

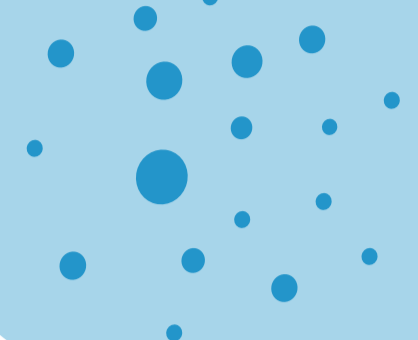


Guía sencilla sobre las Exacerbaciones asmáticas

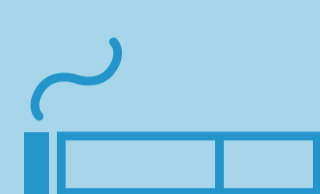


Una exacerbación, agudización o brote en asma es un **empeoramiento de los síntomas y la función pulmonar** con respecto al estado habitual.¹

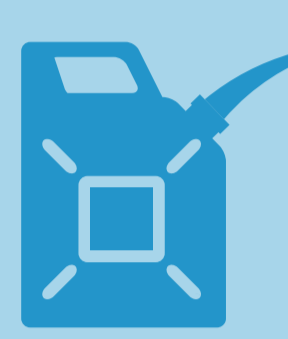
¿Qué factores desencadenan una exacerbación asmática?²



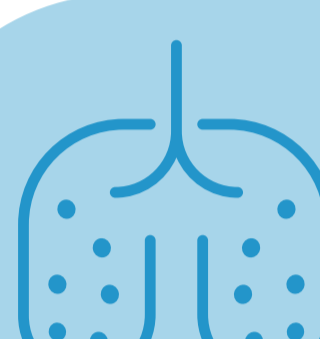
Alérgenos: ácaros, polen, mohos, caspa de animales...



Tabaco



Irritantes: humos, olores fuertes (pinturas, gasolina, perfumes...)



Infecciones respiratorias



Deporte y ejercicio



Algunos medicamentos



Algunos alimentos, conservantes, colorantes y aromatizantes

¿Cuáles son los síntomas?^{3,4}



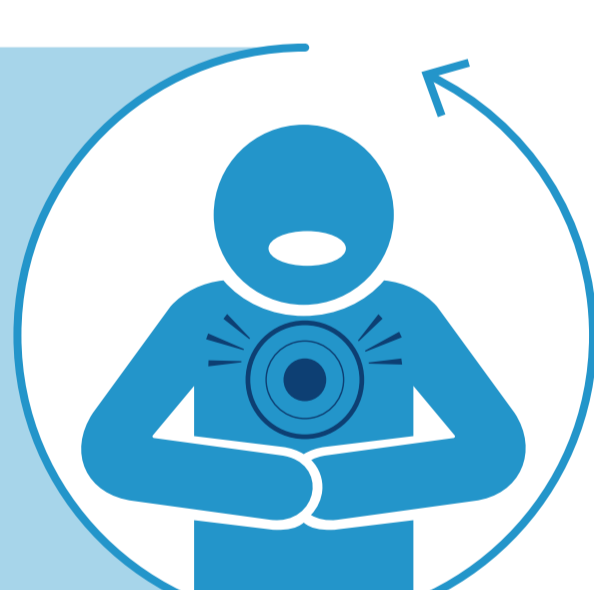
Tos

Sonidos agudos al respirar



Dificultad para respirar y/o jadeos continuos

Sensación de opresión en el pecho



Estos síntomas suelen empeorar durante la noche.⁴

¿Cómo actuar ante una exacerbación asmática?

1

Trata de mantener la calma.³ Encuentra la mejor postura para facilitar la entrada de aire en los pulmones, mejor estar sentado; nunca tumbado.⁴

Si sabes qué es lo que te ha desencadenado los síntomas, elimínalo o márchate del lugar donde estás.³

2

3

Si sabes qué es lo que te ha desencadenado los síntomas, elimínalo o márchate del lugar donde estás.³



Si la crisis asmática persiste, debes solicitar ayuda médica urgente.^{3,4}

Fuentes bibliográficas:

1. MINI GUÍA PRÁCTICA SEMERGEN. ASMA. Disponible en: https://www.semergen.es/files/docs/grupos/respiratorio/guia_asma.pdf.
2. AEPap. Cómo actuar ante una crisis asmática. Disponible en: <https://www.familiaysalud.es/salud-y-es-cuela/educacion-primaria/los-problemas-de-salud/que-hago-si-hay-una-urgencia/como-actuar-0>.
3. KidsHealth para Adolescentes. Qué hacer si tienes una crisis asmática. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/asthma-flare-up.html>.
4. Hospital Ochoa. ¿Cómo actuar ante un ataque de asma? Disponible en: <https://hospitalochoa.com/es/como-actuar-ante-un-ataque-de-asma>.

