

## Día Mundial del Asma



El día 7 de mayo, se celebra el *Día Mundial del Asma* para recordar la carga que supone esta enfermedad para quienes lo padecen y sus familias. La [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#) se suma a esta iniciativa a través del [Grupo de Vías Respiratorias](#) y de la web [Respirar](#), y ponen a disposición de todo el que lo desee material divulgativo alentando el autocontrol del asma.

- [Los 5 pasos del asma](#)
- [Elimina el tabaco](#)

Ambos documentos 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 2013*. Esperamos que os sean de utilidad.

Asimismo, anuncia que la web [Familia y Salud](#) y la revista electrónica [FAMIPED](#) participarán con una serie de consejos saludables para las familias, en la aplicación App *Inspira*® de la [Fundació Roger Torné](#). Su presentación se hará en un acto organizado por la *Fundació Roger Torné* en colaboración con el *Ayuntamiento de Barcelona* y tiene el aval científico de la *AEPap* y la [Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica \(SEPAR\)](#). En este acto intervendrá el Dr. Praena, coordinador del Grupo de Vías Respiratorias con la ponencia “Necesidad de controlar las condiciones que vive la Infancia”, donde presentará las evidencias científicas que muestran el desarrollo y empeoramiento del asma debido a la contaminación ambiental que sufre nuestra sociedad.

El *Día Mundial del Asma 2013* 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 7 de Mayo de 2013, 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*"

**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 despertarte.
- 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.

*Fuente:* [Grupo de Vías Respiratorias de AEPap](#)

---

**Fecha de publicación:** 1-05-2013

---