



Asma — Introducción

El asma infantil puede controlarse mediante la educación y el tratamiento. Trabajando en equipo, el personal escolar, los proveedores de servicios de salud y los padres pueden ayudar a los niños que padecen de asma a participar en todas las actividades escolares, deportivas y en el hogar.

¿Qué es el asma?

El asma es una de las enfermedades crónicas más comunes de la niñez, que afecta a más de 6 millones de niños.

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de los pulmones que puede producir episodios repetidos de tos, sibilancias y dificultades para respirar.

Durante un episodio de asma agudo, el revestimiento de las vías respiratorias de los pulmones se inflama e hincha. Además, aparece moco en las vías respiratorias y en los músculos que rodean el espasmo de las vías respiratorias. Combinadas, estas pueden causar una reducción del flujo de aire.

El asma se caracteriza por:

- Inflamación de las vías respiratorias: El revestimiento de las vías respiratorias enrojece, se inflama y se angosta.
- Hay obstrucción de las vías respiratorias: Los músculos que rodean las vías respiratorias se estrechan, y eso produce el angostamiento de las vías respiratorias y dificulta la entrada y salida del aire de los pulmones.
- Hiperrespuesta de las vías respiratorias: Los músculos que rodean las vías respiratorias responden de manera más veloz y vigorosa a cantidades pequeñas de alérgenos e irritantes.

Los signos y síntomas comunes de episodio de asma aguda incluyen:

- Tos
- Sibilancia (puede no presentarse)
- Falta de aliento, mientras se camina o se está en reposo

Mensajes clave:

Existe una diferencia entre los medicamentos:

- **Medicamentos de tratamiento prolongado:** evitan los síntomas, y a menudo reducen la inflamación. Se deben tomar diariamente. No espere que ofrezcan alivio inmediato
- **Medicamentos de alivio inmediato:** relajan los músculos de las vías respiratorias para brindar un rápido alivio de los síntomas. No espere que ofrezcan control prolongado del asma

Los padres o los cuidadores juegan un papel importante en el control del asma infantil:

- Mediante sus acciones de todos los días para controlar el asma del niño y monitorear los síntomas
- Comprendiendo y evitando las exposiciones ambientales que empeoran el asma, como el polen, moho, caspa animal y humo de tabaco

No todas las personas tienen los mismos síntomas de asma.

Un **Plan de Acción para el Asma** es crucial para monitorear el asma y saber cuándo es necesario buscar ayuda.

- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Opresión en el pecho
- Dolor en el pecho o abdominal
- Fatiga, sentimiento de falta de aire
- Agitación
- Aumento del pulso
- Imposibilidad de hacer deportes

Durante un episodio agudo de asma, los signos y síntomas de mayor dificultad respiratoria incluyen:

- Imposibilidad de expresarse en oraciones, usando frases o tan solo palabras
- Retracciones, aumento en el uso de los músculos del pecho, del cuello o abdominales
- Negarse a estar en posición horizontal; el niño quizás prefiera sentarse o inclinarse hacia adelante para respirar con mayor facilidad

Es importante recordar que no todos los que padecen de asma tienen los mismos síntomas.

Desencadenantes del asma

- Reacciones alérgicas a alérgenos medioambientales, como polen, moho, ácaros del polvo o caspa animal
- Resfríos e infecciones respiratorias virales
- Ejercicio
- Cambios en el clima, exposición al aire frío o cambio abrupto de la temperatura
- Irritantes como el humo de tabaco, contaminación del aire, pinturas y productos de limpieza
- Olores y/o perfumes fuertes

Broncoconstricción inducida por el ejercicio (BIE)

Para algunas personas, los síntomas de asma pueden producirse únicamente durante el ejercicio. Antecedentes de tos, falta de aire, dolor en el pecho u opresión, sibilancia o problemas de resistencia física durante los ejercicios sugieren la presencia de BIE. La BIE indica a menudo que el tratamiento para el asma que se está siguiendo es inadecuado. Por lo general, estas personas responden bien a la terapia antiinflamatoria regular.

Para quienes padecen de asma crónica, la BIE debe anticiparse.

Los maestros y entrenadores deben ser informados que un niño padece de BIE, que el niño debe poder participar en las actividades y que puede que requiera medicamentos inhalados antes de la actividad física.

Ciertos medicamentos, incluso albuterol, broncodiladores y esteroides están regulados en el atletismo de competición, por lo que los padres con niños que participan en dichas actividades deben saber que el uso de estos medicamentos debe ser informado, y que ellos deben atenerse a los estándares estipulados por las entidades que rigen en materia deportiva. Los entrenadores y padres pueden encontrar más información en el sitio web de la U.S. Anti-Doping Agency Drug <http://www.usada.org/drugline/>.

El asma no debe ser una excusa para no realizar educación física, deportes o ejercicio.

Medicamentos contra el asma

Los medicamentos contra el asma se dividen en dos clases. Medicamentos de control de uso prolongado, que se usan para lograr y mantener el control del asma persistente. Medicamentos de alivio rápido que tratan los síntomas agudos y exacerbaciones.

MEDICAMENTOS DE CONTROL DE USO PROLONGADO

Tomados diariamente como tratamiento prolongado, los medicamentos de uso prolongado logran y mantienen el control del asma persistente. Los controles de tratamiento prolongado más efectivo son los que atenúan el aspecto inflamatorio crónico del asma.

Entre los ejemplos se encuentran:

- Corticoesteroides Inhalados: El medicamento de tratamiento prolongado más uniforme en cuanto a la efectividad.
- Broncodilatadores de acción prolongada: Se utilizan en combinación con corticoesteroides inhalados.
- Teofilina: Usados como medicamentos de control alternativo (no preferidos).
- Modificadores de los leucotrienos: Usados como medicamentos de control alternativo.
- Inmunomoduladores: Los medicamentos biológicos modifican la respuesta inmunitaria.

Medicamentos de alivio inmediato

Tomados tal como se necesitan, los beta agonistas de corta acción (SABA) relajan los músculos de las vías respiratorias para dar un alivio rápido de los síntomas.

Entre los ejemplos se encuentran:

- Albuterol
- Levalbuterol

Tratamiento del asma

A los padres de niños que padecen de asma hay que enseñarles a reconocer los síntomas que indican un tratamiento insuficiente del asma y la necesidad de incorporar una terapia adicional.

Los síntomas que indican un tratamiento insuficiente incluyen:

- Síntomas diurnos de asma (sibilancia, tos, opresión del pecho o disnea)
- Despertarse a la noche debido a síntomas de asma
- Frecuente uso de SABA para alivio de los síntomas
- Incapacidad o dificultad para realizar actividades normales (incluso ejercicio) debido a síntomas de asma

Se puede considerar la realización de un monitoreo del flujo espiratorio para pacientes con asma persistente moderada o grave, antecedentes de exacerbaciones graves u obstrucción percibida del flujo del aire y empeoramiento del asma. El monitoreo diario del flujo espiratorio puede ser útil para:

- Detectar cambios tempranos en el control de asma que requieran ajustes del tratamiento
- Evaluar respuestas para cambios en el tratamiento
- Brindar una medida cuantitativa de la disfunción

Planes de acción para controlar el asma

Un plan es una importante herramienta que puede ayudar a controlar el cuidado de los niños que padecen de asma. Todos los niños que padecen de asma/BIE deben tener un plan escrito de tratamiento del asma o un plan de acción en sus archivos en la escuela.

Un plan de acción contra el asma incluye:

Los signos y síntomas de un episodio de asma aguda

1. Los pasos a dar para tratar los episodios de asma aguda
2. Medicamentos de tratamiento prolongado cuando sea indicado
3. Números de teléfono de emergencias a los que llamar
4. Para el paciente apropiado, mejor flujo de espiración o zonas de flujo de espiración

PLAN DE ACCIÓN PARA EPISODIOS AGUDOS

Los niños que tengan síntomas incrementales de asma o mediciones disminuidas de flujo de espiración requieren atención. Siga los pasos prescritos por el profesional de la salud del niño en su plan de acción contra el asma.

Aquí hay algunos consejos útiles:

Dé al niño medicamentos de alivio rápido de inmediato. Los medicamentos de alivio rápido son necesarios para tomar el control del episodio de asma aguda.

1. Ayude al niño a sentarse en una posición cómoda. Los niños se podrán inclinar hacia adelante para facilitar la respiración.
2. Hable al niño con tranquilidad
3. Pídale que respire de manera profunda y lenta
4. Mida el flujo de espiración y evalúe los síntomas antes y después del tratamiento.

Pida atención de emergencia al (911) de inmediato si se presenta alguna de las siguientes situaciones:

- El niño tiene dificultades para caminar y hablar debido a la falta de aire
- El niño está luchando para respirar
- Las uñas del niño o sus labios se están poniendo azules
- Los valores de flujo de espiración del niño están en la zona roja
- Los síntomas del niño no mejoran dentro de los 20 a 30 minutos de tomarse la medicación de rescate

Descargue el Plan de Acción para el Asma de la AAAAI.