



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

EL ASMA Y SU RELACION CON LOS ALIMENTOS



La División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de contribuir a elevar la calidad de vida de la comunidad Hispana, en esta ocasión enfatiza sobre la importancia de cuidar los alimentos que se consumen para controlar los ataques de asma. El asma es una enfermedad crónica bastante seria. Puede tener un efecto devastador, sobre todo en las comunidades con menores ingresos económicos y, requiere de control.

Asma: un problema de salud publica en los Estados Unidos

El asma es una enfermedad que puede amenazar la vida. Esta enfermedad se presenta como consecuencia de un desorden inflamatorio crónico en los conductos que transportan el aire de la nariz y la boca a los pulmones. El asma puede producir espasmo de los músculos alrededor de las vías aéreas y hacer que estas se inflamen todavía más. Los síntomas más comunes son: dificultad al respirar, tos, pecho muy cerrado.

El asma afecta aproximadamente a 20 millones de personas en los Estados Unidos y, un promedio de 5 millones de todos ellos tiene menos de 18 años de edad. Desde 1980 Este promedio viene aumentando rápidamente en todas las razas, edades y en ambos sexos.

Asma Infantil

El asma es la enfermedad crónica más común en los niños y es la razón principal de ausencia escolar por razones de enfermedad crónica en aquellos que se encuentran entre los 5 y 17 años de edad. Sin embargo, es sobre todo en los niños de edad pre-escolar que el asma ha aumentado significativamente en las últimas décadas.

En los Estados Unidos más de 1 niño en 20 sufren de asma.

El 44% de todos los hospitalizados por asma son niños. Y el promedio de muertes por asma en personas menores de 19 años se ha incrementado en un 80% desde 1980.

Cada día en los Estados Unidos:

- 40,000 personas pierden el colegio o el trabajo debido al asma.
- 30,000 personas tienen un ataque de asma.
- 5,000 personas van a la emergencia por ataque de asma.
- 1,000 personas son admitidas en los hospitales debido al asma.
- 14 personas mueren por asma.

Asma en la comunidad Hispana

Los grupos étnicos con bajos ingresos económicos, como los Hispanos y los Afro-Americanos son quienes incrementan significativamente tanto el porcentaje de personas enfermas con asma como de muertes por asma. Los factores que influyen en el incremento del asma en la comunidad Hispana son los siguientes: concentración geográfica en áreas que tienen pobre calidad de aire. Pobre calidad de alimentación o de agua. Limitado acceso a servicios médicos. Falta de seguro médico. Uso inapropiado de medicinas. Creencias erróneas.

El Graduate Center, City University of New York and Mount Sinai School of Medicine efectuó un estudio con 25 mujeres Hispanas que tenían hijos asmáticos. El resultado fue el siguiente: 72% de las madres utilizaban zumos de vegetales para tratar a sus hijos y no utilizaban medicinas. El 88% de las madres opinó que en los Estados Unidos se utiliza demasiados medicamentos y que tanto los médicos como los terapistas en ocasiones les ocultan información.

La Alergia a los Alimentos: una de las razones del asma

Muchas veces la razón de fondo que ocasiona el asma es un sistema inmunológico débil y una inadecuada absorción de nutrientes durante la digestión.

Algunas de las razones que se exponen para explicar el incremento del asma son: aumento de stress en el sistema inmunológico como consecuencia de la contaminación del aire, la comida y el agua. Pronto destete de los lactantes y la pronta introducción de alimentos sólidos en su alimentación. Aditivos en los alimentos. Manipulación genética de las plantas que generan componentes alimenticios con altas tendencias alergenitas.

La intolerancia a algún químico presente en los alimentos es sin embargo difícil de diagnosticar pues los síntomas se pueden presentar horas o días después de haber comido el alimento que lo contiene. Por otro lado, las reacciones del organismo debido a la intolerancia a algún químico de los alimentos dependerá del monto en que se consumió. En ocasiones si se consume en poca cantidad puede no presentar reacciones, mientras que consumir una cantidad grande puede crear síntomas.

No es recomendable suprimir algún alimento de la dieta sin haber pasado primero por una prueba y comprobado que realmente se le tiene alergia y es causa de los ataques de asma. Suprimir alimentos en base a simples suposiciones puede empobrecer nuestra alimentación sin motivo, lo cual es preocupante en especial cuando se trata de los niños.

Por el contrario, cuando se comprueba que el asma es producida por algún alimento, suprimirlo de nuestra dieta es la mejor forma de controlar el asma. Los alimentos que en general se suprimen son: leche, chocolate, trigo, cítricos y productos con colorantes.

Leer las Etiquetas Puede Prevenir los Ataques de Asma

Los Hispánicos no siempre acostumbramos a leer las etiquetas y-leerlas- puede salvarnos la vida.

Es muy importante aprender a leer las etiquetas y enseñar a nuestros hijos (as) a leerlas también, sobre todo si sufren de asma o algún otro tipo de alergia a los alimentos.

Algunos químicos pueden ocasionar intolerancia a los alimentos en algunas personas y generar ataques de asma en quienes sufren la enfermedad.

Si sufre de asma no consuma los productos en cuyas etiquetas se anuncia que contienen:

- **Sulfatos.** Este es el químico que con mayor probabilidad puede generar un ataque de asma.
- **Jalea Real.** Ha causado severas reacciones alérgicas e incluso la muerte en personas que sufren de asma.
- **Glutamato Monosódico.** Existe de forma natural en muchos alimentos como: tomates, queso parmesano, etc. También se le añade a como estimulante del sabor a ciertos productos. La salsa de soya contiene elevadas cantidades de glutamato monosódico.

Algunas Sugerencias para Evitar Ataques de Asma

- Evite el contacto con polen, polvo y ácaros.
- Evite el contacto con perros y gatos debido al pelo.
- Evite alfombras, muebles tapizados y otras superficies que puedan almacenar agentes alergenitos.
- Ponga especial atención a su dormitorio. Envuelva el colchón en un plástico para prevenir alergias. Lave las sábanas, cobijas, fundas de almohadas y envolturas de colchones cada semana. Utilice para ello detergentes que no contengan fragancias ni aditivos.
- Instale si puede un purificador de aire.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del NC Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor: 919 -733 -7366