**El Asma**

Mariana Betancourt 10B

Mi nombre es Mariana Betancourt y el día de hoy les hablaré sobre una enfermedad con la que he tenido que vivir desde que tengo memoria; el asma. El asma es una enfermedad crónica que hoy en día es muy común en todas las edades. Esta enfermedad es un espasmo en los bronquios que no permite que el aire salga correctamente. Cuando no permite que el aire salga se guarda en los pulmones generando dificultad al respirar inflamando y estrechando las vías respiratorias. El asma se puede demostrar a través de diferentes síntomas como las sibilancias, presión en el pecho, tos incontrolable, dificultad y dolor al respirar. Todas las personas son propensas a sufrir de asma pero lo normal es que el asma se desarrolle a través de la infancia como ocurrió en mi caso. A esto se le conoce como bronquiolitis o bronquiolitis aguda.

Esta enfermedad tiene muchos causantes, pero los principales son; la gripa por mucho tiempo, ingerir alimentos que el cuerpo no tolera, alérgenos como los ácaros, el polvo, entre otros. Los contaminantes que se encuentra en el aire como el humo del cigarrillo, los aerosoles, el olor de la gasolina evaporado, el olor de pintura húmeda, los cambios en la temperatura, el sobre esfuerzo, el exceso de ejercicio, mucho estrés y sobre todo el ozono. El ozono es un gas encontrado en toda la atmósfera que nos protege de los rayos ultra violeta, que se genera cuando se alcanza una altura entre los rangos de 16 y 48 kms  sobre la superficie del planeta tierra. Aparte de esto, también se afecta a través de la partículas muy pequeñas conocidas como nitratos y sulfatos, el polvo, el humo y entre otras sustancias que ese encuentran en el aire. Entre mas pequeña es, más peligrosa será porque logra entrar más fácil a los pulmones.

En mi caso, el causante de la enfermedad fue la genética, ya que mi hermana mayor, mi tío y bisabuelo materno padecían de ella.

Cuando tenía aproximadamente un año, empecé a presentar episodios de tos y sibilancias que no cesaban. Inmediatamente mi madre relacionó esto con lo que le sucedía a mi hermana mayor. Fuimos a consulta donde un neumólogo pediatra y me diagnosticaron el asma. Desde ese entonces fue mas sencillo reconocer cuando estaba teniendo una crisis ya que no son muchos los síntomas y son pertinentes. El primero es una tos que no para y se vuelve incontrolable, el segundo es la sibilancia, esto es cuando al respirar los pulmones emiten un sonido similar al de un pito y a medida que la crisis empeora suena cada vez mas fuerte. Por último, es la falta de aire que hace sentir una presión fuerte en el pecho.

El tratamiento no fue complejo y con la experiencia que tenía mi madre por mi hermana, su hermano y su abuelo fue aun mas sencillo tenerme controlada, para así evitar momentos de crisis.

A medida que fui creciendo, debía ser consiente de que tenia mas responsabilidad sobre el cuidado que requiere el asma. De mis actos dependía mucho mi bienestar y calidad de vida.

No fue fácil entender que yo requería de mucho más cuidado que los demás niños, pues cualquier gripa se convertía en una fuerte crisis, y por esta razón debía evitar al máximo estar expuesta a fuertes cambios de temperatura.

En momentos de crisis recuerdo pasar noches enteras con nebulización y tener que cargar conmigo inhaladores y grandes “Aerochambers” para mantenerme controlada.

Tuve que aprender muy bien a diferenciar qué tipo de tratamiento requería en cada situación, una era cuando debía tratarme para prevenir una crisis o cuando ya había entrado en ésta. Para la primera situación debía utilizar un medicamento de control, en las mañanas y en las noches. Cuando estaba en momentos de crisis, donde el asma causaba en mí mucha dificultad para respirar, debía acudir a medicamentos de rescate, aproximadamente cada dos horas.

Desde que empecé a los 7 años a jugar fútbol en el equipo del colegio, tuve que asumir que era mucho más difícil para mí desempeñarme en el campo, pues una vez empezaba la actividad física, me costaba mucho respirar. Esto se debe a que el asma que tenemos mi hermana y yo es también inducida por el deporte. Por esta razón, antes y después de hacer actividad física es importante tomar la medicina de control, ya que en el asma es inducida por el deporte es importante ir un paso mas allá para que el cuerpo se acostumbre y pueda trabajar normalmente. Cuando no alcanzaba a realizar el tratamiento como control para evitar la crisis, y entraba en ella, debía utilizar inhaladores que actuaran como broncodilatadores inmediatamente.

Por otra parte, el entorno en el que vivimos y en el que fui creciendo, fueron causantes de muchos ataques de asma por los que pasé. La contaminación de la ciudad es para los asmáticos un desencadenante muy fuerte de momentos de crisis. Desde que nací hasta los 9 años , viví con mi familia en un edificio en el oeste de la ciudad, en donde había mucha congestión vehicular, lo cual hacía que el aire el cual yo respiraba continuamente fuera muy contaminado. Eso hacía que mi asma estuviera muy presente. A los 9 años por esta y algunas otras razones, mis padres decidieron venirse a vivir a una casa campestre a las afueras de la ciudad. Esto sin duda fue de gran ayuda para mi recuperación y calidad de vida. Tanto en mí como en mi hermana, los episodios de crisis disminuyeron enormemente.

No obstante, también fui creciendo y me fui encontrando con algunos otros obstáculos para mi completa mejoría. El cigarrillo es para los asmáticos otro enorme problema y desafortunadamente la sociedad en la que vivimos está fuertemente influenciada por este elemento.

En fiestas y reuniones debía alejarme por completo de lugares en donde hubiera humo de cigarrillo y esto se convirtió en algo verdaderamente incomodo para mí.

A raíz de esto, decidí investigar sobre todos los efectos colaterales del cigarrillo y descubrí lo nocivo que resulta esto para los fumadores pasivos, a lo que aprendí que se conoce como el efecto del humo de segunda mano.

Hay muchos aspectos que afectan a una persona asmática y más como en mi caso en donde es también el deporte un desencadenante de la enfermedad. Sin embargo, considero que cuando se padece de una enfermedad en donde sus causas son muchas veces externas al control que uno le pueda dar (en el caso del humo y la contaminación), se convierte en algo realmente difícil. Pues a pesar de saber que se debe tener un control, muchas veces la calidad de vida se ve muy limitada y es más complicado cuando uno es pequeño e inconsciente de muchas cosas.

Finalmente, puedo decir que he sabido muy bien llevar mi condición y de hecho he notado como a medida del tiempo, mis comportamientos y cambios de vida, han incidido en mejorías en mi salud y calidad de vida.

El asma es una enfermedad fácil de controlar cuando se logra vivir en las condiciones adecuadas. Por esto invito a todas las personas a que cuiden del aire del que respiramos a diario, pues hay personas que resultan más afectadas, y todo el mundo puede ser propenso a padecer de esta enfermedad.