

El asma y su hijo

(Asthma and Your Child)



El asma es una enfermedad crónica de los conductos que transportan el aire hacia los pulmones. Estas vías aéreas se estrechan y la superficie que las recubre se hincha, irrita e inflama. Esto ocurre en todo paciente que sufre de asma, aunque los síntomas a veces no se presenten. El grado y severidad de la irritación de las vías aéreas varía con el tiempo. Uno de los objetivos más importantes del tratamiento del asma es controlar la irritación de las vías aéreas.

Continúe leyendo para saber más acerca de quiénes contraen asma, cuáles son sus síntomas, diagnóstico, desencadenantes y tratamiento, así como de qué manera debe comunicarse con la escuela de su hijo acerca de este problema.

¿Quiénes contraen asma?

El asma es la enfermedad crónica de carácter grave más común durante la niñez. Es la causa principal de ausentismo escolar por enfermedad crónica. Cerca de cinco millones de niños la padecen en los Estados Unidos. El asma puede producir mucho malestar físico y en ocasiones lleva a la hospitalización e incluso la muerte. El número de niños con esta enfermedad está en aumento, y en algunas partes del país las complicaciones por asma se han elevado. No se sabe con precisión el por qué de estos incrementos.

Estudios recientes sugieren que cierta exposición a temprana edad y la frecuencia de la misma, pueden influenciar el desarrollo del asma. Por ejemplo, los niños que proceden de familias numerosas, viven con animales o van a guarderías en su primer año de vida son menos propensos a desarrollar asma.

Algunos estudios también han demostrado que la exposición a temprana edad a ciertas infecciones puede afectar el desarrollo de alergias o asma. Algunas infecciones aparentemente disminuyen el riesgo de desarrollar asma, mientras que la provocada por el virus respiratorio sincicial (RSV por sus siglas en inglés), aumenta el riesgo durante la infancia.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Los síntomas del asma varían dependiendo de la persona. Pueden aparecer súbitamente o desarrollarse lentamente. Algunos niños tienen síntomas de asma tan seguidos, que deben tomar medicamentos todos los días. Otros necesitan medicinas solo de vez en cuando.

La tos puede ser el primer, y a veces el único síntoma del asma.

Otros síntomas son:

- Dificultad para respirar
- Sibilancias
- Respiración entrecortada
- Sensación de que el pecho se "cierra"
- Cansancio rápido al hacer ejercicio

¿Cómo se hace el diagnóstico del asma?

Generalmente es difícil hacer el diagnóstico de asma en niños muy pequeños. Tras un examen físico minucioso, su pediatra le hará preguntas muy específicas acerca de la salud de su hijo. La información que usted le dé será muy importante para ayudarle a determinar si su hijo sufre de asma.

- ¿Tiene su niño síntomas como sibilancias, tos o acortamiento de respiración?
- ¿Con qué frecuencia ocurren los síntomas y cuán graves se vuelven?
- ¿Debido a estos problemas respiratorios su hijo debe faltar a la escuela o no puede participar en actividades deportivas o de otro tipo?
- ¿La tos o las sibilancias despiertan al niño por la noche?
- ¿Qué desencadena los síntomas?
- ¿En qué momentos empeoran los síntomas (por ejemplo con resfriados, alérgenos, ejercicio)?
- ¿Hay antecedentes de catarro nasal crónico o eccema?
- ¿Qué medicamentos ha utilizado? ¿Le han sido de ayuda?
- ¿Hay un historial familiar de alergias o asma?

Si su hijo tiene edad suficiente (usualmente mayor de 5 ó 6 años), su pediatra ordenará pruebas de función pulmonar. Una manera de hacerlas es con un espirómetro. Este aparato mide la cantidad de aire que se sopla fuera de los pulmones. El médico también querrá examinar la función pulmonar de su niño tras administrarle medicamentos contra el asma. Algunos niños no mejoran con las medicinas. Si esto ocurre, será necesario hacer más pruebas para descartar otras condiciones que estén agravando el asma o cuyos síntomas sean muy parecidos, como la rinitis alérgica (fiebre del heno), sinusitis (infección de los senos paranasales), reflujo gastroesofágico (acidez estomacal), disfunción de las cuerdas vocales (espasmo laríngeo) y obesidad.

Recuerde que el asma puede ser una enfermedad de difícil diagnóstico, y que los resultados de las pruebas de función de las vías aéreas pueden ser normales aún cuando su niño tenga la enfermedad. En algunos pequeños, la tendencia a tener sibilancias con las infecciones irá desapareciendo conforme crezca y sus pulmones maduren.

¿Cuáles son los desencadenantes del asma?

Ciertas cosas provocan *ataques* de asma o incluso la agravan. A este tipo de cosas se les llama desencadenantes. Los desencadenantes de asma más comunes son:

1. **Alérgenos** (cosas a las que su hijo es alérgico. Casi todos los niños que padecen asma son alérgicos, y las alergias pueden ser la causa más importante de los síntomas del asma.)
 - Ácaros del polvo casero
 - Caspa de los animales
 - Cucarachas
 - Moho
 - Polen

2. Infección de los pulmones y senos paranasales

- Infecciones virales
- Otras infecciones tales como neumonía o sinusitis

3. Irritantes del medio ambiente (el aire que se respira)

- Humo de cigarrillo o de otra fuente
- Contaminación del aire
- Aire frío o seco
- Olores, fragancias, químicos en atomizadores y productos de limpieza
- Calentadores en espacios no ventilados (gas o keroseno) y chimeneas
- Olores y gases liberados de alfombras nuevas, muebles o materiales en edificios nuevos

4. Ejercicio (cerca del 80% de las personas que tienen asma desarrollan sibilancias, tos y sensación de opresión en el pecho cuando realizan algún ejercicio.)

Estos desencadenantes pueden encontrarse en su hogar, la escuela de su hijo, guarderías y casas de familiares.

¿Cuál es el tratamiento para el asma?

El objetivo del tratamiento para el asma es reducir los síntomas con el fin de que el niño pueda participar de lleno en sus actividades físicas rutinarias. Esto se puede lograr al evitar los desencadenantes y suministrar medicamentos específicos. También es importante prevenir las visitas a la sala de emergencias y las hospitalizaciones debido a ataques de asma. Informe al pediatra si su hijo tiene síntomas de asma más de una o dos veces por semana.

Evitar los desencadenantes

Puesto que no es posible erradicar de una casa toda fuente de alérgenos e irritantes, hay ciertas cosas que puede hacer para reducir la exposición de su hijo a los desencadenantes del asma. Esto permitirá disminuir los síntomas así como la necesidad de usar medicamentos para el asma.

Los siguientes consejos le pueden ayudar:

- **No fume.** Además, evite que otras personas fumen en su casa.
- **Reduzca la exposición a los ácaros del polvo casero.** Si su hijo es alérgico a esto último, cubra el colchón y las almohadas del niño con cobertores especiales que protegen contra alergias, lave la ropa de cama en agua caliente cada una o dos semanas, retire los animales de peluche del dormitorio y aspire y limpie el polvo con frecuencia. De ser posible, use un deshumidificador o quite las alfombras del dormitorio. Los dormitorios del sótano no deben ser alfombrados.
- **Reduzca la exposición a los alérgenos de las mascotas.** Si su niño es alérgico a animales peludos, no los tenga en casa. Si esto no es posible, manténgalos fuera del dormitorio de su hijo y báñelos con frecuencia. Considere la opción de colocar un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) en el dormitorio y retire las alfombras.
- **Controle las cucarachas.** Si tiene problemas con estos insectos, en lo posible emplee los métodos menos tóxicos para controlarlos. Por ejemplo, repare los huecos en las paredes u otros posibles sitios de entrada, coloque trampas para cucarachas y evite dejar al aire libre alimentos, agua o basura. No utilice atomizadores (spray) o bombas para matar insectos puesto que éstos podrían desencadenar un ataque de asma. Si todas estas medidas no surten efecto, será necesario que consulte un exterminador de insectos autorizado.

- **Prevenga la formación de moho.** El moho que aparece dentro de la casa suele deberse a un exceso de humedad en el interior. Podría ser el resultado de daños por agua causado por inundaciones, goteras en los techos, cañerías defectuosas o mucha humedad. Repare cualquier tipo de gotera. Controle la humedad interna con el uso de extractores de aire en los baños y cocina y deshumidificadores en áreas con mucha humedad. La Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) recomienda la limpieza frecuente del moho existente con detergente y agua (aunque podrían haber residuos que provoquen reacciones alérgicas). Ciertos materiales, como los tabiques de interiores que tengan moho, deben cambiarse.
- **Reduzca la exposición al polen.** Si su hijo es alérgico al polen, emplee un aparato de aire acondicionado en su dormitorio, cierre el ducto de entrada de aire fresco y mantenga las puertas y ventanas cerradas durante las temporadas de polen. (Las temporadas de polen varían dependiendo de la región. Verifique el conteo de polen con su médico alergista, periódico local o Internet).
- **Disminuya los irritantes dentro de casa.** Use productos de limpieza que no tengan olor y evite las bolas de naftalina, deodorizadores de ambiente y velas con fragancias.
- **Revise los informes acerca de la calidad del aire.** Cuando la calidad del aire sea muy deficiente, mantenga a su niño en casa. Estos reportes se dan con los pronósticos del clima o en Internet.

Uso de medicinas

El asma varía en cada niño, y los síntomas pueden cambiar conforme pasa el tiempo. Su pediatra decidirá qué medicina es la más recomendable, según la severidad y la frecuencia de los síntomas y la edad de su hijo. Aquellos niños con asma cuyos síntomas aparecen de vez en cuando, recibirán medicinas por un período corto de tiempo. Los niños que tienen síntomas frecuentes, suelen requerir medicamentos de control todos los días.

A veces es necesario tomar varios medicamentos a la vez para controlar y prevenir los síntomas. Su pediatra podría recetarle varias medicinas a su hijo en un primer momento para controlar los síntomas del asma e ir disminuyendo las medicinas según sea necesario. Tal vez su médico también le recomiende el uso en casa de un flujómetro de pico (peak flow meter) para monitorear la función pulmonar de su hijo. Esto le ayudará a decidir si hay que reemplazar la terapia y a llevar un registro de los efectos de los cambios hechos por su pediatra.

Es recomendable tener un plan escrito de manejo del asma para que le sirva de consulta. Esto le permitirá llevar un registro de las medicinas diarias que toma su hijo así como las instrucciones acerca de qué hacer con los síntomas. También es importante darle a conocer el plan de manejo a la escuela o guardería de su niño. Los medicamentos para el asma vienen en diversas formas, tales como los siguientes:

- Inhaladores de dosis medida (MDI por sus siglas en inglés)
- Inhaladores de polvo seco (DPI por sus siglas en inglés)
- Líquidos que se pueden usar en nebulizadores
- Píldoras

Se prefieren los productos para inhalar porque suministran la medicina directamente a las vías aéreas con efectos secundarios mínimos.

Existen dos tipos de medicamentos para el asma: los de alivio inmediato y los medicamentos de control.

El ejercicio y el asma

El ejercicio es importante para la salud física y mental de su hijo. Se debe alentar a los niños con asma a participar de manera total en las clases de educación física, deportes y otras actividades escolares. Es frecuente que el ejercicio desencadene síntomas en niños asmáticos. Casi siempre pueden prevenirse si se usan medicamentos de alivio inmediato 10 a 15 minutos antes del ejercicio. Sin embargo, si ocurren con frecuencia, es una indicación de que el asma de su hijo no está bajo control. El manejo adecuado de esta condición mejorará significativamente la capacidad de su hijo para hacer ejercicio de manera normal. Es importante que los padres hablen con los maestros de educación física y los entrenadores acerca del tratamiento que su hijo recibe para controlar el asma.

Medicamentos de alivio inmediato

Éstas son medicinas que se usan por un corto período de tiempo para abrir las vías aéreas estrechas y ayudar a mejorar la sensación de opresión del pecho, sibilancias y falta de respiración. También pueden emplearse para prevenir el asma inducida por el ejercicio. Estos medicamentos se dan solo cuando son necesarios. La medicina más común de alivio inmediato es el albuterol. Su pediatra también podrá recomendar tener al alcance corticosteroides orales (píldoras o líquido) en caso de que su hijo tenga un ataque moderado a severo de asma.

Medicamentos de control

Estas medicinas se usan diariamente para controlar el asma y reducir el número de días o noches en que su niño podría tener síntomas. No deben ser empleadas para aliviar los síntomas. Los niños que presentan síntomas más de dos veces por semana o que se despiertan con los mismos más de dos veces por mes, deben ponerse bajo tratamiento con este tipo de medicamentos.

Entre los medicamentos de control figuran los siguientes:

- Esteroides por inhalación
- Broncodilatadores de acción prolongada
- Combinación de productos que contienen esteroides por inhalación y broncodilatadores de acción prolongada
- Antagonistas de los receptores de leucotrienos (solo se encuentran en la forma oral)
- Otras medicinas por inhalación como el cromolino o el nedocromilo

Los corticosteroides por inhalación son los medicamentos de control preferidos para cualquier edad. Cuando se usa en las dosis recomendadas, son muy seguros para la mayoría de los niños. Sin embargo, en el caso particular de su hijo, su pediatra podría recomendar otro tipo de medicamento de control.

Aparatos que distribuyen los medicamentos para el asma

Los medicamentos para el asma se le pueden administrar a su hijo por medio de una gran variedad de aparatos, incluyendo los siguientes:

- **Nebulizadores.** Se pueden usar en niños muy pequeños. Este aparato emplea un compresor de aire y un recipiente para modificar la medicina en estado líquido a una bruma que pueda inhalarse a través de una

abertura para la boca o una máscara. Tanto las medicinas de alivio inmediato como los medicamentos de control pueden ser distribuidos por esta forma.

- **Inhaladores de dosis medida.** Éste es el aparato que más se emplea para distribuir los medicamentos para el asma. Deben usarse espaciadores, con una máscara adherida o un dispositivo para la boca, a fin de hacer más fácil el empleo de este tipo de inhaladores. Deben ser usados siempre con esteroides inhalados.
- **Inhalador de polvo seco.** Este aparato está disponible para ciertas medicinas. Al usar este sistema, no necesitará coordinar el momento de apretarlo con la respiración, pero es importante tener algo de entrenamiento para su uso correcto. Puede tener menos sabor y generalmente tiene un contador incorporado para saber cuánta dosis ha sido administrada y cuánto queda disponible.

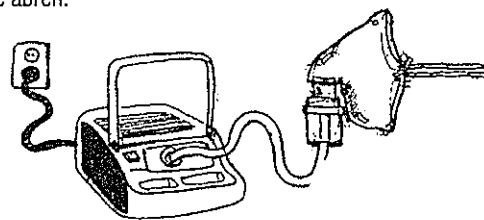
Como hay una gran variedad de inhaladores en el mercado, su pediatra le indicará cuál es el más adecuado para su hijo. Existen diferencias importantes en la manera en que se emplean y la cantidad de medicamento que distribuyen a las vías aéreas. Aunque le enseñarán a usted y a su niño el manejo adecuado del inhalador, es importante que controle la manera en la que su hijo lo usa para asegurarse que está recibiendo la dosis correcta de medicamento.



inhalador

Flujómetro de pico

Para un mejor monitoreo del asma, su niño debe usar un flujómetro de pico. Éste es un aparato de uso manual que mide cuan rápido una persona es capaz de soplar el aire de sus pulmones. Los planes de tratamiento para el asma que emplean estos aparatos, usan tres zonas: verde, amarillo y rojo, como las luces de un semáforo, para mostrarle si el asma de su hijo mejora o no. La velocidad del flujo de pico disminuye (los números en la escala descienden) cuando el asma empeora o está fuera de control. La velocidad del flujo de pico aumenta (los números de la escala van hacia arriba) cuando el tratamiento es efectivo y las vías aéreas se abren.



Cuándo usar un flujómetro de pico (si su pediatra lo ha recomendado)

Evalúe el estado del asma de su hijo cuando usa el flujómetro de pico en estas circunstancias:

- Cada mañana antes de tomar las medicinas.
- Si los síntomas empeoran o si tiene un ataque de asma. Revise la velocidad de flujo de pico antes y después del uso del medicamento para controlar el ataque. Esto le dará una idea si la medicina está surtiendo efecto.
- Cualquier otro momento del día, si su pediatra lo sugiere.

Tenga en cuenta que existen diferencias en las lecturas de la velocidad de flujo de pico en distintos momentos del día. Estas diferencias serán mínimas cuando el asma está bajo control. Si las diferencias son muy marcadas, entonces será un signo de que el asma está empeorando.

También tenga en cuenta la variación que hay entre niños de diferentes edades y tamaños.

Anote estos valores todos los días, lo que le permitirá a usted y a su pediatra evaluar mejor la condición de su hijo. No olvide llevar este registro cuando acuda a las citas médicas.

El asma y la escuela

Los niños pasan varias horas del día en la escuela. Por tal motivo es importante manejar bien los síntomas del asma mientras su hijo se encuentre allí, así como conocer sus síntomas y de qué manera se actúa en la escuela cuando éstos se presentan.

Éstos son algunos puntos a tener en cuenta:

- **Comuníquese.** Un buen nivel de comunicación es sumamente importante para el cuidado del asma y su manejo en la escuela. Es recomendable que se reúna con los maestros, enfermera del plantel y entrenadores de su hijo al inicio del año escolar. La escuela debe estar al tanto del asma de su hijo, su severidad y qué medicinas está tomando para su control, así como qué medidas usar si se llega a presentar una emergencia. Esto será reforzado con un plan de acción que su pediatra elabore para la escuela, así como una constancia que indique qué medicamentos su hijo debe llevar consigo y un permiso para el uso del inhalador. También es importante que firme un documento que permita el intercambio de información médica entre usted, la escuela y su pediatra. Pregunte acerca de cuál es la política en el centro escolar sobre el acceso a medicamentos por parte de los niños, y cuál es la conducta en las emergencias, paseos escolares y actividades después de la escuela. La escuela debe informarle acerca de cualquier cambio o problema con los síntomas de su hijo mientras está en la escuela.
- **Mantenga un flujómetro de pico en la escuela.** Este aparato permitirá al personal del centro determinar la severidad del ataque de asma.
- **Revise si existen factores desencadenantes en la escuela.** El medio ambiente que rodea a su hijo en la escuela es tan importante como el que existe en su casa. Revise la lista de puntos en: ¿Su escuela tiene en cuenta a los niños con asma? para evaluar al centro escolar y salón de clases. Esta lista (versión en español) se encuentra disponible en la página Web del National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Pulmón, Corazón y Sangre) en www.nhlbi.nih.gov/health/public/ling/asthma/friendhi.htm

Cómo enfrentar al asma en la escuela

Hable con su hijo acerca de cómo se maneja su condición en la escuela. Hable también con los maestros, enfermera, entrenadores y otros miembros del personal escolar para saber de qué modo su hijo está enfrentando el asma mientras está en la escuela.

Éstos son algunos de los problemas que los estudiantes con esta enfermedad pueden enfrentar:

- **Pérdida de días de escuela** debido a los síntomas o visitas al médico.
- **Evitar participar en ciertas actividades escolares.** Trabaje en conjunto con su pediatra y personal de la escuela para alentar a su hijo a que participe de ellas.
- **No tomar los medicamentos antes de hacer ejercicio.** Su hijo tal vez evite ir a la enfermería o a la oficina de la escuela para usar su inhalador antes de hacer ejercicio. Las escuelas que permiten que el niño lleve consigo su inhalador ayudan mucho a evitar este problema. Ésta sería una muy buena idea siempre y cuando su hijo recuerde tomar sus medicinas y sepa la manera apropiada de hacerlo.

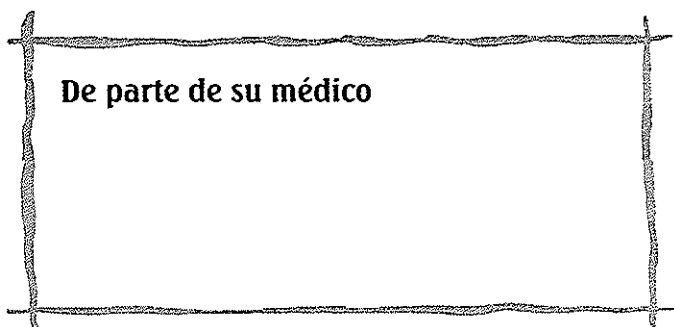
Recuerde

El asma es una condición complicada pero puede ser tratada. Los niños con este problema pueden llevar vidas normales y saludables si usan medicinas, evitan factores desencadenantes y ciertos ambientes y manejan cuidadosamente los síntomas que puedan provocarles ataques de asma.

Éstos son algunos puntos que deben tenerse en cuenta:

- Si le preocupa que su niño pueda tener asma, hable con su pediatra. El médico realizará ciertas pruebas para evaluar la función de las vías aéreas de su hijo. Es importante recordar que el asma es una condición de difícil diagnóstico, y que los resultados de estos exámenes pueden ser normales aunque su niño sea asmático.
- Evite exponer a su hijo a los factores desencadenantes, lo que ayudará a disminuir los síntomas y la necesidad de usar medicamentos.
- No existe una medicina mágica que controle el asma. A veces es necesario tomar varios productos al mismo tiempo para controlar y prevenir los síntomas. Su pediatra será quien elija el medicamento más adecuado para su hijo y le instruirá acerca de cuándo debe usarse.
- Para ayudar a controlar al asma, su hijo debe usar un flujómetro de pico.
- Es de vital importancia que los síntomas de asma se manejen bien mientras el niño está en la escuela.

Si tiene cualquier pregunta acerca de la salud de su hijo, síntomas del asma o cómo se está tratando esta condición, hable con su pediatra.



Fuente: Academia Americana de Pediatría. Sección sobre Alergias e Inmunología: *Pediatric Asthma Speaker's Kit*. Elk Grove Village, IL; Academia Americana de Pediatría; 2003

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 2005
Academia Americana de Pediatría