



## Dejar de cumplir el tratamiento contra el asma en verano puede agravar los síntomas en otoño

- Dar 'vacaciones a los medicamentos' produce un gran aumento de las hospitalizaciones y las visitas a urgencias debido al asma<sup>1</sup>
- El aire acondicionado, la humedad en las zonas de costa o las tormentas de verano pueden favorecer las crisis asmáticas
- Según un estudio, septiembre es el principal mes para los ataques de asma en niños<sup>2</sup>

**Barcelona, 30 de junio de 2014.** Las personas con asma bien tratada pueden disfrutar del verano sin que la enfermedad condicione su vida cotidiana. Sin embargo, los expertos advierten que **muchos pacientes suelen reducir o abandonar la medicación en esta época, lo que puede aumentar su riesgo de volver a tener los síntomas de la enfermedad en otoño** como tos, sibilancias, disnea u opresión en el pecho. De hecho, está demostrado que **dar 'vacaciones a los medicamentos' produce un gran aumento de las hospitalizaciones y las visitas a urgencias debido al asma<sup>1</sup>.**

Si bien las causas por las que las personas con asma se relajan en el cumplimiento de su tratamiento durante la época estival no están claramente establecidas, sí parecen tener relación con la **ausencia de síntomas y de rutinas propios de esta temporada**. Tal y como explica la **Dra. Sagrario Mayoralas, especialista de Neumología del Hospital Ramón y Cajal (Madrid)**, *"el verano suele marcar un periodo de descanso de los síntomas entre las fases críticas de primavera y otoño. Por este motivo, y bajo la falsa sensación de control de la enfermedad, los pacientes dejan de tomar sus medicamentos"*.

Por otro lado, *"la propia relajación estival puede llevar a los pacientes a relajarse también en el seguimiento del tratamiento prescrito, sobre todo si se encuentran bien,"*, apunta **Jordi Giner, Enfermero del Servicio de Neumología del Hospital de la Sta. Creu i Sant Pau (Barcelona)**.

### No bajar la guardia en verano

Ante esta tendencia, los expertos recuerdan que el asma es una enfermedad crónica y que, aunque haya épocas en que los pacientes no tienen síntomas, la patología nunca desaparece por completo. En palabras de la **Dra. Mayoralas**, *"no se debe bajar la guardia durante el verano"* ya que las crisis asmáticas pueden aparecer en relación con otros desencadenantes como la **humedad en zonas de costa**, que incrementa la concentración de ácaros en el aire, o el **aumento del ozono** debido al mayor número de horas de sol y el aumento de la temperatura, lo que provoca mayor sensibilidad a los alérgenos.

Por otro lado, los **cambios bruscos de temperatura** propiciados por las instalaciones de aire acondicionado afectan a los bronquios inflamados de las personas asmáticas. También cabe señalar que las **tormentas de verano** hacen aumentar la concentración de polen al propagarse cuando las gotas de agua caen sobre el mismo, al tiempo que aumentan los niveles de gas ozono. *"Todos estos factores pueden ser los desencadenantes de exacerbaciones o crisis asmáticas"*, remarca **Jordi Giner**.



### Más crisis de asma infantil con la vuelta al colegio

Tampoco hay que bajar la guardia en relación a la población infantil. Un estudio<sup>2</sup> realizado en más de 900.000 niños de edades comprendidas entre los 2 y los 15 años demostró que **las crisis asmáticas ocurrían con el doble de probabilidad en septiembre, cuando volvían a la escuela, que en agosto**. Los investigadores también detectaron que, durante el verano, se dispensaron menos recetas para medicamentos contra el asma, mientras que se duplicó la tasa de recetas para los inhaladores de rescate recetados para el asma en septiembre, en comparación con agosto.

Los resultados confirman lo que los expertos ya habían observado, y es que **las personas descuidan los tratamientos antiasmáticos en verano. Esto, junto con el aumento de las alergias en otoño y una mayor exposición a las infecciones propias de la vuelta al colegio**, incrementaron los síntomas del asma tras el verano.

### Consejos para cuidar del asma en verano

Llevar un buen control del asma durante todo el año favorecerá el poder disfrutar de las actividades propias del verano sin que la calidad de vida de los pacientes se vea afectada.

La primera medida para que el paciente cumpla su tratamiento es **informarle debidamente de los riesgos de suspender la medicación a largo plazo y concienciarle de la cronicidad de la enfermedad**. *“Las medicinas para el asma son medicamentos de acción a largo plazo que se toman a diario para reducir la inflamación de los pulmones y prevenir el agravamiento de la enfermedad. Así, aunque el paciente pueda sentirse bien, sus pulmones dependen del efecto terapéutico de estos fármacos para controlar la inflamación. Por supuesto, la utilización de dispositivos fáciles de usar y transportar aumenta la adherencia”*, enfatiza la **Dra. Sagrario Mayoralas**.

En este sentido, **Jordi Giner** también apunta que los **“dispositivos de inhalación más sencillos favorecen la adherencia al tratamiento**. También se aconseja simplificar los regímenes terapéuticos, así como la unificación de los dispositivos inhaladores o, en caso de que se utilice más de uno, que sean lo más parecidos en cuanto a la técnica de utilización”

Otros consejos para no olvidar el tratamiento antiasmático en verano consisten en **tener la medicación en un lugar visible e integrarla dentro de la rutina diaria**. Por ejemplo, dejarla junto al cepillo de dientes para recordar su uso en el momento en que el paciente lo utiliza. *“El cepillado posterior de los dientes también favorecerá que el paciente se enjuague la boca tras la inhalación de los medicamentos, otro aspecto importante que no deben olvidar”*, aconseja **Jordi Giner**.

**En caso de viajar en avión, es aconsejable transportar la medicación en el equipaje de mano y llevar la receta o la prescripción médica**, aunque se recomienda consultar cada caso con la compañía aérea correspondiente, especialmente si se viaja fuera de la Unión Europea.

### Sobre el Programa Respirar es Vida

El **Programa Respirar es Vida** nace con el objetivo de contribuir al conocimiento y sensibilización de la población acerca del asma, una de las enfermedades respiratorias más prevalentes. Ofrece información práctica, fiable y de calidad de la mano de expertos en la materia. Las actividades realizadas en el marco del **Programa Respirar es Vida** se dirigen a personas con asma, familiares y amigos, así como a la prensa y profesionales de la salud.



## REFERENCIAS

1. American Academy of Asthma, Allergy and Immunology (AAAAI). "Summer Break" Doesn't Apply to Asthma Medications. Disponible en <https://www.aaaai.org/Aaaai/media/MediaLibrary/PDF%20Documents/Libraries/EL-meds-summer-break-patient.pdf>
2. Jennifer Appleyard, M.D., chief, allergy and immunology, St. John Hospital and Medical Center, Detroit; Len Horovitz, M.D., pulmonologist, Lenox Hill Hospital, New York City; April 2014 Pediatrics

### Para más información:

Ana Sánchez/Mònica Navas

**Hill + Knowlton Strategies**

Tel. 93 410 82 63

[ana.sanchez@hkstrategies.com](mailto:ana.sanchez@hkstrategies.com)/[monica.navas@hkstrategies.com](mailto:monica.navas@hkstrategies.com)