

ASMA Y ALERGIA



2 ENFERMEDADES DISTINTAS



235

MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO

PADECEN ASMA¹

EL ASMA

ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA DEL APARATO RESPIRATORIO,

en la que los bronquios están inflamados y se obstruyen con el paso del aire, por su respuesta irritativa frente a distintos estímulos ambientales, lo que da lugar a síntomas como tos, presión en el pecho, pitos, falta de aire o ahogo.²

LA ALERGIA

ES UNA REACCIÓN DEL ORGANISMO FRENTE A SUSTANCIAS EXTERNAS,

como pueden ser: el polen, los ácaros del polvo, los epitelios de animales, ciertos alimentos, etc. Es uno de los principales factores desencadenantes del asma.³

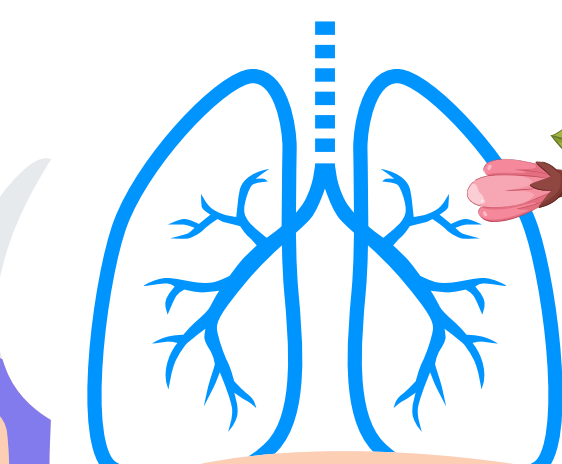
8

MILLONES DE PERSONAS (5% ADULTOS / 10% NIÑOS) EN ESPAÑA



SON ALÉRGICAS

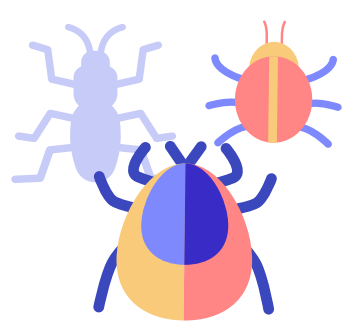
Según datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEaic), en 2022 los alérgicos a pólenes de gramíneas tendrán una primavera leve en casi toda la geografía española, a excepción del sur peninsular donde se espera una intensidad variable.⁴



“TANTO EN LA ENFERMEDAD ALÉRGICA COMO EN LA ASMÁTICA ES FUNDAMENTAL LA EDUCACIÓN”⁵

Si el asma es de origen alérgico, es importante evitar todo contacto con la causa que lo produce.⁶

ÁCAROS



HONGOS



ANIMALES



POLEN



Según datos de la (SEaic), las enfermedades alérgicas por polen afectan en nuestro país a más de ocho millones de personas, siete de los cuales son alérgicos a gramíneas seguidos por alergia al olivo, arizónica, plátano de sombra, salsola y parietaria.⁴

Recomendaciones para pacientes que padecen asma y se exponen a altos niveles polínicos.⁶



MANTENER LAS VENTANAS CERRADAS POR LA NOCHE
utilizar aire acondicionado con filtros a ser posible.



SI VIAJA EN COCHE, MANTENER LAS VENTANILLAS CERRADAS
utilizar filtros para el aire acondicionado del automóvil.



PERMANECER EL MAYOR TIEMPO POSIBLE EN AMBIENTES CERRADOS
evitar en la medida de lo posible la exposición al aire libre especialmente en los días de viento.



DISMINUIR LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE
entre las 5-10 de la mañana (emisión de polen) y entre las 7-10 de la tarde (descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire).



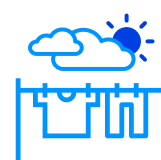
USAR GAFAS DE SOL Y MASCARILLA FACIAL
que abarque boca y nariz al salir a la calle, especialmente si va a permanecer en ella durante largos periodos de tiempo.



EVITAR EXPONERSE A ESPACIOS CON CÉSPED



ELEGIR ZONAS CON MENOR CONCENTRACIÓN POLÍNICA
como por ejemplo las playas, si las vacaciones coinciden con periodos álgidos de polen.



EVITE VESTIR PRENDAS EXPUESTAS AL EXTERIOR
Si ha estado en alguna zona con alto nivel de polen, múdese lo antes posible. El polen puede adherirse a prendas y calzado.



UTILICE LA MEDICACIÓN EN FORMA ADECUADA

(1) <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/asthma> Último acceso 22 febrero 2022. (2) GEMA 5.1 Guía española para el manejo del asma 2021. Disponible en: www.gemasma.com (3) https://pacientes.seicap.es/es/-qu%C3%A9-es-la-alergia-_23832 Último acceso 22 de febrero de 2022. (4) Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEaic). Disponible en: <https://www.seaic.org/inicio/noticias-general/primavera-2022.html> Último acceso 30 marzo 2022. (5) Prevención de las enfermedades alérgicas. Disponible en: <https://www.pediatruiintegral.es/publicacion-2018-03/prevencion-de-las-enfermedades-alergicas-2/> Último acceso 23 de febrero de 2022. (6) Guía GEMA Pacientes. Disponible en: https://fenaer.es/wp-content/uploads/2017/07/Guia_GEMA_pacientes.pdf Último acceso 1 de marzo de 2022.