

## ¿Qué pasa con el asma?

Autor:

Manuel Praena Crespo. Pediatra de Atención Primaria. Grupo de Vías Respiratorias

**Palabras clave:** asma, alergia, tabaco, tratamiento del asma, diagnóstico de asma, "Peak flow"

El asma es la enfermedad crónica más común, como padecimiento físico, de la infancia y afecta a uno de cada diez niños y niñas en España. De ellos, cerca de un 80% presenta síntomas antes de los 6 años de edad. Aunque no sabemos por qué se produce, el asma se caracteriza por la inflamación de las vías respiratorias (bronquios), provocando la contracción de los músculos que tienen los bronquios, que son como "tubos" que conducen el aire en el pulmón, además de un aumento en la producción de moco.

Los dos factores desencadenantes del asma infantil más frecuentes son los resfriados (virus) y los alérgenos (sustancias o cosas que causan alergia). Entre los alérgenos más frecuentes están los ácaros del polvo, la caspa de animales de pelo, las cucarachas, el polen y el moho. El asma también puede ser provocada por cambios bruscos de temperatura, ejercicio, olores fuertes e irritantes y humo de cigarrillo. Si su hijo/a se expone a cualquiera de los factores que desencadenan su asma, los síntomas pueden aparecer o, incluso, empeorar.

### Síntomas

Aunque los síntomas del asma infantil son básicamente los mismos que los del asma del adulto, puede que no sean tan fáciles de detectar, sobre todo en un niño muy pequeño, que no puede expresar lo que siente.

Un diagnóstico precoz es fundamental para un buen manejo del asma. Por eso, si los padres notan alguno de los siguientes síntomas, deben llevar a su hijo al médico:

- Un niño que tose a menudo, después de jugar, de correr, de llorar o durante la noche.
- Pitidos que se escuchan que salen del pecho
- Un niño que sufre de infecciones respiratorias frecuentes, tales como neumonía o bronquitis.
- Un bebé con tos ruidosa y respiración rápida
- Irritabilidad inexplicable, que puede atribuirse a molestias en el pecho.
- Un niño que tiene menos energías que sus compañeros al jugar, o que limita sus actividades físicas para no toser o jadear.

### La consulta médica

Durante la consulta, su pediatra le hará las siguientes

preguntas:

- ¿Tiene su hijo/a tos, pitidos en el pecho, sensación de peso en el pecho o le falta el aliento?
- Un simple catarro ¿le "baja" al pecho o le dura más de lo normal?
- ¿Tose o su respiración se vuelve dificultosa o con pitidos cuando corre, juega, llora o se ríe?
- ¿Ha notado si su hijo/a muestra estos síntomas después de haber jugado con su mascota, o debido al polen o al humo del tabaco?
- ¿Con qué frecuencia se presentan estos síntomas?
- ¿El niño/a ha faltado a la escuela debido a estos síntomas?
- ¿La tos o la respiración sibilante no dejan al niño/a ni a ustedes dormir por la noche?
- ¿Hay antecedentes de asma en su familia?
- ¿Sabe si el niño/a tiene alergias?

Si su hijo/a tiene más de 5 ó 6 años, su pediatra le hará una prueba de función pulmonar. De esta manera, con los antecedentes que los padres puedan revelar y con la evaluación que se haga durante la consulta, será más fácil determinar si el niño/a sufre de asma. Si es así, no se asuste. Aunque el asma es una enfermedad que dura para toda la vida, con medicinas, un adecuado plan de acción y evitando los desencadenantes, su hijo/a llevará una vida normal y podrá correr y jugar como cualquier otro niño/a de su edad. En algunos casos, en niños menores de 5 años, hay también otras pruebas que podrían ayudar al diagnóstico en niños pequeños, pero éstas requieren equipos más sofisticados.

### ¿Cómo puedo controlar el asma de mi hijo?

Aunque no existe cura para el asma, al igual que en los adultos, el asma en la infancia puede controlarse con medicamentos para prevenir o aliviar los síntomas, un correcto plan de acción y evitando los desencadenantes. Si su pediatra le dice que su hijo tiene asma, éste podría darle un diario para que anote los síntomas y el uso de medicación de alivio. En algunos casos de pacientes que no perciben bien la sensación de ahogo, su pediatra podrá aconsejarle el uso de un "Peak flow" (que es un aparato medidor del flujo aéreo de las vías respiratorias),

acompañado de un plan de acción por escrito donde le enseñará a reconocer los síntomas de su hijo en una escala de zona verde, zona amarilla y zona roja, las medicinas que debe tomar y cuándo es necesario solicitar ayuda. Si no entiende algo, pregunte a su pediatra.

De acuerdo con las Guías para el Diagnóstico y Control del Asma, los cinco componentes para un buen control del asma incluyen:

1. Tener un tratamiento personalizado por escrito para tu asma
2. Tomar los medicamentos prescritos por tu médico.
3. Conocer y evitar los factores que pueden desencadenar la crisis de asma.
4. Aprender a reconocer los síntomas de una crisis de asma.
5. Conocer lo que se debe hacer ante una crisis de asma.

#### **¿Puede un niño con asma correr y jugar?**

Correr o hacer ejercicio puede provocar un ataque de asma en la mayoría de los niños que la padecen. Sin embargo, si el asma de su hijo está bajo control, el niño puede participar en la mayoría de las actividades físicas de su agrado. No hay que olvidar que las actividades aeróbicas mejoran la función de las vías aéreas y fortalecen los músculos de la respiración. Para un mayor control, enseñe a su hijo a:

- Respirar por la nariz y no por la boca, para que el aire que entra por sus vías aéreas sea más templado.
- Utilizar una mascarilla para la alergia en primavera, para evitar el polen.
- Usar una bufanda sobre la nariz y la boca en invierno para evitar que el aire frío entre en sus pulmones.

#### **¿Qué hago si mi hijo va a la escuela?**

- Informe a los profesores, al entrenador o profesor de gimnasia y a la administración sobre el asma de su hijo y entregue una copia de su plan de acción para el control del asma.
- Indique al personal de la escuela cuáles son los medicamentos que debe tomar su hijo y cómo ayudarle en caso de que sufra un ataque de asma. Entregue una lista de los números de teléfono de

contacto en caso de emergencia.

- Converse con la dirección del colegio sobre la calidad del aire en el interior de la de la clase y de los alérgenos que pueden desencadenar el asma de su hijo.
- Si su pediatra está de acuerdo, su hijo/a debería poder llevar consigo su medicina para el asma.

El tratamiento del asma debe ser integral y continuo, y debe incluir a toda la familia y al entorno que rodea al niño. Recuerde, además, que un factor importante en el manejo del asma -y en el de cualquier otra enfermedad- es la educación. Leer, informarse y preguntar sin miedo ayuda a tener más conocimiento sobre la enfermedad, los medicamentos y las medidas preventivas.

#### **¿Dónde podemos aprender más sobre asma con mi hijo o hija?**

Hay numerosos sitios donde se pueden adquirir conocimientos sobre el asma en el niño.

Vamos a proponer tres sitios que consideramos de gran interés porque están dirigidos a personas con asma y sus familias.

1. [Respirar](http://www.respirar.org/portalspadres/index.htm). Es una web en español del pediatra Carlos Díaz Vázquez donde se muestran contenidos dirigidos a padres y madres de niños o adolescentes con asma. Disponible en <http://www.respirar.org/portalspadres/index.htm>
2. [Escuela de pacientes de asma infantil](http://www.escoladeasmainfantil.org/). Es una iniciativa de la Escuela Andaluza de Salud Pública de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Se ofrece material adaptado a adolescentes para el aprendizaje y enseñanza del asma entre iguales. También se ofrecen vídeos de testimonios sobre asma contados por niños y adolescentes. Disponible en <http://bit.ly/9Wkxj5>
3. [Un mago te enseña el asma](http://www.nationaljewish.org/healthinfo/pediatric/asthma/asthma-wizard/spanish-wizard/chapter1.aspx). En 20 capítulos con ilustraciones, sonidos y juegos, este recurso educativo ayuda a entender a chicos y chicas de todas las edades lo que ocurre en las personas con asma y cómo se puede vivir con ella sin limitaciones. Disponible en <http://www.nationaljewish.org/healthinfo/pediatric/asthma/asthma-wizard/spanish-wizard/chapter1.aspx>