



## Día Mundial del Asma

En mayo se conmemora el Día Mundial del Asma, enfermedad crónica de las vías respiratorias, caracterizada por la inflamación y estrechamiento de los bronquios. Sus principales síntomas incluyen episodios de tos, sibilancias, opresión en el pecho y dificultad para respirar. Estas manifestaciones se desencadenan por la exposición al frío, alérgenos, contaminación ambiental e incluso el ejercicio físico.

Aunque no tiene cura, el asma puede mantenerse bajo control mediante un enfoque integral. El tratamiento se basa en el uso de inhaladores. En-

tre ellos destacan los corticoides de uso diario, que reducen la inflamación y previenen crisis. Por otra parte, los broncodilatadores pueden utilizarse como complemento o de manera aislada para aliviar los síntomas agudos. La adherencia al tratamiento y evitar los desencadenantes, como el humo y el polvo, son fundamentales.

En este contexto, la Kinesiología cumple un rol clave en la promoción de hábitos saludables, prevención y tratamiento. Incluye la educación general y en técnicas respiratorias para el manejo de la disnea, técnicas y es-

trategias para la eliminación de secreciones y programas de rehabilitación pulmonar que mejoran la tolerancia al ejercicio.

Respecto a la actividad física, las personas con asma pueden y deben ejercitarse, idealmente utilizando previamente su broncodilatador. La aparición de síntomas durante el ejercicio sugiere la necesidad de reevaluar el tratamiento de base con un profesional de la salud.

**Samuel Gutiérrez**  
Director Carrera de Kinesiología  
Universidad de Las Américas