

L'asma és una malaltia respiratòria crònica freqüent tant en nens com en adults. Els bronquis s'inflamen per dintre i no deixen que surti bé l'aire.

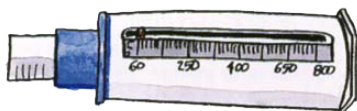
Quins símptomes pot donar l'asma?

Sensació de falta d'aire o d'ofec, tos seca, "xiulets" al pit, sensació d'opressió al pit. Aquests símptomes solen empitjorar durant la nit i la matinada.

L'asmàtic pot passar temporades sense símptomes, això no vol dir que la malaltia hagi desaparegut.

Com es diagnostica?

A partir de la història clínica del pacient, els seus símptomes i proves de funcionament dels bronquis (espirometria, registre de flux espiratori màxim...)



Com tractem l'asma?

La medicació permet millorar els símptomes. S'administra en forma d'inhaladors, que actuen directament sobre els bronquis. Uns tenen efecte dilatador dels bronquis (broncodilatadors) i altres antiinflamatori (principalment els corticoides, que ens els asmàtics tenen un paper fonamental). Els inhaladors s'han d'utilitzar en un ordre determinat i amb la tècnica correcta que cal revisar periòdicament.



En ocasions s'utilitzen fàrmacs orals afegits als inhaladors (antileucotriens, corticoides...).

És important que conegui quin tractament ha de fer de manteniment i què ha de fer en cas de presentar empitjorament (pla d'acció individualitzat

amb la medicació que ha de prendre i les instruccions amb els canvis segons els símptomes o les variacions de flux respiratori màxim).

Tarjeta de autocontrol para el asma

Nombre: _____

	PICO DE FLUJO	TRATAMIENTO
1 MEJOR =	<input type="text"/>	Tratamiento programado
2 % =	<input type="text"/>	Doblar dosis de _____ y utilizar a demanda para controlar síntomas
3 % =	<input type="text"/>	Iniciar esteroides oral y contactar con su médico
4 % =	<input type="text"/>	Acudir a urgencias y/o contactar urgentemente con su médico

Altres mesures per evitar crisis d'asma:

És molt important no fumar i evitar l'exposició al fum d'altres fumadors. Eviti l'exposició a la pols de dins de casa i altres irritants: insecticides, pintures, colònies, fums, aire fred, etc. Es recomana no tenir animals domèstics amb pèl o plomes a casa (gossos, gats, conills, hàmsters, ocells...). Es desaconsellen els humidificadors ja que poden afavorir el creixement de fongs i àcars.



Faci exercici o algun esport. Les persones amb asma poden fer les mateixes activitats i esports que la resta. De vegades poden necessitar prendre tractament inhalat abans de l'exercici.

Què puc fer a casa si empitjoro?

Si nota que s'ofega parlant o en repòs, o respira més de pressa del que és habitual, ha d'utilitzar el broncodilatador inhalat que li han donat per quan estigui pitjor. Si disposa d'un pla d'acció individualitzat ha de seguir-ne les instruccions. En cas de dubte o si no millora, consulti els serveis sanitaris (metge o infermera de referència, servei d'urgències...).