

Convivir con el enemigo asma

Datos ▶ Más de cien mil malagueños padecen asma, la mitad de ellos niños, y la mayoría lo desconocen. Se trata de una dolencia con una prevalencia cada vez mayor y que ya incide en un diez por ciento de la población **Causas** ▶ Los hábitos poco saludables y sobre todo la alergia, principales desencadenantes del aumento progresivo de la población asmática

Aida García

MÁLAGA

@aidagar

■ Dificultad respiratoria, pitos en el pecho y tos, o infecciones respiratorias, son los síntomas con los que conviven a diario más de cincuenta mil niños en la provincia, aunque la mitad de ellos lo desconocen. Una cifra que, según Neumosur, sociedad científica que aglutina a neumólogos y cirujanos torácicos, asciende a más de cien mil si se contabilizan, también, los casos en adultos.

Caracterizada por una inflamación de las vías respiratorias, es la enfermedad crónica más frecuente en menores. Un diagnóstico correcto y precoz y, sobre todo, que el paciente siga adecuadamente el tratamiento médico, es fundamental para que los afectados puedan desarrollar su vida con total normalidad. Por lo que mantener la dolencia bajo control es imprescindible para disminuir el riesgo de sufrir crisis agudas, lo que afecta directamente a su calidad de vida.

La mayor prevalencia de esta patología, cerca de un 10% de la población mundial lo padece, puede estar motivada por tres factores principalmente. Luis Manuel Entrenas, neumólogo y coordinador del Grupo de Asma de Neumosur, explica que, en primer lugar, influye en gran medida el estilo de vida occidental (uso abusivo de antibióticos, poco contacto con el medio ambiente frente al predominio de las urbes...). El tabaquismo pasivo, los niños sometidos a esa exposición en sus hogares tienen una mayor probabilidad de desarrollar asma; y, después, la contaminación, en concreto la producida por los residuos de combustión de los motores diésel. Pero, sin duda alguna, «el mayor riesgo es que la madre sea asmática, el padre influye algo menos», añade el doctor.

Riesgos

Aunque se desconoce la causa exacta, los investigadores creen que ciertos factores genéticos y ambientales intervienen en su aparición, al menos durante la infancia. Es precisamente entre los niños donde el asma guarda una relación estrecha con la alergia. El 80% de aquellos que lo sufren, también padecen algún tipo de alergia. Entrenas afirma que «la alergia pone en marcha al asma». Con ello, el especialista hace referencia a la doble in-



FACTORES

La estrecha relación entre alergia y asma

La alergia incide doblemente sobre el asma, por un lado, influye en su aparición, y por otro, contribuye al desencadenamiento de los síntomas. El 80 por ciento de los niños con asma son también alérgicos, aunque esta asociación disminuye hasta el 50 por ciento en la edad adulta.

Mejorar la prevención de la patología y reducir el número de infradiagnósticos es clave para que la prevalencia no continúe creciendo

cidencia que la alergia tiene sobre el asma, por un lado, influye en su aparición, y por otro, contribuye al desencadenamiento de los síntomas. En la edad adulta, por el contrario, el porcentaje de personas asmáticas con origen alérgico disminuye hasta el cincuenta.

Como en toda patología, la prevención es fundamental. El sedentarismo y la menor exposición al aire libre son, según el 23º Congreso Mundial del Asma, que se celebró recientemente en Madrid, los principales motivos de la creciente incidencia. Por ello, los expertos aconsejan retomar hábitos saludables como comer sano, hacer ejercicio y ser disciplinados con la limpieza y la ventilación de los espacios con el fin de reducir el número de alérgenos, que en Málaga, al ser una ciudad costera, son fundamentalmente ácaros del polvo. Mientras que, en zonas del interior por ejemplo, predominan los pólenes. «Es como cuando te pica una avispa, los bronquios se enrojecen e inflaman, cerrándo-

se», asegura el neumólogo. Es por ello que seguir de manera persistente un tratamiento a base de inhaladores inocuos, generalmente corticoides y broncodilatadores, es imprescindible. Además, puede ser una buena opción, en aquellos casos cuyo origen sea la alergia a mascotas (por los epitelios de animales como perro, gato, caballo o roedores), buscar tratamientos alternativos que mantengan al paciente estable.

La celebración el pasado martes del Día Mundial del Asma hizo que Neumosur advirtiese de la necesidad de revertir los elevados datos de prevalencia, así como reducir el número de infradiagnósticos. Su apuesta pasa por una mayor colaboración entre especialistas y atención primaria, aprovechando que la mayoría de los centros andaluces disponen de las herramientas necesarias para su diagnóstico. Algo que apoyan en los resultados de un modelo implantado en Finlandia en el que se demostró la importancia de la coordinación entre ambos.

CONSEJOS PARA COMBATIR ESTA DOLENCIA

DIAGNÓSTICO Correcto y precoz

▶ Un diagnóstico adecuado y precoz del asma mejora de forma considerable el pronóstico y la calidad de vida del paciente.

TRATAMIENTO Es fundamental seguirlo con constancia

▶ La constancia en el tratamiento es vital para mantener el asma controlada y evitar o minimizar las crisis. Cuando se sufre un episodio de este tipo, lo primero es inhalar un spray de emergencia para volver a expandir las vías respiratorias. Después, acudir al ambulatorio para ser estabilizado.

ESTRÉS Empeora su pronóstico

▶ Según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) las enfermedades respiratorias crónicas, como el asma, están asociadas a una mayor prevalencia de sintomatología depresiva y de ansiedad, especialmente en los ancianos. Asimismo, estar expuesto continuamente a situaciones de estrés contribuye a su aparición en personas con predisposición genética.

TABACO El hábito más perjudicial

▶ «El cóctel más explosivo es tener asma y fumar», decía Entrenas. El tabaquismo pasivo incide en el desarrollo del trastorno, por lo que los niños expuestos en sus hogares tienen una mayor probabilidad.

DISCIPLINA Limpieza y ventilación

▶ La limpieza y ventilación de los espacios es básico para reducir el número de alérgenos, que en las zonas de costa son mayormente ácaros. Los expertos aconsejan el seguimiento de unas pautas en los dormitorios, como pueden ser el uso de fundas antiácaros en colchón y almohada, el lavado con agua caliente la ropa de la cama, o la retirada de alfombras, moquetas y peluches.