

## Opinión

**Eduardo Cruzat**

Dir. carrera  
Kinesiología  
UST



### El asma y la primavera

**E**l asma es una enfermedad prolongada (crónica) de las vías respiratorias, cuyos síntomas y desencadenantes son los mismos a cualquier edad.

Al respecto, hay acuerdo entre los especialistas que probablemente se esté en presencia de una enfermedad con más de un determinante genético y con una fuerte interacción de estímulos ambientales, como alergia a pólenes, ácaros que están en el polvo, alfombras, pelo animal o en algún tipo de ropa. También pueden influir el humo del cigarrillo, la contaminación ambiental, el frío, las infecciones respiratorias y el ejercicio, entre otros.

En ese sentido, en esta época del año una de las preocupaciones comunes es cómo cuidarse de las crisis de asma, ya que es un período donde los pacientes con asma bronquial tipo alérgica tienen que tomar ciertas precauciones para no sufrir crisis mayores.

No obstante, es fundamental saber que el asma se puede combatir y los médicos cuentan con las herramientas y medicamentos necesarios para tratarla. Para ello, es clave mantener un peso corporal adecuado, mediante un régimen de comidas sano con predominio de ingesta de frutas, verduras y proteínas, y la práctica regular de ejercicios -de acuerdo con su condición física- que permita a la persona mantener su funcionalidad, autonomía e independencia.

En conclusión, en las personas mayores el asma es una enfermedad que puede deteriorar su calidad de vida, por lo que resulta importante acudir a alergólogos, como una forma de prevenirla oportunamente. 