

Asma i tardor: com prevenir-lo en temporada alta

La tornada a escola representa la fi de l'estiu i l'inici de la tardor. Aquesta estació sol caracteritzar-se per canvis de temperatura constants causant refredats i la proliferació dels àcars que intensifiquen unes certes malalties, sobretot les de caràcter al·lèrgic, com l'asma. D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS) a Espanya la prevalença de l'asma és de 3 milions de persones.

Aquesta patologia és una afecció en la qual s'estrenyen i s'inflamen les vies respiratòries provocant un augment de la mucositat. Aquesta oclusió pot dificultar la respiració i provocar tos, xiulada en respirar i falta d'aire. En alguns casos l'asma és només una molèstia menor mentre que per a altres persones pot ser un problema considerable, en casos extrems es poden donar atacs d'asma posant en risc la vida. Encara que no es tracta d'una malaltia estacional, s'intensifica en les èpoques en les quals la temperatura i la humitat afavoreixen el desenvolupament dels àcars: la tardor i la primavera.

No tots els pacients es veuen afectats de la mateixa manera, i els símptomes poden variar, però els principals són:

- Falta d'aire

- Dolor o opressió en el pit

- Problemes per a dormir causats per la falta d'aire, tos o xiulades en respirar

- Xiulet o xiulada en respirar que pot sentir-se en exhalar

- Tos o xiulada en respirar que empitjora amb un virus respiratori, com el refredat

Les persones asmàtiques tenen més possibilitats de sofrir una crisi o atac d'asma a la tardor, ja que l'exposició a diferents àcars i al·lèrgens és major que en altres èpoques de l'any. L'atac d'asma, també anomenat exacerbació asmàtica, es produeix per una inflamació i inflor de les vies respiratòries. Els músculs que es troben al voltant de les vies respiratòries es contreuen i generen més mucositat causant que els conductes respiratoris (bronquials) s'estrenyin. Els desencadenants de l'asma varien d'una persona a una altra i poden comprendre els següents: alts nivells de pol·len, increment dels àcars de la pols, fum del tabac, espores de la floridura, pelatge de mascotes o animals, perfums o productes de neteja amb aromatitzants en format aerosol, etc.

L'asma es tracta d'una malaltia crònica que no té una cura definitiva, per això és important establir un diagnòstic precoç per a poder gestionar i tractar la malaltia adequadament. Des del servei d'Al·lèrgologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor es recomana conèixer quins són els símptomes habituals i aprendre a reconèixer-los, així com incloure les següents mesures en la nostra rutina diària per a evitar una possible crisi asmàtica:

Asma i tardor: com prevenir-lo en temporada alta

Evitar objectes que acumulin pols i que siguin difícils de netejar, com a catifes, peluixos, llibres, etc.

Mantenir una bona neteja a la llar: sòls, parets o altres superfícies que puguin acumular pols

Utilitzar matalassos antiàcars o utilitzar fundes d'aquest tipus

Canviar i rentar els llençols amb freqüència a una temperatura de 60° i assecar-les al sol

Ventilar la casa a primera hora del matí

Netejar la pols amb aspirador proveït de filtre HEPA o dipòsit d'aigua, i sobretot no aixecar pols en escombrar

Utilitzar filtres antial·lèrgics per a l'aire condicionat a casa i en el cotxe

Evitar en la mesura del possible ambients contaminats

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45