

# Día Mundial del Asma

**Samuel Gutiérrez**

Director Carrera de Kinesiología  
Universidad de Las Américas,  
Sede Concepción

**E**n 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. Entre 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 estrategias 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.