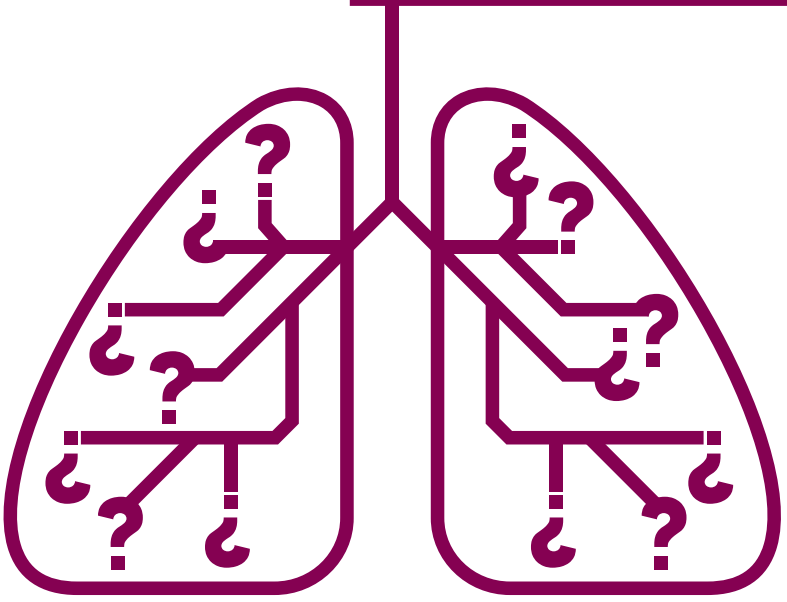
léeme

Si tienes asma, habla con nosotros



Con el aval de:

Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria

Sociedad de Respiratorio en Atención Primaria. GRAP

FENAER
Federación Española de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias

Con la colaboración de:

Fundación AstraZeneca

Si tienes asma, habla con nosotros

Si padeces asma, lo primero que debes tener claro es que el asma es una enfermedad crónica e inflamatoria*.

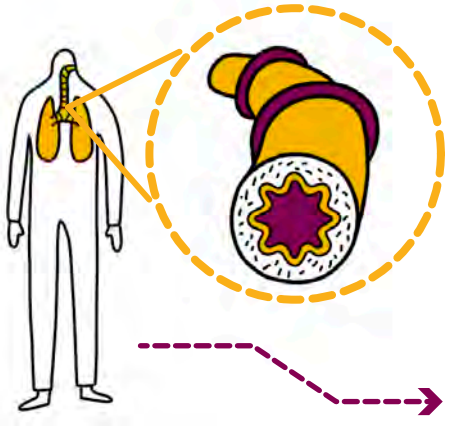
¿Crónica? ¿Inflamatoria?

Sí. **Crónica** quiere decir que el asma, por ahora, te acompañará durante toda la vida, aunque su presencia no sea constante, e **inflamatoria** significa que hace que tus bronquios se inflamen, volviéndolos muy sensibles frente a estímulos del ambiente, y se obstruyan con un moco viscoso.

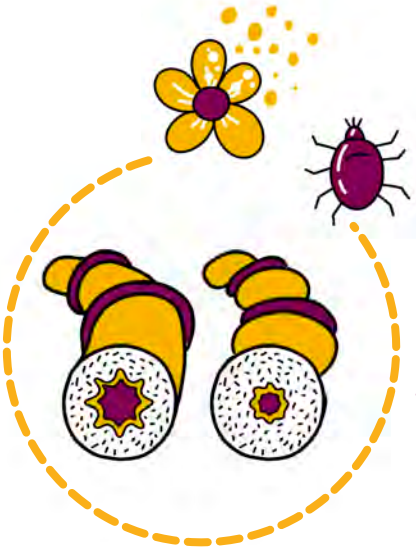
Deja que te lo mostremos, ¿de acuerdo?

*Guía Española para el Manejo del Asma (GEMA 4.3) disponible en www.gemasma.com

Si tienes asma, habla con nosotros

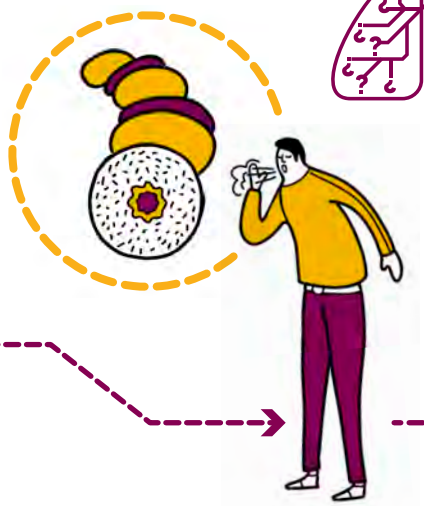


Aquí ves un bronquio sano. Es un tubo que por dentro tiene un recubrimiento parecido a una esponja.



Cuando sufres asma hay situaciones ambientales desencadenantes de alergia (pólenes, ácaros, hongos...) que pueden provocar que el bronquio empiece a generar moco y haga que esta esponja interna se llene y se hinche.

¿Lo ves?

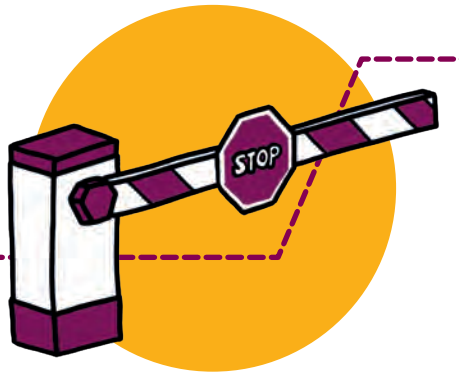


Al hacerse tan grande impide que el aire circule libremente, y entonces sientes ahogo.

Cuanta más inflamación, más moco y más ahogo y más crisis asmáticas.

Para poder hacerlo de forma correcta debes acudir a tu médico, explicarle cuáles son tus síntomas y hacer las pruebas que considere necesarias.

¿Por qué? Porque el asma es una enfermedad variable, es decir, no es igual todo el tiempo, ni para todos ya que el asma tiene grados, y tu médico debe saber con seguridad cuál es tu caso para poder darte la medicación más adecuada.



Como ocurre con cualquier otra enfermedad crónica solo hay una forma de tratarla: controlándola.

¿Qué debes hacer tú? Seguir todas y cada una de las indicaciones de tu médico. ¿Por qué? Porque así tendrás tú el control del asma y de tus crisis asmáticas.

Con el aval de:

SEFAC

gr ap
Sociedad de Respiratorio en Atención Primaria. GRAP

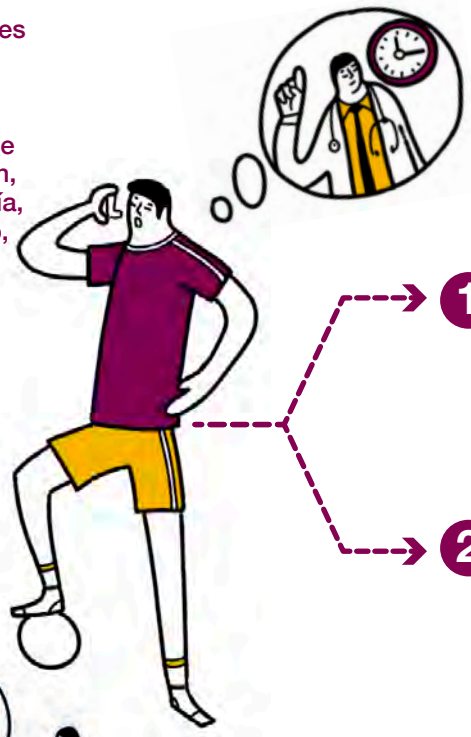
FENAER
Federación Española de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias

Con la colaboración de:

Fundación AstraZeneca

Si tienes asma, habla con nosotros

Para hacerlo bien debes seguir a rajatabla la medicación que te prescriba tu médico. No importa si te parece que te encuentras bien, debes tomarla cada día, si así te lo ha indicado, para evitar que aparezcan los problemas.



1. Por un lado debes tratar la inflamación de tus bronquios para evitar descompensaciones y pérdida de función pulmonar,

2. y por otro debes ayudar a tus bronquios a dilatarse para que puedas respirar.

También ten en cuenta las cosas que tú ya sabes que te empeoran (como el tabaco, o el polvo doméstico, o las mascotas), así que intenta evitarlas al máximo a tu alrededor.

Y sobre todo, habla con tu médico y tu farmacéutico. Coméntale cualquier efecto adverso de la medicación que notes o si ves que no mejoras: habla. Tienes un equipo de salud (tu médico y tu farmacéutico) a tu disposición: confía en ellos.

¿Cómo sabrás que tu asma está bajo control? Fíjate bien:

1. No tendrás tos, pitidos, dificultad respiratoria u opresión en el pecho.

2. Las molestias respiratorias se volverán suaves e infrecuentes.

3. Tu vida será normal, sin restricciones por culpa de tu enfermedad, por lo que no tendrás que dejar de hacer actividades que te gustan.

Con el aval de:

SEFAC

gr ap
Sociedad de Respiratorio en Atención Primaria. GRAP

FENAER
Federación Española de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias

Con la colaboración de:

Fundación AstraZeneca

Si tienes asma, habla con nosotros

Recuerda: es importante que **no te automediques** ya que puedes perjudicarte seriamente la salud[1]; habla siempre con tu médico o tu farmacéutico para que te asesoren; sigue el plan de tratamiento que te indique tu médico, que es el que te ayudará a controlar tu enfermedad y no permitirá que sea la enfermedad la que te controle a ti.

Una vida normal es posible. Solo necesitas hablar.

1_Campañas 2006 – Uso racional del medicamento. AUTOMEDICACIÓN. FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD. Ministerio de sanidad. Gobierno de España.

ES-4177-Septiembre 2018

Con el aval de:

Con la colaboración de: