

ASMA EN EL EMBARAZO

El asma bronquial es una enfermedad crónica del pulmón. Su evolución puede durar mucho tiempo, pero si es tratada adecuadamente podemos controlarla. Ese control debe ser realizado desde tres puntos de vista diferentes y complementarios.

Con educación de la persona que padece asma y su familia.

Controlando el medio ambiente, evitando los desencadenantes: humos (cigarrillo, quema de basura, estufas, etc.), animales domésticos, pólenes (pastos, plantas, árboles, etc.), hongos, olores intensos (perfumes, aerosoles, espirales, insecticidas), etc.

Recurriendo a medicamentos específicos.

El asma se caracteriza por la obstrucción de la vía aérea. Los bronquios se inflaman y se cierran, impidiendo el paso del aire. También se caracteriza por la presencia de flema (catarro). Por eso las personas que la padecen presentan:

- sensación de tener el pecho cerrado (opresión torácica)

- tos seca

- silbidos en el pecho

- dificultad para respirar

El proceso de la enfermedad puede mejorar con medicación preventiva y broncodilatadores, con posturas de relajación y con ejercicios respiratorios. Pero debemos tener en cuenta:

- un tercio de las embarazadas con asma puede empeorar, un tercio no modifica su cuadro y otro tercio lo puede mejorar.

- los síntomas durante la gestación pueden verse recrudescidos, especialmente entre las 29 y 36 semanas de embarazo.

Además de los consejos de control habituales (ver último apartado), la embarazada deberá cuidar su alimentación, especialmente en los tres últimos meses del embarazo. Su dieta debe ser sana, intentando evitar los colorantes y aditivos, trigo, huevo, mariscos, chocolate y frutillas.