

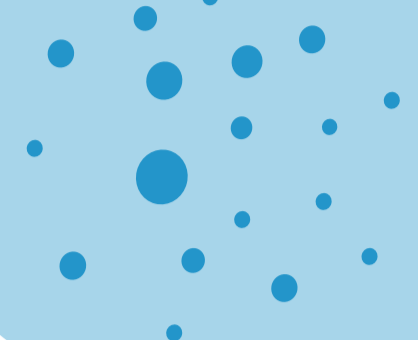


# Guía sencilla sobre las Exacerbaciones asmáticas

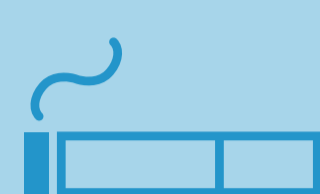


Una exacerbación, agudización o brote en asma es un **empeoramiento de los síntomas y la función pulmonar** con respecto al estado habitual.<sup>1</sup>

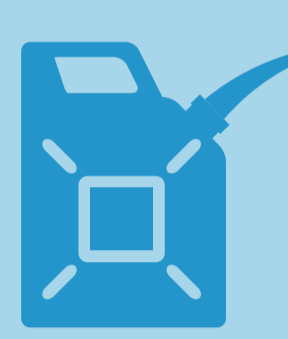
## ¿Qué factores desencadenan una exacerbación asmática?<sup>2</sup>



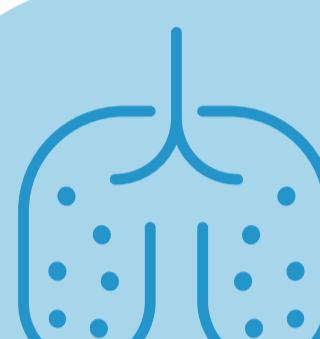
Alérgenos: ácaros, polen, mohos, caspa de animales...



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?<sup>3,4</sup>



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.**<sup>4</sup>

## ¿Cómo actuar ante una exacerbación asmática?

1

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

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

2

3

Probablemente tu médico te habrá indicado que uses tu **medicamento de alivio rápido**, úsalo inmediatamente.<sup>4</sup>



**Si la crisis asmática persiste, debes solicitar ayuda médica urgente.**<sup>3,4</sup>

### Fuentes bibliográficas:

1. MINI GUÍA PRÁCTICA SEMERGEN. ASMA. Disponible en: [https://www.semergen.es/files/docs/grupos/respiratorio/guia\\_asma.pdf](https://www.semergen.es/files/docs/grupos/respiratorio/guia_asma.pdf).
2. AEPap. Educación 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>.

