

Asma y el Medio Ambiente

Asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias que llevan el oxígeno dentro y fuera de los pulmones. Si una persona tiene asma, estas vías respiratorias están irritadas e inflamadas. Asma puede causar falta de aliento, dificultad al respirar, tos y opresión en el pecho. Para algunas personas, los síntomas del asma solo aparecen cuando están expuestos a algo que irrita la respiración. Otros tienen un asma que los hace tener dificultad al respirar todo el tiempo.

Exposición y Riesgo

Aunque asma afecta a cualquier persona en cualquier edad, es más común que comience en la niñez que en los adultos. Los ataques de asma han sido vinculados con actividad física, infecciones respiratorias, contaminación en el interior y al aire libre. Los desencadenantes más comunes de un ataque de asma son polen, ejercicio, pesticidas y gasolina, moho, polvo, humo de cigarrillo de segunda mano y ácaros de los animales.

La contaminación atmosférica, como el ozono y partículas de polución, puede hacer que los síntomas de asma empeoren y desencadene un ataque. Adultos y niños con asma tienen más probabilidad de tener síntomas cuando el ozono y las partículas de polución están altas en el aire.

La polución puede estar alta:

- cuando el clima esta calmado y la polución puede aumentar,
- cerca de calles con mucho tráfico, y alrededor de empresas que producen polución y,
- cuando el humo de estufas de madera, chimeneas y vegetación en llamas están en el aire.

Prevención de Asma

Asma no tiene cura pero puede controlarse. La mayoría de los problemas asociados con asma, incluyendo estar en el hospital, se pueden prevenir si el asma es manejada apropiadamente. Un control efectivo incluye:

- conocer los desencadenantes del asma,
- manejo apropiado de medicamentos,
- supervisión continua de la enfermedad, y
- educación al paciente sobre cómo controlar el asma.

No todas las personas con asma toman el mismo medicamento. Algunos medicamentos se pueden inhalar o aspirar y otros se pueden tomar en forma de pastillas. Los medicamentos para el asma son de dos tipos: *los de alivio rápido* y *los de control a largo plazo*. Los medicamentos *de alivio rápido* controlan los síntomas de un ataque de asma. Si usted necesita utilizar los medicamentos de alivio rápido cada vez con más frecuencia, consulte a su médico para determinar si necesita uno distinto. Los medicamentos de *control a largo plazo* ayudan a reducir el número de ataques y que estos sean más leves, pero no lo ayudarán en el momento de un ataque.

Para que las personas puedan tomar decisiones y proteger la salud de la contaminación al aire libre, deben de: saber si son sensibles ala polución, conocer cuando y donde la polución es alta, planear actividades al aire libre cuando los niveles de polución están bajos, mantener la medicina de acción rápida a mano cuando hace actividades al aire libre y seguir un plan de manejo propio del asma.

¡Usted puede controlar el asma! Con la ayuda de su médico, elabore su propio plan de acción contra el asma. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde esa persona debe guardarla. Tome sus medicamentos de control a largo plazo aunque no tenga síntomas.

Para más información y/o ayuda para desarrollar un plan de manejo del asma visite

<http://www.polkcountyiowa.gov/health/> o llame a Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk.