

# DÍA MUNDIAL DEL ASMA

## 4 de mayo de 2010



El primer martes del mes de mayo, se celebra el **Día Mundial del Asma**. Desde 1998, se han venido realizando actividades en más de 50 países.

El Día Mundial del Asma 2010 está auspiciado por la Global Initiative for Asthma (GINA), y tendrá lugar el día 4 de mayo como una iniciativa para concienciar a la población de la carga que supone dicha enfermedad a quien la padece y de la posibilidad de tenerla bajo control llevando una vida saludable sin limitaciones.

El lema del Día Mundial del Asma 2010 **"Puedes Controlar Tu Asma"** es el mismo que se propuso para los dos años anteriores, y establece las estrategias a emprender:

- Desarrollar una buena cooperación de los pacientes con sus médicos.
- Identificar y reducir la exposición a los factores de riesgo.
- Valorar, tratar y monitorizar el asma.
- Saber manejarse ante una crisis de asma.

De esta manera se considera que una persona tiene el asma controlada cuando:

- No tiene síntomas de asma como tos por las mañanas o al correr.
- Puede dormir bien sin despertarse.
- No necesita medicación de alivio.
- No tiene ningún ataque de asma.
- Puede hacer todas las actividades deportivas y de tiempo libre que desee.

Los pacientes han de tener presente que para conseguir controlar su asma deben:

- Tener un tratamiento personalizado por escrito para su asma.
- Tomar los medicamentos prescritos por su médico.
- Conocer y evitar los factores que pueden desencadenar la crisis de asma.
- Aprender a reconocer los síntomas de una crisis de asma.
- Conocer lo que deben hacer ante una crisis de asma.

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) a través del Grupo de Vías Respiratorias, también se suma a esta iniciativa y proporciona material sobre 'los cinco pasos del asma' y 'elimina el tabaco'.

La Iniciativa Global para el Asma (GINA) trabaja con profesionales de la salud para reducir la prevalencia, morbilidad y mortalidad de esta enfermedad.

**Para saber más:**

<http://www.fisterra.com/guias2/asma.asp>

<http://www.ginasthma.org/GuidelineItem.asp?intId=99>

[http://www.aepap.org/gvr/pdf/dma\\_2009.pdf](http://www.aepap.org/gvr/pdf/dma_2009.pdf)

[http://www.aepap.org/gvr/pdf/dma\\_tabaco\\_2009.pdf](http://www.aepap.org/gvr/pdf/dma_tabaco_2009.pdf)