

El Canal Del Paciente Presenta: Asma: Un Sople a la Vez

Dra. Aliza

Tos, respiración ahogada, resollar e incluso la inhabilidad de tomar un respiro. Todos estos síntomas espantosos son realidad para millones de personas que sufren de asma. Y aunque muchas condiciones médicas han estado decayendo, incidentes de asma han aumentado en las últimas dos décadas.

Hola. Soy la Dra. Aliza. Afortunadamente, nuevos avances han llevado a una disminución de muertes y hospitalización a causa de asma. *Asma: Un Respiro a la Vez* muestra las investigaciones más recientes que han llevado a estos casos exitosos.

Narrador

Marie Coleman recuerda vívidamente los ataques de asma que solían mandarla a la sala de emergencias cada mes.

Marie Coleman, Paciente

Los pulmones se queman. Uno entra en pánico. Cuanto menos uno puede respirar, más pánico le da. Cuanto más pánico uno siente, menos puede respirar.

Narrador

Como Marie, muchos asmáticos lidian con ataques de tos, resuellos y falta de respiración. Y a menudo, simples respiros pueden resultar en una lucha. Pero no necesita ser así.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

Para la gran mayoría de las personas, el asma se puede controlar. Creemos que cada paciente con asma debe esperar tener una vida casi normal – con el cuidado apropiado.

Narrador

20 millones de americanos, o una de cada 15 personas viviendo en los Estados Unidos, sufren de asma, haciéndolo una de las enfermedades más comunes y costosas de la nación.

Consideren que cada día:

- 40.000 personas pierden un día de escuela o trabajo a causa de asma
- 30.000 personas tienen un ataque de asma
- 5.000 personas visitan las salas de emergencias a causa de asma
- 1.000 personas son admitidas a hospitales a causa de asma
- 12 personas mueren de asma

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Asma es una enfermedad seria que puede matarlo. Es una enfermedad común, pero es muy controlable.

Narrador

Luego de años de investigación financiada por organizaciones como la Asociación Americana del Pulmón, expertos han desarrollado un mejor entendimiento de la naturaleza crónica del asma y los problemas respiratorios que puede crear.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

El asma es una enfermedad inflamatoria. Es una inflamación de los pasajes de aire, de igual manera que artritis es una inflamación de las articulaciones.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

No hay una sola causa. No existe una infección que pueda explicar de donde salió. Es semejante a la enfermedad del corazón o como muchos tipos de cáncer en donde hay varios factores diferentes que juntos crean el riesgo.

Narrador

En el proceso normal de la respiración, aire llega a los pulmones al atravesar la tráquea, que luego se divide en dos tubos grandes llamados bronquios – uno para cada pulmón.

Cada bronquio se divide aún más en muchos tubos pequeños llamados bronquiolos que están rodeados por tejido muscular que se expande y contrae. Aquí, el oxígeno que respiramos del aire es transferido al flujo sanguíneo y dióxido de carbono del flujo sanguíneo es transferido de vuelta al aire que exhalamos.

En las personas asmáticas, los pasajes de aire – los bronquios y bronquiolos – son especialmente sensibles. El asma se puede desarrollar cuando sustancias causantes irritan el sensible interior de los pasajes de aire.

Los pasajes de aire se obstruyen al responder en tres formas a estas sustancias:

- Los músculos que rodean a los pasajes de aire se ajustan;
- Los pasajes de aire se inflaman, achicándolos; o
- Se produce mucosidad en exceso, el cual bloquea los pasajes de aire.

Cuando los pasajes de aire se obstruyen, requiere más esfuerzo empujar el aire a través de ellos y la respiración se vuelve más laborada. Esforzar aire a través de pasajes de aire bloqueados puede causar el silbido que oímos como resuellos. La mucosidad en exceso puede provocar tos. De hecho, una de las causas más frecuentes de tos constante en adultos es asma no reconocido.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica de Cleveland, Florida

Los síntomas comunes del asma incluyen resuellos, falta de respiración, tos y dolor en el pecho.

Narrador

El asma puede ser provocado por un número de irritantes, algunas condiciones médicas e incluso medicinas. A continuación, observaremos algunos de los

causantes más comunes y veremos por qué algunos expertos creen que más personas están siendo diagnosticadas con asma ahora que en años pasados.

Narrador

El asma puede ser causado por irritantes como: polución del aire, humo de cigarrillos, pintura y otros olores fuertes. Alergénicos, infecciones respiratorias virales, condiciones ambientales y en algunos casos, ejercicio, pueden causar síntomas.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

Muchas cosas pueden causar asma. Incluso algunos medicamentos pueden causar asma y este es un problema en las personas mayores que toman ciertos tipos de medicinas para presión alta de la sangre y enfermedad del corazón.

Narrador

Sin tratamiento adecuado, estos provocantes pueden causar un ataque asmático con consecuencias potencialmente peligrosas a la vida.

Marie Coleman, Paciente

Un paciente asmático no puede asumir poder respirar porque no sabe si estará respirando cinco minutos en el futuro. Podría estar bien, alguien camina cerca y tiene el perfume equivocado, con polvo, con polen y de pronto, la persona deja de respirar. Y si no consigue ayuda inmediatamente, puede morir. Entonces la preocupación más grande es si uno vivirá o morirá. Y eso es todo el tiempo.

Narrador

El asma puede crear una presión considerable en adultos que tienen la enfermedad, al igual que a sus familias.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica de Cleveland, Florida

Toman muchos días libres del trabajo por sus exacerbaciones. También molesta a su ambiente familiar a menudo porque cuando tienen una exacerbación, deben ir a la sala de emergencias y ser tratados, entonces causa mucho estrés en sus familias, al igual que en ellos.

Narrador

En el pasado, Marie se aseguró de vivir a una milla de un hospital porque sabía que eventualmente terminaría en la sala de emergencias a causa de un ataque de asma.

Ella pasó sus días y noches tratando de evitar los alergénicos que causarían sus síntomas.

Marie Coleman, Paciente

Pasé mi vida entera en mi habitación, no solo en la noche. Todo el tiempo que no estaba trabajando, estaba en mi habitación. Era el único lugar seguro que tenía.

Narrador

La comunidad médica se alarmó cuando el predominio del asma aumentó un sorprendente 75 por ciento entre 1980 y 1994. Durante los últimos años, los números se han nivelado.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

Uno de los grandes misterios del asma es por qué en los últimos 20 años el número de personas con asma ha aumentado tanto. Y la mejor respuesta que tenemos es que en realidad no sabemos.

Narrador

Más conciencia de la enfermedad probablemente ha contribuido al aumento del número de personas siendo diagnosticadas.

Algunos expertos también piensan que esta tendencia puede ser causada en parte por el hecho que personas hoy pasan mucho menos tiempo afuera que en el pasado, resultando en cambios significantes a nuestra exposición a varios alérgicos.

Muchas personas hoy están más expuestas a mohos interiores que alérgicos asociados con ganado, por ejemplo.

Dr. Andrew Liu, Centro Nacional Judío de Medicina e Investigación

Una de las teorías principales en este momento es que los cambios en nuestros estilos de vida han llevado a este aumento en asma y alergias.

Narrador

El asma puede afectar a jóvenes y adultos con síntomas que varían de leves a severos. De hecho, el asma es la condición crónica más común en niños.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Comúnmente, el asma se desarrolla en los primeros cinco años de vida, y generalmente ocurre en los varones.

Narrador

A veces la condición parece desaparecer por su cuenta.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica de Cleveland, Florida

Tengo muchos pacientes que llegan a los 25 o 27 años y el asma casi ha desaparecido y tal vez nunca regrese.

Pero para la mayoría de los pacientes, tendrán que vivir con asma por la mayor parte de sus vidas, el cual no debería presentar problemas mayores porque hoy día podemos controlar el asma muy eficientemente.

El Canal Del Paciente Presenta: Asma: Un Sople a la Vez

Narrador

Entre adultos, las mujeres son más aptas a desarrollar, e incluso morir, del asma que los hombres.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

Asma es bastante común en las personas mayores. Eso es algo que todos debemos entender porque no siempre pensamos que personas ancianas tengan asma, pero sí lo tienen. Nuestras estadísticas muestran que dos millones de personas sobre la edad de 65 años tienen asma.

Narrador

Africano-americanos son más probables de ser diagnosticados con asma durante sus vidas.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

El asma es mucho más común en las poblaciones minoritarias que en poblaciones blancas.

Narrador

De niña, Kimberly Brown tuvo problemas con alergias. Pero no fue hasta años después que fue diagnosticada con asma luego de un ataque aterrador una noche cuando tuvo dificultad de respiración.

Kimberly Brown, Paciente

Cuando uno no puede respirar – cuando no entra el aire – su cuerpo automáticamente lo obliga a tratar más fuerte. Uno está inhalando aire más rápido y mucho más fuerte y los pasajes de aire se vuelven más chicos. Entonces no importa cuán fuerte uno respire o inhale, no recibe más aire.

Narrador

Para diagnosticar asma, los médicos juntan el historial personal y médico del paciente y conducen un examen física general. Los doctores también pueden valerse de una o más pruebas de función pulmonar como la espirometría para confirmar el diagnóstico.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Se respira adentro de una máquina que mide cuan bien uno exhala, lo cual es una señal de cuan bloqueado está su pasaje de aire.

Narrador

Muchos pacientes con asma saben exactamente qué provoca su asma y esencialmente pueden mantenerse libre de síntomas evitando esos irritantes. Pero por razones desconocidas, algunos individuos nacen con bronquiolos contorsionados.

El Canal Del Paciente Presenta: Asma: Un Sople a la Vez

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

La clasificación más útil es dividirlo en asma persistente y asma intermitente.

Hay un pequeño número de personas que tienen años sin ningún tipo de síntoma, ningún problema y luego tienen una exacerbación de asma o un ataque de asma.

Pero la mayoría de las personas tienen una inflamación crónica de los pulmones que empeora, por ejemplo, con un resfrío. Entonces, además de esta inflamación crónica, uno tiene un ataque asmático.

Narrador

Gaynelle Ivandick desarrolló asma cuando era niña y eso tuvo un gran impacto en su niñez.

Gaynelle Ivandick, Paciente

No salía ni me ensuciaba. No podía correr ni sudar. Corriendo y sudando significaba que iba a tener un ataque asmático y terminaría en el hospital.

Narrador

Pero gracias al cuidado y la educación que ha recibido en el Centro Nacional Judío de Medicina e Investigación en Denver, Gaynelle ya no tiene que restringir sus actividades.

Gaynelle Ivandick, Paciente

Aprendí como empezar a vivir y tratar mi asma apropiadamente, no en forma de reacción. Uno puede vivir. No necesita estar en una caja. Y todo se debe al tratamiento adecuado, los medicamentos apropiados.

Narrador

A continuación, aprenderemos más acerca de los tratamientos que están permitiendo a los pacientes asmáticos a disfrutar de estilos de vida más activos.

Narrador

Aunque ninguna cura se haya descubierto para el asma, la mayoría de los pacientes pueden controlar su condición evitando los irritantes conocidos que provocan síntomas y tomando medicinas prescritas.

Como parte del proceso de evitar provocantes, asmáticos alérgicos al polvillo proveniente de animales no deben tener animales adentro de sus hogares.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

Entonces si usted sabe que es alérgico a ese gato adorable, debe buscar otro hogar para el gato – o por lo menos no permita que el gato entre a su habitación.

Narrador

Personas con asma también deben considerar crear una “Habitación Segura” adentro de la casa donde pueden escapar para estar lo más libre posible de alérgenos. Sugerencias específicas para esta habitación incluyen:

- Mantener los zapatos usados afuera en otro lugar
- Usar un purificador de aire equipado con un filtro HEPA
- Poner almohadas, colchones y cajas de resorte con coberturas cerradas a prueba de alérgenos
- Pisos sin alfombras son mejores
- Evitar cortinas; persianas son preferibles
- Mantener todas las ropas en cajones y roperos
- Mantener baja la humedad

Además de evitar provocantes, muchos pacientes asmáticos toman dos tipos de medicinas diferentes todos los días para ayudarlos a respirar.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Hay dos tipos de medicinas: medicinas de pronto relieve, los cuales actúan rápidamente, y las medicinas controladoras, las cuales son antiinflamatorias que solamente actúan contra el problema del asma que es la inflamación de los pasajes de aire de los pulmones.

Narrador

Las medicinas de “rescate” o de pronto relieve se inhalan para tratar los síntomas del asma o un ataque de asma. Estas medicinas rápidamente relajan los músculos suaves alrededor de los pasajes de aire, permitiéndolos abrir.

Dr. Eduardo Oliveria, Clínica de Cleveland, Florida

Es un medicamento diseñado para sacarlo de problemas inmediatamente.

Narrador

Las medicinas preventivas o de largo término para controlar el asma se toman diariamente. Estas medicinas inhiben la reacción inflamatoria hacia los provocantes y así reducen o previenen hinchazón en los pasajes de aire y bajan la producción de mucosidad.

Dr. Andrew Liu, Centro Nacional Judío de Medicina e Investigación

La meta de los controladores de largo término es evitar causar los síntomas.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

Las medicinas controladoras más comunes son los esteroides inhalados. Estos son los tipos de esteroides usados para tratar inflamación, no el tipo de esteroides usados para fisicultura. Y cuando se inhalan, son muy seguros.

Narrador

Otra ventaja de esteroides inhalados es que una cantidad máxima llega a los pulmones con un mínimo de efectos secundarios al resto del cuerpo.

Un tercer tipo de medicinas para controlar asma son los modificadores de leucotrienos, que se consiguen como tabletas. Específicamente bloquean los químicos poderosos que ayudan al proceso de inflamación y pueden reducir la hinchazón adentro de los pasajes de aire y relajar los músculos suaves que los rodean.

Gaynelle Ivandick entiende la importancia de tomar su medicina preventiva.

Gaynelle Ivandick, Paciente

Tomo corticoesteroides. Sin falta, tomo uno cada mañana y cada noche. No me olvido. Sé que es una parte de mi vida que me mantiene activa.

Narrador

Una ávida entusiasta del aire libre, Gaynelle también ha notado una gran mejora en su asma como resultado de la medicina.

Gaynelle Ivandick, Paciente

Fue fenomenal como empezó a cambiar mi vida. Vivo una vida buena y normal. Es sorprendente. La vida cambia completamente.

Narrador

La vida de Marie Coleman también ha cambiado desde que empezó a recibir inyecciones de un nuevo tipo de medicamento para el asma que bloquea la reacción del cuerpo a alérgicos. Este agente trata de detener a los alérgicos del asma en la raíz en vez de simplemente tratar los síntomas.

Marie Coleman, Paciente

Por primera vez en mi vida no he ido al hospital en dos años.

Narrador

Además de evitar irritantes que causan síntomas y tomar medicinas, pacientes pueden considerar inyecciones de inmunoterapia, también conocidas como inyecciones de alergias y desensibilización.

Los doctores probarán varios alérgicos en los brazos y la espalda del paciente. Verdugones indican que el paciente es sensible a esa sustancia. Inyecciones regulares de inmunoterapia pueden mejorar la sensibilidad del paciente a esas sustancias, reducir las medicinas usadas e incluso reducir el riesgo de desarrollar nuevas alergias en el futuro.

El Canal Del Paciente Presenta: Asma: Un Soplo a la Vez

No importa cómo se trata el asma, al evitar los provocantes, tomando medicinas o inmunoterapia, todos los pacientes con asma deben tener un plan personal para controlar el asma para ayudarlos a controlar su condición.

Kimberly Brown, Paciente

Un plan para manejar el asma es lo más importante que uno pueda tener.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

Y un plan para el asma logra hacer varias cosas. Informa al paciente asmático cuáles medicinas debe tomar regularmente. Informa al paciente cómo saber se está mejorando o empeorando. Informa al paciente qué hacer cuando está empeorando, y eso es muy importante. Informa al paciente cómo evitar provocantes, cómo mantener sus habitaciones libre de polvo, cómo evitar cosas que les causan alergias. Por lo tanto, es un plan comprensivo.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Porque el pánico no ayuda cuando falta la respiración – empeora las cosas. Lo último que un asmático con falta de respiración necesita es entrar en pánico. Y no poder respirar es una experiencia bastante atemorizadora.

Narrador

Como parte de su plan para controlar el asma, individuos deben usar un medidor de pico de flujo para mantenerse al tanto de su capacidad de respiración. Si las medidas empiezan a bajar, puede ser señal de que los síntomas del asma están empeorando.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Esa puede su única indicación que está empeorando.

Narrador

A continuación, nos concentraremos en el problema del asma sin control, el cual expertos consideran una preocupación de salud nacional.

Narrador

Más de la mitad de los americanos con asma no lo tienen bajo control. En muchos casos, estos asmáticos y sus familias están sufriendo sin necesidad – una triste situación que el médico de sala de emergencias de Boston, Carlos Camargo, ve con demasiada frecuencia.

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Es como una puerta que gira. Se mejoran y en dos semanas piensan que su asma ha desaparecido. Dos meses más tarde, regresan. Entonces debemos romper ese ciclo.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

La gente no ha sido educada para entender que pueden sentirse mejor. Hay muchas personas que piensan que su nivel de funcionamiento, que tal vez no sea tan buena, es lo mejor que pueden lograr tenerlo.

Narrador

Para tratar de hacer frente a este problema, la Asociación Americana del Pulmón ha desarrollado la Prueba para el Control del Asma. Esta prueba de cinco preguntas es un simple pero objetivo y cuantificable asesoramiento de la condición del paciente con asma.

Dr. Norman Edelman, Oficial Médico Principal/Asociación Americana del Pulmón

La Prueba para el Control del Asma es una herramienta muy útil para el manejo de pacientes con asma porque es importante que el paciente sepa si está manejándose en la mejor manera posible.

Narrador

Identificando y controlando irritantes y alergias que empeoran el asma es esencial para el manejo efectivo de esta condición crónica. Aquí hay algunas cosas que usted puede tomar:

- Aléjese del humo de cigarrillos. No permita que sus visitas fumen en su hogar.
- Use una máscara de protección y aspire sus alfombras cada semana con una aspiradora que tenga un filtro HEPA.
- Lave las cortinas y limpie el polvo de los muebles cada semana.
- No use desodorantes de habitaciones o productos de limpieza perfumados.
- Si tiene alergias a animales, no tenga animales adentro del hogar.
- Use un medidor de pico de flujo para controlar la función de los pulmones.
- Lave sus manos a menudo para evitar infecciones respiratorias superiores.
- Considere vacunarse contra la gripe cada año.

Narrador

Reconocer las señas tempranas de un ataque de asma también es muy importante. Ejemplos incluyen:

- Aumento del uso de su inhalador de rescate de corta acción
- Poca tolerancia al ejercicio
- Despertar en la noche con falta de respiración o resuellos
- Medidas más bajas de su medidor de pico y flujo
- Síntomas de un resfrío: dolor de garganta, nariz que corre, estornudos, tos

Ha habido un progreso notable en los últimos años en el desarrollo de medicamentos para los pacientes con asma . Y los expertos dicen que futuros avances son casi una certeza.

El Canal Del Paciente Presenta: Asma: Un Sople a la Vez

Dr. Carlos Camargo, Escuela de Medicina de Harvard

Mucha de la investigación que se está haciendo ahora, incluyendo mi propio grupo, trata de entender qué causa el asma para que podamos cambiar eso y prevenir que millones más de americanos desarrollen esta enfermedad.

Narrador

Kimberly Brown dice que el asma no debe prevenir que personas como ella disfruten de una vida activa.

Ella tiene este consejo para pacientes con asma.

Kimberly Brown, En Cámara:

Conozcan sus provocantes. Aprendan bien sus síntomas. No los tengan miedo. No los ignoren. Y continúen con sus vidas.

Este programa fue controlado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor Principal
El Canal del Paciente

Dr. Phil Lieberman
Presidente Pasado
Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología

Para más información acerca de enfermedades pulmonares como el asma, por favor póngase en contacto con la Asociación Americana del Pulmón llamando al 1-800-LUNGUSA o visite www.lungusa.org.

Gracias especiales para la Clínica de Cleveland, Florida, 2950 Cleveland Clinic Boulevard, Weston, Florida, 33331. 954-659-5000.

Para una transcripción de este programa o más información acerca de este o cualquier otro tema relacionado a la salud, por favor visite nuestro sitio Web, www.thePatientchannel.com.