

¿Qué tengo que hacer ante una crisis de asma?

¿Qué es una crisis asmática?

Cuando respiramos el aire entra y sale de los pulmones a través de las vías respiratorias, los bronquios.

Las personas con [asma](#) tienen sus bronquios inflamados. Esto hace que no sean tan eficaces a la hora de dejar entrar y salir al aire.

La inflamación reduce el espacio dentro de los bronquios. Esto dificulta el paso del aire, sobre todo cuando sale con la espiración.

En una crisis se suman tres factores que hacen que cueste más que pase el aire:

- La inflamación del bronquio es mayor
- Hay una contracción de los músculos que rodean los bronquios
- Los bronquios se obstruyen y se produce más moco

Todo esto hace que quien tiene una crisis pueda tener:

- Dificultad para respirar y/o respiraciones más rápidas
- Dolor u opresión en el pecho
- Pitos o respiración silbante
- Tos
- Habla entrecortada: no pueden decir frases seguidas y tienen que parar para hablar
- En las crisis más graves, color azulado en los labios o las uñas.

¿Por qué se desencadenan las crisis?

Los asmáticos tienen vías respiratorias muy sensibles a ciertos elementos o sustancias ([desencadenantes](#)) que no suelen afectar a los que no tienen asma. La exposición a esos desencadenantes puede causar una crisis asmática.

Algunos de los desencadenantes más frecuentes incluyen:

- el [humo del tabaco](#)
- el aire frío
- el [ejercicio físico](#)

- las infecciones, como los [resfriados](#)

Muchos asmáticos también tienen **alergias**. En ellos, los [alérgenos](#) (la [caspa de los animales](#), los [ácaros del polvo](#), [el polen](#) de plantas y árboles, [el moho](#)) al ser inhalados producen inflamación en los bronquios y se producen los síntomas de la crisis.

No todos los niños con asma son alérgicos, pero como se asocian muchas veces, es razonable hacer pruebas de alergia a todos estos niños.

¿Qué tengo que hacer cuando mi hijo tiene una crisis de asma?

Las crisis pueden ser peligrosas y por ello se deben tratar de forma **precoz** con la [medicación broncodilatadora](#) que le haya dicho el pediatra.

Hay que aprender a identificar los síntomas iniciales de las crisis: tos, cansancio inusual, sueño inquieto... Estos síntomas pueden variar de unos niños a otros e incluso de unas crisis a otras.

En los niños que no perciben bien sus síntomas, nos puede ayudar un [medidor de flujo máximo](#). Es un dispositivo que mide cuánto aire se exhala de los pulmones. Puede ayudar a predecir cuándo viene una crisis asmática.

Tener a mano una serie de instrucciones ([el plan de acción contra el asma](#)) puede ayudar a saber cómo actuar en cada caso. El plan tiene que incluir:

- los factores que desencadenan los síntomas en este niño y la forma de evitarlos
- los síntomas a los que se debe estar atento y qué hacer cuando los tenga
- los nombres y dosis de los medicamentos que hace falta tomar, con una indicación de cuándo se deben usar.

Hablar con el pediatra sobre la elaboración de ese plan escrito, que da instrucciones sobre cómo tratar los cambios en la respiración, ayudará a saber qué hacer, incluso en [casos de emergencia](#).

Si los síntomas hacen pensar que ha comenzado una crisis, debemos:

1. Tranquilizar al niño
2. Mantenerlo en un ambiente relajado
3. Dar la medicación de rescate según el plan de acción que hemos preparado con el pediatra

Si no responde o la mejoría dura poco debe valorar [ir a urgencias](#). Lleve una copia del plan de acción para el asma de su hijo o una nota con los nombres y las dosis de los medicamentos que toma. Esto ayudará a que la actuación en urgencias sea más eficaz.

¿Cuándo acudir al pediatra o a urgencias?

Tendremos más seguridad en cómo actuar si lo hemos comentado [con su médico antes](#), aunque nuestro hijo no haya tenido una crisis grave.

Si el niño tiene edad suficiente, él también debe saber cuáles son estos **signos de alarma**:

- una respiración sibilante constante que no mejora tras darle medicación broncodilatadora;

- si hay cambios en el color, como labios y uñas azulados o grises;
- si su hijo tiene dificultad para hablar;
- si las zonas debajo de las costillas, entre las costillas y en el cuello se marcan visiblemente con la respiración
- si la lectura del flujo máximo de su hijo es menor del 50%.

¿Cómo sé que la crisis ha pasado?

Cuando la medicación de rescate hace su efecto, el asmático nota la mejoría de la entrada de aire disminuyendo la sensación de ahogo u opresión en el pecho, los pitos o la tos. Esta mejoría se va manteniendo de forma más prolongada durante más tiempo después de usar el broncodilatador.

Si usa un medidor de flujo máximo sus valores vuelven a estar en el área verde (su mejor valor +/- 20%).

¿Puedo prevenir las crisis?

Para un mejor control del asma de su hijo y evitar las crisis en lo posible hay 5 pasos básicos:

1. Evitar los desencadenantes del asma.
2. Tomar la [medicación preventiva de control](#) del asma según las indicaciones del médico. Aunque su hijo esté mejor, no se debe saltar ninguna toma.
3. Colabore con el pediatra de su hijo para elaborar un plan de acción contra el asma eficaz.
4. Conocer los síntomas que anuncian un empeoramiento del asma.
5. Tenga siempre a mano, usted o su hijo, un inhalador y un espaciador. Usarlo de forma precoz si se inicia una crisis.

Direcciones de interés:

- En *Familia y Salud*: [Manejo de dispositivos de inhalación en el tratamiento del asma](#).
- [RESPIRAR - Portal familias](#). *EL Portal sobre el Asma en Niños y Adolescentes*
- [GEMA Pacientes - para niños](#). *Guía Española para el Manejo del Asma*.

Fecha de publicación: 24-04-2013

Última fecha de actualización: 27-08-2018

Autor/es:

- [María Isabel Moneo Hernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Las Fuentes Norte". Zaragoza
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

