



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CF. DIANA OSORIO
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. ALEXANDRA
RUIZ VILLEGAS

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

MAYO 7

El 7 de Mayo de 2019 se celebra el Día Mundial del Asma, el cual está auspiciado por la Global Initiative for Asthma (GINA) y la iniciativa es para mejorar la concientización y el cuidado del asma en todo el mundo.



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 034
MAYO 7 DE 2019

DÍA MUNDIAL DEL ASMA

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud se une a la celebración del Día Mundial del Asma.

¿QUÉ ES EL ASMA?

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el asma es una enfermedad crónica que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea y sibilancias, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra. Los síntomas pueden sobrevenir varias veces al día o a la semana, y en algunas personas se agravan durante la actividad física o por la noche.



Este año la Iniciativa Global para el Asma-Global Initiative for Asthma (GINA) utiliza la palabra STOP con su símbolo internacional para indicarnos que hay que parar el asma. La palabra STOP está compuesta por las siglas de una serie de palabras que dan las claves de cómo se puede parar o controlar el asma:



Síntomas (que hay que valorar).



Testar la respuesta que se obtiene con la medicación y medidas ambientales.



Observar y evaluar al paciente de forma continuada.



Proceder a ajustar el tratamiento y las medidas de control ambiental.

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

- En la actualidad hay 235 millones de pacientes con asma.
- El asma es la enfermedad crónica más frecuente en los niños.
- *El asma está presente en todos los países, independientemente de su grado de desarrollo. Más del 80% de las muertes por asma tienen lugar en países de ingresos bajos y medios-bajos.*
- *A menudo el asma no se diagnostica correctamente ni recibe el tratamiento adecuado, creando así una importante carga para los pacientes y sus familias, y pudiendo limitar la actividad del paciente durante toda su vida.*



El Asma

Es una enfermedad crónica de los pulmones que inflama y estrecha las vías respiratorias



Según la OMS, afecta a unos 235 MILLONES DE PERSONAS



Es la enfermedad crónica más FRECUENTE EN NIÑOS



A menudo el ASMA no se diagnostica correctamente ni recibe el tratamiento adecuado

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- * Tos.
- * Silbidos o chillidos que se producen al respirar.
- * Presión en el pecho.
- * Dificultad para respirar.

Aspecto de los bronquios



Normal



Asma



Ataque de Asma



Haz ejercicio moderado y no olvides llevar siempre tu inhalador

LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS COMUNES DEL ASMA SON:

ASMA

Signos y Síntomas



Falta de aire



Dificultad para respirar



Tos seca



Tos Nocturna



Sibilancias



Dolor en pecho

- **Tos:** Por lo general, la tos del asma es peor por la noche o en las primeras horas de la mañana, por lo cual impide un sueño tranquilo.
- **Sibilancias:** Las sibilancias son silbidos o chillidos que se producen al respirar.
- **Presión en el pecho:** Usted siente como si algo le estuviera apretando el pecho o como si tuviera a alguien sentado en el pecho.
- **Dificultad para respirar:** Algunas personas con asma dicen que les cuesta trabajo respirar o sienten como si les faltara el aliento. Usted puede sentir como si no pudiera sacar el aire de los pulmones.

INSTITUTO LATINOAMERICANO DE ALERGIA ASMA E INMUNOLOGÍA



Fuente: /www.nhlbi.nih.gov - Instituto Nacional del corazón, los Pulmones y la Sangre



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



- Teniendo en cuenta lo descrito por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y revisando la fuente interna del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, RIPS (Registro individual de prestación de servicios) del año 2018, se encuentra una afectación en la población con diagnóstico confirmado de la patología de ASMA de un 0.6% del total de la población del Subsistema.
- De acuerdo a lo descrito por la OMS a nivel mundial la población con mayor afectación son los niños, en lo que el SSFM no se diferencia ya que la población con mayor incidencia es la Primera Infancia, la cual se encuentra en rangos de edad desde 7 días de nacido a 5 años con un porcentaje de 25.9% del total de pacientes con diagnóstico, seguida del momento de curso de vida de infancia con un 24.6%.

CONSEJOS PARA EVITAR EL ASMA

- Evitar los lugares donde existan factores que desencadenen una crisis, buscando mantener tu entorno libre de las sustancias que pueden empeorar tu asma, como el polvo, los ácaros, hongos o el pelo de los animales.



<https://en.redsearch.org/images/49916891>

- El estrés provoca una bajada de defensas del organismo, por eso debes aprender y practicar de manera regular ejercicios que te ayuden a controlar la respiración y la ansiedad cuando llegue una crisis.
- La temperatura ambiental es importante por lo que no debes exponerte a cambios bruscos, no fumar y alejarte de los ambientes con humo, puesto que el tabaco incrementa la inflamación bronquial.
- Sí al deporte, pero con precaución, ya que después del ejercicio físico pueden aparecer crisis. Debes saber que los deportes en ambientes húmedos como la natación o en salas cerradas y cálidas están más indicados para los asmáticos.
- La alimentación debe ser variada y rica en alimentos naturales para mantener un peso saludable, comiendo muchas frutas y vegetales ya que son una buena fuente de antioxidantes.

“PUEDES CONTROLAR TU ASMA”



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

