

POR: EQUIPO EL DÍA

Cada primer martes de mayo se conmemora el Día Mundial del Asma, fecha impulsada para crear conciencia sobre esta patología que afecta a más de 260 millones de personas en el mundo y que causa la muerte de más de 450 mil cada año. En Chile, esta respiratoria afecta entre el 15 y 20% de la población en etapa escolar, mientras que en adultos su prevalencia alcanza cerca del 10%.

El Dr. Ronald Reid, médico broncopulmonar del Centro de Enfermedades Respiratorias y Alergias de Clínica Universidad de los Andes, explica que "el asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias, que provoca una obstrucción debido a hiperreactividad bronquial junto a producción excesiva de mucosidad. Como consecuencia, las vías se estrechan, dificultando la respiración y generando síntomas que pueden variar tanto en su frecuencia como en su intensidad".

En Chile, vivir con esta condición es un gran desafío. Seis ciudades chilenas están entre las 15 más contaminadas de América Latina, según el Informe Mundial sobre la Calidad del Aire 2024 de IQAir, lo que convierte a nuestro país en un entorno especialmente hostil para las personas asmáticas. La exposición constante a material particulado fino, humo industrial y emisiones vehiculares no solo agrava los síntomas, sino que también puede gatillar crisis asmáticas severas.

En este contexto, la contaminación ambiental actúa como un potente desencadenante y el control del asma se vuelve una necesidad urgente. Según el especialista, "la exposición a

## DÍA MUNDIAL DEL ASMA

# Vivir con asma en un país con alta contaminación ambiental

Seis de las 15 ciudades más contaminadas de Latinoamérica son chilenas.

contaminantes atmosféricos puede empeorar significativamente los síntomas, por lo que es importante que los pacientes aprendan a identificar los factores que causen estos cuadros y los eviten, además de mantener un tratamiento médico constante".

Entre los síntomas más comunes del asma se encuentran:

- Dificultad para respirar
- Sibilancias
- Dolor o sensación de opresión en el pecho
- Tos persistente
- Complicaciones para dormir

Estos síntomas pueden agravarse ante la actividad física, la exposición a alérgenos o contaminantes ambientales, e incluso por cambios climáticos bruscos.

Si bien el asma no tiene cura, su control es posible a través de tratamientos médicos adecuados. Entre



La contaminación ambiental actúa como un potente desencadenante y el control del asma se vuelve una necesidad urgente.

CEBIDA

ellos destacan:

- Medicamentos de control a largo plazo: corticosteroides inhalados que reducen la inflamación y previenen la aparición de los síntomas.
- Medicamentos de alivio rápido: broncodilatadores que actúan rápidamente para aliviar los síntomas en caso de una crisis asmática.

Sumado al tratamiento farmacológico, un pilar fundamental en el manejo del asma es la identificación y evitación de los factores desencadenantes. Estos pueden incluir:

- Antecedentes familiares de asma o alergias

- Exposición a alérgenos como ácaros del polvo, polen, moho o caspa de animales
- Contaminación ambiental y exposición al humo del tabaco
- Infecciones respiratorias frecuentes en la infancia
- Factores ocupacionales, como exposición a sustancias químicas irritantes

"Un control adecuado, la prevención de los factores de riesgo y el acompañamiento médico son esenciales para que las personas con asma puedan llevar una vida activa y plena", concluye el Dr. Reid.