

Find an **allergist**

Find *relief*

www.AllergyAndAsthmaRelief.org



Asma en adultos: Lo que necesita saber

El asma es una enfermedad crónica que puede desarrollarse en la edad adulta, incluso si nunca antes ha tenido problemas respiratorios. Aproximadamente el 8 % de la población adulta (casi 20 millones de estadounidenses) está afectada, muchos de ellos sin antecedentes de la enfermedad. Si no se trata, el asma puede dificultar las actividades diarias y provocar problemas respiratorios graves.

Si experimenta tos persistente, dificultad para respirar u opresión en el pecho, un alergista puede ayudarle a decidir si el asma es la causa y crear un plan de tratamiento personalizado para mantener sus síntomas bajo control.

¿Qué causa asma en adultos?

El asma puede desarrollarse a cualquier edad, incluso si nunca ha tenido problemas respiratorios. El asma ocurre cuando las vías respiratorias de los pulmones se hinchan y se estrechan, lo que dificulta la respiración. Los médicos no siempre saben por qué algunas personas padecen asma, pero estas son las causas más comunes:



- **Alergias:** El polen, los ácaros del polvo, el moho y la caspa de las mascotas pueden irritar los pulmones y provocar asma.

- **Infecciones respiratorias:** Los resfriados, la gripe y las infecciones pulmonares pueden dañar las vías respiratorias y provocar asma.
- **Fumar o exponerse a humo de segunda mano:** Inhalar humo de cigarrillos u otras fuentes puede provocar que sus pulmones se inflamen y se vuelvan más sensibles.
- **Contaminación del aire y productos químicos:** El aire sucio, los olores fuertes y los productos químicos de los productos de limpieza o trabajos como la construcción pueden desencadenar asma.
- **Genética (Antecedentes familiares):** Si sus padres o hermanos tienen asma, podría tener más probabilidades de padecerla.
- **Estrés y emociones fuertes:** Tener mucho estrés, ansiedad o incluso reír demasiado puede dificultar la respiración si tiene asma.
- **Asma inducida por el ejercicio:** Algunas personas sólo tienen síntomas de asma cuando hacen ejercicio, especialmente en aire frío o seco.
- **Cambios hormonales:** Algunas mujeres desarrollan asma debido a cambios hormonales, por ejemplo durante el embarazo o la menopausia.

Si tiene asma, saber qué la desencadena puede ayudarle a mantener el control y respirar mejor.



Síntomas que no se deben ignorar

Los síntomas del asma en los adultos pueden desarrollarse lentamente, por lo que es fácil pasarlos por alto. Muchas personas los descartan y los atribuyen al estrés, alergias o mal estado físico, y pasan años antes de recibir un diagnóstico.

Cómo reconocer un ataque de asma y por qué es importante

Un ataque de asma ocurre cuando las vías respiratorias se estrechan repentinamente, lo que dificulta la respiración. Conocer los signos de forma temprana puede ayudarle a recibir el tratamiento adecuado rápidamente y prevenir una emergencia potencialmente mortal.

SIGNOS DE UN ATAQUE DE ASMA

Síntomas leves a moderados:

- Mucha tos
- Silbido (un silbido al respirar)
- Sensación de falta de aire
- Opresión o sensación de presión en el pecho
- Dificultad para dormir debido a tos o problemas respiratorios.

Síntomas graves: ¡Busque ayuda de inmediato!

- Le resulta extremadamente difícil respirar, incluso en reposo.

- Usa músculos adicionales en el cuello o las costillas para respirar
- Habla con palabras cortas porque respirar es difícil.
- Los labios o las uñas se les ponen azules.
- El inhalador de rescate (albuterol) no ayuda

Por qué es importante actuar con rapidez

Un ataque de asma puede empeorar rápidamente, por lo que un tratamiento oportuno puede evitar una visita a la sala de emergencias. Si un ataque no se trata, las vías respiratorias pueden cerrarse por completo, haciendo imposible respirar. Si no se trata, el asma puede empeorar con el tiempo y aumentar el riesgo de complicaciones graves, incluidas visitas a salas de emergencia, hospitalizaciones y muertes relacionadas con el asma.



Qué hacer:

- Utilice su inhalador de alivio rápido (inhalador de rescate) de inmediato
- Siéntese derecho/a y mantenga la calma.
- Si la respiración no mejora después de 15 minutos, llame al 911
- No use el inhalador para el asma de venta libre Primatene Mist (epinefrina inhalada) si tiene alternativas, ya que puede empeorar los síntomas del asma con el tiempo con el uso excesivo.

Consejo: Lleve siempre consigo su inhalador y siga el plan de acción personal contra el asma indicado por su médico.

Diagnóstico del asma en adultos

El asma a menudo se diagnostica erróneamente en adultos. Los síntomas del asma pueden desarrollarse lentamente, por lo que es fácil pasarlos por alto. Muchas personas ignoran los síntomas y los atribuyen al estrés, las alergias o el mal estado físico y pueden pasar años sin recibir un diagnóstico.

Las visitas a los servicios de urgencias por falta de aire en adultos pueden diagnosticarse erróneamente como ansiedad o problemas cardíacos en lugar de asma y, a menudo, pueden ocurrir debido a los síntomas superpuestos de estos problemas, lo que lleva a un tratamiento tardío o incorrecto y a visitas al hospital potencialmente innecesarias. El asma también se superpone con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), aunque cada una tiene sus propios síntomas distintivos.

Los alergistas (especialistas en asma) pueden brindar un diagnóstico más preciso. Se espera que un alergista:

- Revise su historial médico y sus síntomas.
- Realice pruebas de función pulmonar como espirometría para evaluar el flujo de aire. (A pesar de su importancia, menos de la mitad de los pacientes diagnosticados con asma reciben, según se informa, pruebas de función pulmonar)



- Realice pruebas de alergia para determinar si los alérgenos contribuyen a sus síntomas.
- Con acceso a pruebas y experiencia especializadas, los alergistas están capacitados para diferenciar el asma de otras afecciones, lo que garantiza que usted reciba el tratamiento adecuado.



Opciones de tratamiento para el asma

Si bien el asma no se puede curar, el tratamiento se centra en trabajar con un alergista para controlar los síntomas, prevenir los brotes y mejorar la función pulmonar general.

CÓMO EVITAR LOS DESENCADENANTES

Evitar los desencadenantes es un paso clave en el tratamiento del asma. Entre los desencadenantes más comunes se incluye:

- El ejercicio, especialmente en aire frío o seco.
- Los cambios climáticos (por ejemplo, aire frío, humedad, tormentas eléctricas)
- Los medicamentos (por ejemplo, aspirina, AINE y betabloqueantes)
- El estrés y la ansiedad, que pueden desencadenar síntomas de asma.

Un alergista puede ayudarle a determinar sus desencadenantes específicos y brindarle orientación para minimizar la exposición.

MEDICACIÓN PARA EL ASMA

Medicamentos de alivio rápido

Los inhaladores de alivio rápido (rescate) se utilizan para el alivio repentino de los síntomas y actúan rápidamente para relajar los músculos de las vías respiratorias durante un ataque de asma. Estos incluyen:

- **Agonistas beta de acción corta (SABA):** albuterol (ProAir HFA, Ventolin HFA)
- **Airsupra (albuterol/budesonida):** este medicamento es una combinación de un corticosteroide inhalado (ICS) y un agonista beta de acción corta.
- **Budesonida/formoterol o mometasona/formoterol:** se toman para el alivio de los síntomas del asma en el asma leve y se toman diariamente tanto para el mantenimiento como para el alivio en el asma moderado a grave.

Nota: Si necesita su inhalador de alivio rápido más de dos veces por semana, es posible que su asma no esté bien controlada.

Medicamentos de mantenimiento a largo plazo

Estos medicamentos diarios ayudan a prevenir los síntomas del asma y a reducir la frecuencia de los ataques:

- **Corticosteroides inhalados (ICS):** Estos pueden usarse solos o en combinación con otros medicamentos. Estos medicamentos son el tratamiento a largo plazo más eficaz para el asma, reducen las exacerbaciones y mejoran la función pulmonar. Los ejemplos incluyen fluticasona, budesonida y beclometasona.
- **Budesonida/formoterol, mometasona/formoterol (Terapia SMART/MART:** terapia única de mantenimiento y alivio) La terapia SMART/MART se refiere a un enfoque de tratamiento que utiliza un inhalador combinado con esteroides inhalados y broncodilatadores que se toman diariamente como terapia de mantenimiento y para el alivio rápido de los síntomas del asma cuando sea necesario. Este es el método preferido según las pautas nacionales e internacionales sobre el asma.
- **Agonistas beta de acción prolongada (LABA):** Usados en combinación con corticosteroides inhalados, los LABA pueden



reducir el riesgo de exacerbaciones graves. Los ejemplos incluyen formoterol (SMART/MART) y salmeterol.

- **Modificadores de leucotrienos:** Estos medicamentos orales, como montelukast, ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias y a prevenir los síntomas del asma.
- **Antagonistas muscarínicos de acción prolongada (LAMA):** medicamentos utilizados como complemento en pacientes con asma de moderada a grave que no están controlados a pesar de los tratamientos estándar.

Terapias biológicas

Los medicamentos biológicos son un tipo especial de medicamento que se utiliza para ayudar a las personas con asma de moderada a grave que no mejora con inhaladores regulares. Estos medicamentos atacan la parte del sistema inmunitario que causa los síntomas del asma y pueden reducir significativamente las hospitalizaciones y los ataques de asma. No son esteroides. Los medicamentos biológicos no son pastillas, sino que se administran en forma de inyección, generalmente una vez cada 2 a 8 semanas. La mayoría de los medicamentos biológicos pueden tomarse en casa, pero algunos deben administrarse en el consultorio del médico. Algunos ejemplos de medicamentos biológicos para el asma incluyen:

- **Omalizumab (Xolair):** Actúa sobre los anticuerpos IgE para reducir la inflamación alérgica.



sistema inmunológico a los alérgenos con el tiempo, lo que reduce la gravedad de los síntomas.

Con la orientación de un alergista, puede decidir la combinación de tratamientos más efectiva para controlar su asma y mejorar su calidad de vida.

Para obtener más información sobre el manejo del asma, visite acaai.org.

- **Mepolizumab (Nucala):** Bloquea la interleucina-5 (IL-5), que afecta a los eosinófilos (un tipo de glóbulo blanco involucrado en la inflamación).
- **Reslizumab (Cinqair):** También trabaja sobre la IL-5 para controlar el asma eosinofílica (dosificación intravenosa).
- **Benralizumab (Fasenra):** Actúa sobre los receptores de la IL-5 para reducir los eosinófilos.
- **Dupilumab (Dupixent):** Bloquea las vías IL-4 e IL-13, proteínas que participan en la inflamación alérgica.
- **Tezepelumab (Tezspire):** Bloquea la TSLP, una proteína que desencadena la inflamación de las vías respiratorias.

Inmunoterapia contra la alergia (inyecciones o comprimidos contra la alergia)

Si las alergias contribuyen a los síntomas del asma, las inyecciones contra las alergias o las tabletas sublinguales pueden ayudar a desensibilizar el

El alivio está a tu alcance. ¡Consulta a un alergólogo!

Cualquier persona que padezca de alergias o asma debería poder mantenerse activa durante el día, sentirse bien y descansar toda la noche. ¡No tienes por qué conformarte con menos! Los médicos especialistas en alergias están especialmente capacitados para ayudarte a controlar tus síntomas de asma y alergias, para que alcances la calidad de vida que te mereces.

¿Cuándo debo acudir a un alergólogo?

Consulte a un alergólogo si padece alguna de estas afecciones. Los alergólogos tratan dos de los problemas de salud más comunes del país: las alergias y el asma. Más de 50 millones de personas en Estados Unidos padecen estas enfermedades alérgicas. Aunque es posible que los síntomas no siempre sean graves, las alergias y el asma son graves y deben tratarse como tales. Muchas personas con estas enfermedades no se dan cuenta de cuán mejor se pueden sentir. Los alergólogos también tratan afecciones con síntomas similares, como la rinitis no alérgica.

¿Qué es un alergólogo?

Un alergólogo está capacitado para encontrar el origen de sus síntomas, tratarlo y ayudarlo a sentirse saludable. La vida es demasiado corta para luchar contra las alergias o el asma. Un alergólogo puede ayudarlo a encontrar las respuestas que busca.

Después de obtener un título de médico, el doctor completa un programa de capacitación de residencia de tres años en medicina interna o pediatría. Luego culmina dos o tres años más de estudios en asma, alergia e inmunología. La mejor forma de controlar las alergias o el asma es acudir a un alergólogo.