

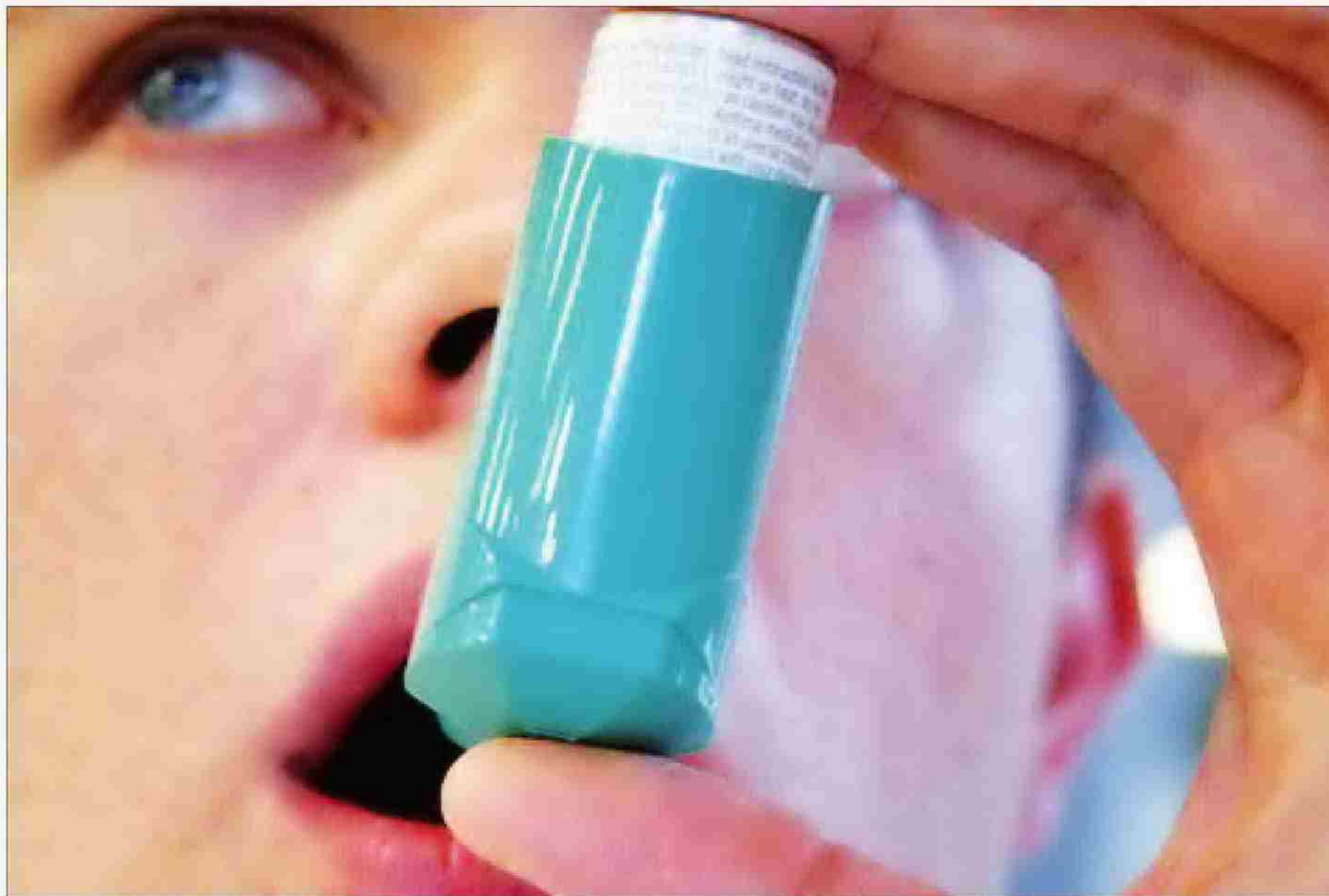
Con motivo del Día Mundial del Asma —que se celebró el pasado martes—, la Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur, Neumosur, hace llegar a los pacientes afectados por esta patología, cuya prevalencia va en aumento, el mensaje de que si se tiene la enfermedad controlada es posible hacer vida completamente normal en la mayoría de los casos. “Se estima que casi el 50% de los pacientes con asma sufren innecesariamente, a pesar de estar en tratamiento, porque no tiene un buen control de su enfermedad, lo que provoca un empeoramiento de los síntomas y un aumento de las crisis repentinas, en muchos casos hospitalizaciones y a veces hasta la muerte y en general les impide llevar la vida de una persona normal”, manifiestan los coordinadores del grupo de Asma de Neumosur, los doctores Luis Manuel Entrenas y Antonio Pereira, que agregan que cerca del 90% de las personas asmáticas “asume sus síntomas” como “parte normal de su situación” cuando, con el tratamiento y seguimiento correctos, es posible llevar una vida idéntica a la de las personas sanas, al menos en la gran mayoría de los casos de asma.

“Muy poca gente sabe que el 10% de los atletas que ganaron medallas en las Olimpiadas de Barcelona en el 92 eran pacientes asmáticos, y sin embargo es un dato muy elocuente que muestra hasta qué punto puede llevarse una vida normal, a todos los niveles, padeciendo asma”, afirma el doctor Pereira, que añade que tener el asma controlada significa no sufrir molestias por la patología, no despertarse por la noche a causa del asma, no tener necesidad de usar el inhalador que alivia los síntomas, mantener una actividad física normal incluso cuando se hace ejercicio, no padecer ataques de asma y obtener resultados normales en la espirometría o prueba que mide la obstrucción bronquial.

“Afortunadamente disponemos de tratamientos muy potentes y muy avanzados que hoy permitirían a los pacientes asmáticos disfrutar de una calidad de vida igual o muy similar a la de las personas sanas, y la gran paradoja es que, por la falta de percepción de la importancia de la patología, por las dificultades con el seguimiento o por el conformismo con los síntomas, desaprovechamos los grandes avances terapéuticos, ocasionando además al sistema un grave problema desde el punto de vista económico y sanitario”, señala el doctor Entrenas.

Diagnosticado y tratado correctamente, es posible controlar el asma en más de un 90% de los casos. A pesar de ello, solo el 33% de los asmáticos conoce bien su enfermedad y se cuida correctamente.

Asimismo, se estima que entre el 30% y el 50% de los pacientes asmáticos están insuficientemente controlados. Todo ello tiene una repercusión importante no solo en la calidad de vida de los pacientes, que son los primeros afectados, sino también en el gasto sanitario dedicado a esta enfermedad, que se eleva enormemente por esta falta de control. Concretamente, un 2% de



TRATAMIENTO. Un paciente con asma se medica con un inhalador. A pesar de ser una parte fundamental en el tratamiento de la persona asmática, no todos los pacientes saben utilizarlo correctamente.

Con motivo del **Día Mundial del Asma**, la Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur se dirige a quienes padecen la enfermedad con un mensaje claro: un buen control permite una vida totalmente normalizada

Cómo ser asmático y llevar una vida normal

REDACCIÓN

los recursos de la sanidad pública se destinan en España al asma, lo que equivale a casi 1.500 millones. Pues bien, la mayor parte de ese importe, hasta un 70%, obedece al mal control del asma, lo que representa un coste medio por paciente de 1.726 euros al año.

En este sentido, ambos doctores apuntan, asimismo, que aproximadamente un sesenta por ciento de los pacientes con asma desconoce

cómo usar su medicación, les cuesta entender cuándo está realmente controlado su asma y cuándo tienen que acudir a pedir ayuda al médico de atención primaria / neumólogo.

La prevalencia del asma ha continuado avanzando en los últimos años, pues se trata de una enfermedad que aumenta a medida que la población se hace más urbana y hoy afecta a más de un 5% de la población adulta española, con una inci-

UN SESENTA POR CIENTO DE LOS PACIENTES DESCONOCE CÓMO USAR LA MEDICACIÓN

dencia aún superior en los niños, hasta el triple según algunos estudios recientes.

Precisamente, con el objetivo de mejorar el control y la calidad de vida de las personas con asma, se acaba de publicar la cuarta edición de la Guía Española para el Manejo del Asma, que lleva el título de GEMA 4.0. Se trata de un consenso elaborado con la participación de 101 expertos en asma de toda España (entre ellos, uno de los coordinadores del grupo de Asma de Neumosur, el doctor Luis Manuel Entrenas), así como colectivos de pacientes, con el que se busca incrementar la formación de los profesionales sanitarios implicados en la atención de las personas afectadas por la enfermedad.

Aparte de la actualización del contenido científico, se han incorporado nuevos capítulos con respecto a la última edición, de 2009, entre los que destacan ‘Asma y EPOC’ (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y ‘Asma grave no controlada’. Respecto al primer punto destacado, asma y la EPOC pueden coexistir en un mismo paciente. Esta coexistencia se estima en un 12%.

Siete recomendaciones de mucha utilidad

- El aire que se respira debe ser un entorno libre de las sustancias que pueden empeorar el asma, que presenten posibles agentes alérgenos, caso del polvo, los ácaros, hongos o el pelo de los animales.
- Es positivo practicar de manera regular ejercicios que ayuden a controlar la respiración y la ansiedad ante una posible crisis asmática.
- Es positivo realizar deporte, pero con cierta precaución: los deportes en ambientes húmedos como la natación o en salas

- cerradas y cálidas están más indicados para los asmáticos.
- Se recomienda no fumar y evitar ambientes con mucho humo.
- La medicación prescrita se debe tomar con la frecuencia, las dosis y la duración indicada, incluso aunque no se presenten síntomas.
- El inhalador es parte fundamental en el tratamiento de la persona asmática, aunque no todos los pacientes saben usarlo correctamente. Antes de hacer uso del mismo es necesario agitarlo y vaciar los pul-

- mones de aire. Después de inhalar, hay que contener la respiración de cinco a diez segundos. Si el medicamento contiene corticoides, es recomendable enjuagarse la boca al terminar.
- Ante cualquier duda con el tratamiento o a fin de conocer cómo reconocer mejor los síntomas de una posible crisis asmática, desde Neumosur recomendamos solicitar siempre el consejo profesional de un médico de Atención Primaria o especializado.