

«Quan tinc asma, anar del sofà a la cuina és com fer una marató»

► S'estima que el percentatge de població adulta amb aquesta patologia oscil·la entre el 3 i el 9%

REDACCIÓ. FIGUERES

■ L'asma és la malaltia respiratòria crònica més freqüent en la infància i l'adolescència en països industrialitzats. Es caracteritza per una inflamació dels bronquis que els estreny o obstrueix i hi dificulta el pas de l'aire. Normalment, s'inicia en la infantesa, encara que pot aparèixer a qualsevol edat.

En aquest sentit, segons la *Guia Española para el Manejo del Asma* (GEMA), el percentatge de població amb aquesta patologia és elevada i en adults oscil·la entre el 3 i el 9%. Diversos estudis han demostrat que en els últims 20 anys la prevalença de la malaltia s'ha incrementat per diversos factors com la pol·lució ambiental i l'estil de vida de la nostra societat.

Quan apareix en nadons o infants d'entre dos i tres anys, sol tenir una duració curta i, en arribar als cinc o set anys la malaltia pot remetre, sobretot si no hi ha al·lèrgies. Quan comença en edats més tardanes, la durada de la malaltia sol ser més llarga. Aquest últim és el cas de l'Olga Toribio, pacient del servei de Pneumologia de l'Hospital de Figueres des de fa 5 anys. L'Olga explica que «de petita, tenia moltes al·lèrgies ambientals. Però no va ser fins que vaig ser preadolescent i adolescent que vaig tenir les primeres crisis asmàtiques, entre els 15 i els 21 anys va ser quan vaig tenir les crisis més fortes. Quan tenia uns 18 anys vaig tenir uns atacs molt greus i vaig haver d'ingressar dues vegades a l'hospital, és a dir, les ungues i els ulls se'm van posar de color blau per la falta d'oxigen». Va ser arran d'aquestes crisis que la van derivar a l'Hospital de Figueres, fins llavors havia anat a altres centres. «De fet, no va ser fins que em van començar a tractar l'equip de Pneumologia de l'Hospital que no em van diagnosticar l'asma i em van poder estabilitzar la malaltia. I, des que m'atenen aquí, no he tornat a tenir crisis com les que havia tingut abans», assenyala.

L'Olga explica que a l'Hospital li van fer un seguit de proves d'al·lèrgia, asma, espirometries, entre d'altres, i així li van poder diagnosticar una al·lèrgia severa als àcars. «En el meu cas, aquesta al·lèrgia és un dels desencadenants de l'asma. Llavors el primer que van fer va ser començar a va-



El percentatge de població amb asma és elevat i en adults oscil·la entre el 3 i el 9%

FREEPIX

→ LES MESURES

Factors més importants que poden desencadenar l'asma:

- Les infeccions respiratòries víriques (que són el principal desencadenant en els nens petits)
- Els àcars de la pols domèstica, els pòl·lens, els animals domèstics i els fongs de la humitat
- El fum del tabac
- Els irritants com els insecticides, les pintures, les olors intenses, etc.
- L'exercici físic

Quins són els símptomes més comuns?

- Sensació de dificultat per respirar, de falta d'aire o d'ofec (dispnea)
- Tos seca (sense expulsar moc)
- Sensació de tenir «xiulets» o sibil·lancs al pit
- Sensació de tibantor o de pressió al pit

Tipus de medicaments

- Broncodilatadors: fan que els bronquis s'obrin i pugui entrar més bé l'aire. S'utilitzen durant períodes curts per al tractament de la crisi i per a la millora ràpida dels símptomes. La via d'administració d'aquests fàrmacs és sempre inhalada. El fum del tabac
- Antiinflamatoris: corregeixen la inflamació dels bronquis. S'utilitzen durant llargs períodes de temps, fins i tot en els intervals en què l'infant o la persona adulta no té símptomes. Els principals fàrmacs antiinflamatoris són els corticoides inhalats. També poden estar indicats els antileucotriens via oral.

cunar-me i em van receptar anti-histamínic oral per ajudar a controlar l'asma, alhora que em van tractar la malaltia amb un medicament injectable un cop al mes. Fent aquestes dues coses he millorat molt, igualment porto un inhalador fix i un rescat per si tinc molta tos o xiulets». Les persones asmàtiques mai saben quan poden tenir una crisi per això és molt important que els pacients portin la seva medicació a sobre pel que pugui passar.

La pacient explica que en algunes crisis també s'ha hagut de prendre medicaments corticoides per desinflamar els bronquis: les parets de les vies respiratòries s'inflamen, això fa que les vies es tornin més estretes i entri i surti menys aire dels pulmons.

Una crisi asmàtica es pot desencadenar quan un malalt s'exposa als factors que li provoquen asma, i en cada persona són diferents. Per aquest motiu, és molt important per al pacient saber quins elements causen un atac i quins símptomes té quan aquest comença. «Quan tinc una mica d'afonia haig d'estar al cas perquè sol ser un símptoma de què potser em començaré a ofegar i puc tenir una crisi. Quan en tinc una, la sensació és que vull agafar aire i no puc, tinc xiulets i noto pressió al pit i em fa mal».

Per altra banda, les crisis d'asma li impedeixen fer vida normal. L'Olga Toribio és professora i no pot anar a la feina perquè es cansa molt i ha de fer molt repos per recuperar-se: «Quan tinc asma, anar del sofà a la cuina és com fer una marató».

L'asma no es cura, però la malaltia es pot controlar de manera absoluta en la majoria dels pacients. L'objectiu del tractament és aconseguir que la persona adulta o l'infant pugui controlar la malaltia i fer desaparèixer les crisis de manera permanent. En aquest sentit, l'Olga explica que tenia l'asma molt controlat però fa pocs mesos va decidir juntament amb l'equip mèdic aturar el tractament per veure com reaccionava el seu cos. I al cap de dos mesos i mig va tenir unes quantes bronquitis seguides i episodis d'asma, «no sabem si per deixar el tractament contra l'asma o ha estat per algun altre motiu, però hem decidit reprendre'l i sembla que estic més estable i ara m'estic recuperant».

Per últim, destaca que «en tot moment l'equip de Pneumologia de l'Hospital de Figueres m'ha ajudat. Estic molt contenta perquè des del primer dia m'han escoltat i acompanyat, són molt propers i he estat molt a gust sempre. L'equip m'ha estabilitzat la malaltia i m'ha atès tan presencialment com per telèfon. Mai m'ha deixat sola».