



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



Día Mundial del Asma

¿Sufre de asma y desea mejorar su condición? Hay una Escuela de Autocuidado para usted

La actividad se desarrollará el martes 7 de mayo de 8:00 a. m. a 12:00 m. en la Facultad de Farmacia de la UCR

7 MAY 2024 Salud

El martes 7 de mayo del 2024, en el marco del **Día Mundial del Asma**, la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica (UCR) abrirá sus puertas para todas las personas interesadas en aprender sobre el asma y alcanzar una vida plena en caso de presentar la enfermedad.

La actividad lleva por nombre “Escuela de Autocuidado del Asma” y **desde las 8:00 a. m. hasta las 12:00 m.**, se explicará cómo el asma es un padecimiento crónico que afecta la respiración, el funcionamiento de los pulmones y qué elementos tomar en cuenta para la mejora del padecimiento.

De acuerdo con Celia María Quesada Castillo, egresada de la carrera de Farmacia y una de las estudiantes que estará impartiendo la educación bajo supervisión docente, esta iniciativa se enmarca dentro del programa de extensión docente ED-3518: **Escuelas de Autocuidado de la Salud para el desarrollo de habilidades de autorresponsabilidad.**

El proyecto está dirigido a pacientes —así como a sus redes de apoyo— **a fin de brindar información y herramientas gratuitas** para que cada persona pueda empoderarse a través del conocimiento de su enfermedad y de las diferentes estrategias para cuidarse mejor.

“Lo que se hará el martes 7 de mayo es dar un acompañamiento a las y los pacientes en conjunto con las personas responsables del proyecto: la Dra. Wendy Montoya, la Dra. Angie León y la Dra. María Soledad Quesada. Como es una escuela abierta al público, lo que vamos a tener son tres “aulas”, **que consisten en espacios donde se abordarán aspectos específicos del asma**, se compartirán estrategias de autocuidado y se atenderán preguntas”, manifestó Ana Lucía Quesada Castillo, también egresada de la carrera de Farmacia.

En la primera aula se explicará cómo funciona la **respiración y las generalidades del asma**. En la segunda se analizarán los síntomas, los factores desencadenantes de crisis de asma y los factores ambientales que podrían incentivar estas crisis.

Y, por último, **el recorrido termina con una tercera aula donde se explica acerca de los medicamentos**, uso apropiado y recomendaciones para promover su efecto. Aquí también se hablará sobre estilos de vida saludable y algunas prácticas que se pueden realizar en los hogares.

“Después de esta escuela presencial se pretende continuar el programa de manera virtual con otras dos aulas para el autocuidado que permitan, desde casa, repasar e integrar otros conocimientos y estrategias. Esto es importante porque sabemos que las personas que mejoran sus estilos de vida van a tener que asistir menos a los servicios de emergencia. Por ejemplo, en los pacientes de asma pasa mucho que en la temporada lluviosa acuden más a servicios de emergencias por sus crisis. Entonces, cuando una persona se empodera de su salud, conoce más y empieza a adoptar estas habilidades y aplicarlas en su vida – siempre con la asesoría de los profesionales de la salud– **las probabilidades de necesitar de los servicios de emergencia disminuyen**”, mencionó Celia María Quesada Castillo.

Mitos del asma

Un aspecto medular que se abordará en la escuela se relaciona con derribar algunos mitos sobre el asma. Uno de los más comunes es creer que esta enfermedad se cura en la adolescencia cuando, en realidad, **el asma es un padecimiento crónico que no tiene cura**, aunque sí se puede mejorar su control.

“Es usual que alguna persona con asma llegue y diga que se curó. Entonces, una de las cosas que queremos es que tengan herramientas para reconocer tempranamente los síntomas, y **favorecer la toma de decisiones que favorezcan a su salud**”, manifestó Ana Lucía Quesada.

Otro mito es que las personas creen que el tratamiento crónico no funciona. **La verdad es que sí funciona, pero debe usarse todos los días porque son antiinflamatorios de la vía respiratoria**. Lo que experimenta una persona asmática es una inflamación en los bronquios y por eso el antiinflamatorio lo que hace es contrarrestar esa inflamación y mejorar el control.

“Existen personas asmáticas que consideran que al sentirse bien no necesitan el tratamiento antiinflamatorio, pero por el contrario, **al dejarlo aumenta el riesgo de crisis** y ahí es cuando tienen que acudir a los medicamentos de rescate o a los servicios de emergencias”, expresó Ana Lucía Quesada.

Otra parte clave que desde las escuelas se abordará, **es la técnica de uso del inhalador que puede resultar no tan sencillo en algunas personas** y, que además, depende del tipo de inhalador que se use. Por eso, mejorar la técnica inhalatoria es importante para el adecuado tratamiento del asma”, aseguró Celia Quesada.

En la actividad se pondrá a disposición del público una lista para que las personas se anoten. **Si la persona decide anotarse para continuar recibiendo información**, podrán tener acceso a los videos, contar con una guía visual en casa y continuar con el aprendizaje virtual.

“Realmente esto es muy interesante. Como farmacéutica, es bonito porque uno tiene la oportunidad de enseñarle al paciente. **También es una enfermedad en la que uno puede ver los beneficios muy rápido** si empieza a usar el medicamento como debe ser. Hasta en dos semanas se ve el cambio totalmente”, compartió Celia Quesada.

Recuerde que usted puede traer toda la medicación que usa para **el asma a fin de aclarar dudas en cuanto a uso y dosis**. Si tiene alguna duda puede escribir al correo del proyecto escuelasdeautocuidado@ucr.ac.cr o **llamar al 2511-5361** y con gusto las personas encargadas le brindarán el apoyo.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)
Periodista Oficina de Comunicación Institucional
Área de cobertura: ciencias de la salud
jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), [farmacia](#).