolando y los pasos que debería tomar.



"En ocasiones es fácil identificar los factores que afectan al control de los síntomas del asma. Una ayuda muy útil para identificar estos factores consiste en documentar las dolencias en un diario para ver si existe un patrón. En mi caso, observé una gran diferencia cuando me trasladaba a un lugar con mejor clima, por ejemplo, de la ciudad al campo, donde el aire es más limpio. También observé una mejoría importante en mis síntomas de asma cuando cambié mi empleo y comencé a trabajar en un entorno interior con aire más limpio. En otras ocasiones, no es tan simple. Las reuniones regulares con mi profesional sanitario son muy importantes en los momentos en los que no tengo el asma bajo control. Me ofrecen el apoyo psicológico que necesito con frecuencia, y pueden tener en cuenta factores que yo he pasado por alto ayudándome así a ajustar mi estilo de vida para recuperar el control."

Juliëtte Kamphuis, Holanda, paciente con asma de control difícil desde 2006 que ha logrado controlar el asma desde hace más de un año.

Asma grave

Cuando se han abordado todos los factores anteriores, la mayoría de la gente suele conseguir controlar su asma. Sin embargo, en un pequeño número de casos (menos del 10 % de los asmáticos), los síntomas del asma siguen sin controlarse.

Si es este su caso, puede tener una enfermedad descrita como "asma grave". La Sociedad Europea de Enfermedades Respiratorias (ERS) la define como un tipo de asma que requiere un nivel de tratamiento superior con dos tipos de medicación preventiva para evitar que se des controle, o como un asma que permanece sin control a pesar de este nivel de medicación superior.

Los profesionales de la salud siguen intentando comprender las razones por las que algunas personas sufren asma de esta gravedad y averiguar los mejores métodos para su tratamiento.

Los expertos consideran que el asma no es una única enfermedad, ya que cada persona se ve afectada de forma diferente. Los trabajos actuales de investigación van dirigidos a los diferentes patrones genéticos observados en personas con asma grave para intentar comprender el modo en que cada persona responde a los distintos tratamientos e identificar así distintos patrones de la enfermedad. Un ejemplo de esta investigación es el proyecto U-BIOPRED, financiado por la UE, sobre el que se puede obtener más información online: www.ubiopred.eu.

¿Qué tratamiento debería recibir?

Si su profesional sanitario le confirma que padece asma grave, se pueden considerar diferentes opciones de tratamiento. La ERS ha publicado varias guías sobre el asma grave, con recomendaciones para los profesionales de la salud sobre el tratamiento de esta enfermedad. Puede leer la versión para pacientes de estas guías y obtener más información sobre las pautas de tratamiento indicadas. Visite www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts

La Fundación Europea de Enfermedades Pulmonares (ELF) fue fundada por la Sociedad Europea de Enfermedades Respiratorias (ERS) con la finalidad de unir a los pacientes, el público y los profesionales de las enfermedades respiratorias para ejercer una influencia positiva sobre la medicina respiratoria. La ELF está dedicada a la salud pulmonar por toda Europa, y reúne a

Este material ha sido recopilado con la ayuda del Dr. Dermot Ryan, Betty Frankemölle y Juliëtte Kamphuis.