

Día Mundial del Asma



El asma es la patología crónica más frecuente en niños y adolescentes: uno de cada diez la sufre. Y el incremento en la prevalencia de esta patología registrado en los últimos años se debe al **cambio de hábitos que se ha producido en la población**, según el estudio *ISAAC (The International Study of Asthma and Allergies in Childhood)*, una de las principales fuentes de información mundial sobre prevalencia de asma. De hecho, el entorno y cómo nos relacionamos con él influyen decisivamente en los síntomas y en la prevalencia de la enfermedad, ya que esta patología se desencadena cuando determinados contaminantes ambientales actúan sobre nuestros genes.

Así lo sugieren múltiples estudios de cohortes que siguen a poblaciones expuestas a ellos incluso desde antes de nacer. Un claro ejemplo que ilustra la relación existente entre asma y entorno es la **reducción en hasta un 10% de las hospitalizaciones de niños por asma tras la implantación de la Ley Antitabaco** en España. Otro ejemplo es la mejora de la función pulmonar registrada a lo largo de veinte años en niños de California tras **reducirse la contaminación ambiental**, de acuerdo con uno de los últimos estudios elaborados al respecto.

Por ello, los buenos hábitos de vida y un entorno saludable son fundamentales, especialmente durante la infancia, ya que como explica el doctor Manuel Praena, coordinador del [Grupo de Vías Respiratorias](#) de la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* y miembro del comité asesor de la *Fundació Roger Torné*, en los niños el impacto del medio ambiente es mayor al estar su organismo en desarrollo y responder de forma más limitada a las agresiones, por lo que son más vulnerables. En este sentido, la **exposición al humo de tabaco** durante el embarazo es un factor de riesgo para desarrollar asma, ya que aumenta la probabilidad de sibilancias en la infancia, y también lo es la **contaminación por tráfico**, que influye en los síntomas asmáticos y otras enfermedades respiratorias.

Otro factor de riesgo en las ciudades es la **pobreza** por la combinación de elementos que favorecen el asma, como viviendas de peor calidad situadas en vías de alta densidad de tráfico, peor calidad de los alimentos y carencias de conocimientos sobre dietas equilibradas. Además, las familias desfavorecidas tienen menos oportunidades de salir de las ciudades para realizar actividades en contacto con la naturaleza.

No obstante, el asma se puede controlar con la medicación adecuada, el seguimiento y la educación de los pacientes y la familia. En este sentido, la lactancia materna, la dieta mediterránea, la exposición a la luz solar y estar más en contacto con la naturaleza influyen positivamente en el asma.

El **Día Mundial del Asma 2015** está auspiciado por la *Global Initiative for Asthma (GINA)*, y tendrá lugar como cada año el primer martes del mes de mayo, es decir el día 5 de Mayo de 2015, como una iniciativa para concienciar a la población de las cargas que supone dicha enfermedad a quien la padece y de la posibilidad de tenerla bajo control, llevando una vida saludable sin limitaciones.

Desde el año 2007 el lema elegido viene siendo "**Puedes Controlar tu Asma**" ("**You can control your asthma**"), porque anima a los pacientes y a las familias a tomar el control activamente en el cuidado de su dolencia. Además, coincidiendo con el Día Mundial del Asma 2010 la *GINA* lanzó la Campaña: "*Reducir las hospitalizaciones al 50% en 5 años*"

Otro lema que también propone la *GINA* desde el año 2013 dice así "**Es hora de controlar el asma**". Este lema es para animar a las organizaciones a difundir sus mensajes a los pacientes. Como resultado de ello se pretende:

- Desarrollar una buena cooperación de los pacientes con sus médicos
- Identificar y reducir la exposición a los factores de riesgo
- Valorar, tratar y monitorizar el asma
- Saber manejarse ante una crisis de asma

De esta manera, se considera que una persona tiene el asma controlada cuando:

- No tiene síntomas de asma, como tos por las mañanas o al correr.
- Puede dormir bien sin despertarse.
- No necesita medicación de alivio.
- No tiene ningún ataque de asma.
- Puede hacer todas las actividades deportivas y de tiempo libre que desee.

El mensaje que debemos dar a los pacientes es que "para conseguir el control del asma debes":

- Tener un tratamiento personalizado por escrito para tu asma.
- Tomar los medicamentos prescritos por tu médico.
- Conocer y evitar los factores que pueden desencadenar la crisis de asma.
- Aprender a reconocer los síntomas de una crisis de asma.
- Conocer lo que debes hacer ante una crisis de asma.

La *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* a través del [Grupo de Vías Respiratorias](#), se suma a esta iniciativa y proporciona unos materiales en formato pdf:

- [Los 5 pasos del asma](#)
- [Decálogo del Asma](#) para centrar los puntos importantes en su tratamiento.

Ambos pueden ser descargados por todas aquellas asociaciones de pacientes, centros de salud, hospitales y cualquier persona interesada en dar cobertura informativa al Día Mundial del Asma 2015. En el sitio [web de la GINA](#) puede encontrar más información para preparar el evento, descargando materiales. Podrá suscribirse al boletín electrónico del DMA, encontrar iniciativas en su entorno geográfico de ciertos grupos de trabajo que también participan en la celebración del día.

[Grupo de Vías Respiratorias](#)

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Fecha de publicación: 28-04-2015
