

Asma de las tormentas eléctricas

Hoja de información para la comunidad

¿Qué es una epidemia del asma de las tormentas eléctricas?

La estación del polen de pasto ocasiona un aumento en la incidencia del asma y de la fiebre del heno. Además trae la posibilidad del asma de las tormentas eléctricas.

Se cree que una epidemia del asma de las tormentas eléctricas se desencadena por una singular combinación de niveles elevados de polen y por un cierto tipo de tormenta eléctrica que causa que un alto porcentaje de personas tenga los síntomas de asma en un corto espacio de tiempo.

El viento eleva los gránulos del polen de pasto y los lleva a lo largo de grandes distancias, algunos se revientan y liberan partículas diminutas que se concentran en las ráfagas de viento y llegan justo antes de una tormenta. Estas minúsculas partículas son inhaladas hasta los pulmones y pueden desencadenar los síntomas de asma, lo que puede dificultar la respiración.

Esto puede degenerar en algo grave muy rápidamente, ya que de inmediato muchas personas pueden requerir atención médica al mismo tiempo, poniendo mucha presión a los servicios de salud.

Las situaciones de epidemia del asma de las tormentas eléctricas son raras y no suceden todos los años. En la parte sudeste de Australia se pueden dar estas situaciones durante la estación del polen de pasto entre los meses de octubre a diciembre.

El asma de las tormentas eléctricas puede afectar a las personas que sufren de asma o de fiebre de heno, en particular, a aquellas personas que padecen de sibilancia o tos con la fiebre de heno. Por lo mismo, es importante que las personas con asma o fiebre de heno sepan qué es el asma de las tormentas eléctricas, y lo que pueden hacer para protegerse durante la estación del polen de pasto.

Es importante que entiendan que hay una amplia serie de factores que pueden desencadenar síntomas de asma en una persona. Estos varían de persona a persona y pueden comprender:

- cambios en el clima y la temperatura
- resfriados y otras infecciones del tracto respiratorio
- alérgenos de ácaros del polvo, moho, animales y polen
- actividad física
- humo de tabaco e incendios
- químicos irritantes

Los síntomas y tratamiento del asma causado por estos desencadenantes se tratan esencialmente del mismo modo.

Lo que debe tener en cuenta sobre las situaciones del asma de las tormentas eléctricas:

- son raros y no son la causa del aumento de los síntomas del asma y de la fiebre de heno de todos los años
- pueden afectar a muchas personas a la vez
- pueden afectar a:
 - personas que sufren de asma

- personas con asma no diagnosticada (personas que tienen los síntomas de asma pero todavía no han sido diagnosticadas)
 - personas que han padecido de asma anteriormente
 - personas que padecen de fiebre de heno que pueden o no padecer de asma
- las personas que padecen de fiebre de heno en la parte sudeste de Australia suelen ser alérgicas al polen de pasto y por consiguiente tienen un riesgo más alto de padecer del asma de las tormentas eléctricas.

¿Cuándo se dan las situaciones de asma de las tormentas eléctricas?

Las situaciones de epidemia del asma de las tormentas eléctricas no son comunes y no ocurren todos los años. En la parte de Australia sudeste pueden ocurrir durante la estación de polen del pasto entre los meses de octubre y diciembre.

¿Quiénes corren más riesgo del asma de las tormentas eléctricas?

Los que corren un alto riesgo de asma de las tormentas eléctricas son:

- las personas asmáticas
- las personas que tienen asma no diagnosticada (personas que tienen síntomas de asma pero que todavía no han sido diagnosticadas)
- las personas que han padecido de asma con anterioridad
- las personas que padecen de la fiebre de heno que pueden o no tener asma

Las personas que padecen de la fiebre de heno en la parte sudeste de Australia tienen más posibilidades de ser alérgicas al polen del pasto, y por consiguiente corren un mayor riesgo del asma de las tormentas eléctricas.

El hecho de padecer de asma y de fiebre de heno, o de no tener el asma bien controlada, aumenta el riesgo aún más.

El asma de las tormentas eléctricas puede afectar a las personas que viven en la zona metropolitana, zonas regionales o rurales, aun cuando no tienen un historial de asma.

¿Cuáles son los síntomas del asma y de la fiebre de heno?

Las personas que padecen de **asma** pueden padecer de cualquiera de los síntomas comunes que se señalan a continuación:

- sibilancia (un sonido de alto registro que proviene del pecho cuando se respira)
- falta de aliento
- una sensación de opresión en el pecho
- una tos persistente

Estos síntomas indican que los pulmones de la persona están afectados. No se necesita tener todos estos síntomas para tener un diagnóstico de asma, y no todas las personas tienen los mismos síntomas. A veces, las personas que padecen de asma no reconocen sus síntomas, y a veces los ignoran. Los síntomas de asma pueden estar presentes y también desaparecer con el tiempo.

Las personas que tienen el asma bien controlada tienen síntomas leves y menos frecuentes.

Las personas con **fiebre de heno** pueden tener cualquiera de los siguientes síntomas:

- goteo nasal
- picazón en la nariz
- estornudos
- picazón y lagrimeo en los ojos

La presencia de estos síntomas significa que tanto los ojos como la parte respiratoria superior de la persona están afectados. La fiebre de heno **NO** incluye síntomas de sibilancia o falta de aliento.

¿Podría tener asma?

El asma afecta a una de cada nueve personas y puede empezar a cualquier edad. Muchas personas no se dan cuenta de que el asma puede contraerse a cualquier edad, aun de adulto. Es importante que reconozca los síntomas del asma y que pase a ver a su médico en el caso de tener alguno de estos.

Un diagnóstico de asma es más posible en el caso de padecer de eczema o de fiebre de heno, o en el caso de tener parientes con alergia y/o asma, y en el caso de que sus síntomas

- vuelvan o suceden todos los años en la misma época
- empeoren por la noche o temprano por las mañanas
- claramente se desencadenen por actividad física, alergias o infecciones y
- mejoren rápidamente con medicamentos de control

Alrededor de una de cada cuatro personas con fiebre de heno también padece de asma, y es importante reconocer que el polen puede desencadenar el asma, al igual que otros síntomas de la fiebre del heno.

Si padece de fiebre de heno y si desarrollara síntomas como sibilancia, corta respiración u opresión en el pecho, vea a su médico. Se trata de síntomas en las vías respiratorias inferiores (los pulmones), y puede que usted también tenga asma.

¿Qué puedo hacer para protegerme en esta estación del polen?

Las situaciones de epidemias de asma de las tormentas eléctricas son raras y no ocurren todos los años. Sin embargo, es importante que todas las personas en la zona sudeste de Australia estén enteradas sobre el asma de las tormentas eléctricas y de lo que pueden hacer para protegerse en caso de ser afectadas por esta.

Toda la comunidad debe estar informada de los signos y síntomas del asma, y conocer los cuatro pasos de primeros auxilios para controlar el asma para que sepan qué hacer en el caso de sufrir un ataque de asma.

Cómo protegerse en el caso de encontrarse en alto riesgo del asma de las tormentas eléctricas

Todas las personas en alto riesgo de asma de las tormentas eléctricas deben:

- informarse sobre el asma de las tormentas eléctricas y lo que pueden hacer para protegerse durante la estación del polen de pasto
- en lo posible, evitar estar al aire libre durante las tormentas eléctricas entre octubre y diciembre, en particular, en las ráfagas de viento que suelen llegar antes de la tormenta. Entre a la casa y cierre las puertas y ventanas, si tuviera el aire acondicionado encendido, presione el botón para recircular el aire.
- tenga un plan de acción (bajo recomendación de su médico) y adquiera conocimientos prácticos de los cuatro pasos de primeros auxilios para el asma
- tenga al alcance su medicamento de control para el asma durante la estación del polen de pasto, y sepa cómo usarlo (preferentemente con un espaciador)
- esté alerta y actúe cuando sienta los síntomas de asma de acuerdo a su plan de acción en el caso de tenerlo o de no ser así, aplique los primeros auxilios para el asma.

Aparte del listado anterior, tome las siguientes precauciones que sean pertinentes.

Cómo protegerse en caso de tener asma

De tener asma, hágase revisar por su médico con regularidad para cerciorarse de que cuenta con el medicamento indicado y que lo tiene bien controlado.

Además es importante que tenga un plan de acción y que vea a su médico para cerciorarse de que el plan incluya medidas para el asma de las tormentas eléctricas. Siempre lleve el medicamento de control consigo, este es su medicamento de primeros auxilios en emergencias.

Protéjase en el caso de tener síntomas que podrían ser asma

Si piensa que puede tener síntomas de asma, es importante que hable con su médico para que le aclare si estos corresponden al asma.

Si desarrollara síntomas de asma, y si pensara que está pasando un ataque de asma, entonces siga los siguientes cuatro pasos de auxilios para el asma y vaya a ver a su médico.

Protéjase si ha padecido de asma con anterioridad

Hable con su médico sobre el riesgo del asma de las tormentas eléctricas y sobre qué pasos debe seguir, en particular, la necesidad de medicamento preventivo durante la estación del polen de pasto.

Protéjase si padeciera de fiebre de heno

Si padeciera de fiebre de heno, sepa que está bajo alto riesgo de asma, incluso durante una situación de epidemia de asma de las tormentas eléctricas. Si cree que puede tener síntomas de asma, por ejemplo, si tuviera sibilancia o tos con la fiebre de heno, entonces hable con su médico para determinar si estos corresponden al asma o no.

En el caso de padecer de fiebre de heno únicamente, vea a su médico o farmacéutico y pregúntele sobre un plan de acción y lo que puede hacer para protegerse del riesgo de asma de las tormentas eléctricas. Por ejemplo, un inhalador de control que se puede obtener en las farmacias sin receta médica.

En el caso de desarrollar síntomas de asma, siga los cuatro pasos de primeros auxilios para el asma y cerciórese de que tenga un seguimiento con su médico.

Además puede mantenerse informado acerca de los niveles de polen al dirigirse al sitio web [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) [Concentración del Polen y Pronóstico de Melbourne], de lo contrario, baje la aplicación, o puede dirigirse al sitio web: [Deakin AirWatch](#).

¿Cómo sabré cuándo puede suceder una epidemia del asma de las tormentas eléctricas?

Los pronósticos de asma de las tormentas eléctricas en Victoria empezarán el 1 de octubre de 2017 y continuarán hasta el 31 de diciembre de 2017 (la duración de la estación de polen del pasto). Baje la aplicación de 'Vic Emergency' en [Google Play](#) en la [App Store](#) y fije una alerta ['watch zone'] para su localidad para cerciorarse de que usted reciba un aviso antes de que la situación del asma de las tormentas eléctricas ocurra.

¿Dónde puede buscar ayuda?

Asistencia médica

en caso de emergencias, siempre marque triple cero (000)

Departamento de Emergencia de su hospital más cercano

su médico de cabecera

su farmacia más cercana (para medicamentos)

[NURSE-ON-CALL](#) Tel. 1300 60 60 24 – para recibir información experta y consejos de enfermería (24 horas los 7 días de la semana)

[National Home Doctor Service](#) Tel. 13 SICK (13 7425) para la atención de un médico después de horas de consulta (costo cubierto por Medicare)

Información acerca del asma

[Asthma Australia Helpline](#) [número telefónico de asistencia] Telf. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[National Asthma Council of Australia](#) [Concejo Nacional de Asma de Australia] Telf. 1800 032 495

[Asthma Australia Asthma App](#) – aplicación que facilita acceso a la última información sobre el asma, medicamentos de asma y dispositivos, vídeos sobre el uso de dispositivos, medidas de acción para el asma, pasos de primeros auxilios para el asma.

Información acerca de la fiebre de heno

[ASCIA](#) (por sus siglas en inglés, Sociedad de Inmunología Clínica y Alergias de Australasia)

Para recibir esta información en un formato accesible, llame al 1300 761 874, o si requiere usar el Servicio Nacional de Relay llame al 13 36 77 o por correo electrónico diríjase a environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Autorizado y publicado por el Gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne

© Estado de Victoria, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Noviembre 2017.

A disposición en www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma