

# DATOS SOBRE EL ASMA

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

- El asma es una condición crónica que causa inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias produciendo mucosidad excesiva que bloquea el paso del aire. El asma afecta a todos los grupos de edad alrededor del mundo.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 235 millones de personas sufren asma en el mundo, y que en los próximos 10 años las muertes por asma aumentarán si no se toman medidas urgentes.
- Según el Departamento de Salud, (PRASS 2015-2019), se estima que en Puerto Rico 1 de cada 9 adultos tiene asma. Más mujeres (14.8%) sufren de esta condición que los hombres (7.0%). Los pueblos con mayor prevalencia de asma en adultos son Arecibo y Bayamón. 2 de cada 10 niños y adolescentes en PR tienen asma. El 17.7 % son varones y el 14.7% niñas (BRFSS, 2016-2018).
- Es importante que el asma esté bien controlada, particularmente en la actual pandemia del COVID-19. Tener asma descontrolada es un factor de riesgo para tener ataques de asma.
- Las personas con enfermedades crónicas, en caso de contraer COVID-19, parecen tener más riesgo de sufrir una enfermedad más grave. Sin embargo, no está claro si este es el caso con el asma.
- Asma Controlada en Niños:
  - ✓ No tose más de 2 días por semana,
  - ✓ No se despierta por la noche debido a la tos más de una vez por mes (o no más de 2 veces por noche en niños de 12 años o más),
  - ✓ No necesita más de 2 tratamientos de rescate por semana,
  - ✓ No haber tomado más de 1 ronda de esteroides orales como Prednisona en 12 meses y
  - ✓ Puede realizar actividades regulares sin limitaciones respiratorias.
- Desencadenantes Comunes del Asma:
  - ✓ Alérgenos: mascotas, cucarachas, ácaros, roedores, hongos, alimentos y polvo.
  - ✓ Ambientales: humo de cigarrillo, aire frío, polvo del Sahara, perfumes, velas, aceites aromáticos y contaminación del aire.
  - ✓ Físicos: asma por ejercicio, infecciones virales y emociones.

Es un buen momento para revisar el plan de control y manejo de asma con su médico. Participe activamente en todas las decisiones de su tratamiento. Hable con su médico sobre los signos y síntomas, factores de riesgo, tipos de tratamientos y pronóstico de su condición. Planifique sus visitas de seguimiento para evaluar el control del asma y modificar el tratamiento si es necesario. El asma no tiene cura, sin embargo, con el tratamiento adecuado se puede controlar.



#### Referencias:

#### Healthy Children

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Caring-for-Children-with-Asthma-During-COVID-19.aspx>

#### Departamento de Salud de Puerto Rico.

<http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/pages/condiciones/asma.aspx>

#### Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/asthma>