

¿Se pueden prevenir las crisis de asma en niños?

El asma es una enfermedad respiratoria crónica de las vías aéreas que puede tratarse y controlarse de manera tal que la mayoría de los niños tengan una vida normal.

Es una enfermedad que puede presentarse a cualquier edad; es habitual que haya otros integrantes de la familia con asma.

Se dice que un niño tiene su **asma controlada** cuando puede realizar actividad física normal, jugar, ir a la escuela y dormir sin problemas respiratorios.

Los síntomas de asma son: falta de aire, silbidos, tos, opresión en el pecho y despertares nocturnos. Éstos pueden presentarse en forma aguda que es lo que se conoce como **crisis asmática**.

Las crisis de asma pueden ser leves, moderadas o graves; en este último caso pueden llevar al paciente a la muerte.

Las vías aéreas transportan el aire hacia los pulmones y van disminuyendo su calibre hacia la periferia como las ramas de un árbol. En el asma hay una inflamación de las vías aéreas, lo que hace que disminuya su diámetro y eso produce los síntomas. Esto es debido a que el aire ya no puede entrar ni salir con facilidad debido a la inflamación.

¿Cómo lograr el control del asma?

- 1) Administrar la medicación indicada por el pediatra para el tratamiento del asma.
- 2) Evitar todo lo que pueda desencadenar una crisis, por ejemplo humo de tabaco, productos en aerosol, mascotas intradomiciliarias, polvo ambiental, humo de inciensos, olores fuertes, pólenes.
- 3) Concurrir al pediatra para evaluar el grado de control del asma 3 veces al año o cuando aparecen problemas para respirar.

¿Cómo evitar los factores desencadenantes de crisis de asma?

- No permitir que fumen dentro del hogar.
- No utilizar inciensos ni otros productos que ahúmen.
- Mantener las mascotas fuera del hogar o por lo menos fuera del dormitorio.
- Eliminar alfombras, cortinas pesadas y almohadones.
- Lavar la ropa de cama (acolchados, sábanas) con agua caliente.
- Mantener cerradas las ventanas si hay polución o pólenes.
- Realizar la limpieza de la casa cuando el niño no está.

Cuando se sabe que hay personas asmáticas en la familia se puede ayudar a prevenir el desarrollo del asma evitando:

- 1) Fumar en el embarazo o exponer a los niños al humo del tabaco.
- 2) Exposición a mascotas.
- 3) Exposición a ácaros del polvo.

¿Puede realizar actividad física?

El niño asmático debe realizar actividad física incluyendo deportes y es conveniente estimular su realización de forma normal ya que esto ayuda a mantener un peso adecuado. De esta manera se previene el desarrollo de obesidad, un factor que puede agravar el asma.

Si lo requiere puede usar 2 inhalaciones de salbutamol previo a la actividad física.

¿Cómo se realiza el tratamiento del asma?

- A base de antiinflamatorios o «preventivos» que se administran todos los días de modo de evitar las crisis.
- Medicación de “rescate”: son los broncodilatadores (salbutamol) que se administran cuando aparecen los síntomas de una crisis o antes de hacer ejercicio.

El tratamiento preventivo no produce adicción ni siquiera cuando es usado por años; es una medicación segura y no afecta el corazón.

El pediatra puede indicarle tratamiento preventivo diario si tiene tos o sibilancias más de dos veces por semana o despertares nocturnos por el asma o si tiene crisis de asma (crisis de broncoespasmo).

¿Cómo se administran los medicamentos para el asma?

Pueden darse por vía inhalatoria, lo cual tiene la ventaja que van directamente a las vías aéreas que es donde se necesita que actúen. Existen diferentes presentaciones como inhalador de dosis medida, inhalador de polvo seco u otros.

La vía inhalatoria es de elección, pero existen también otros “preventivos” que se administran en comprimidos o granulado (sobres) para su administración oral.

Se aconseja que el paciente siempre disponga de inhalador de rescate (salbutamol) y lo lleve consigo al salir de casa.

¿Cómo se administran los medicamentos por vía inhalatoria?

Deben administrarse con una inhalocámara con válvula adecuada al niño que puede tener máscara o pieza bucal si es mayor de seis años.

Es muy importante -para que la medicación sea efectiva- que la técnica inhalatoria sea correcta.

¿Cómo es la técnica inhalatoria con inhalocámara con máscara?

- 1) Agitar el inhalador y quitarle la tapa
- 2) Colocarlo en la cámara
- 3) Colocar la máscara sobre nariz y boca del niño (debe estar sentado)
- 4) Presionar el inhalador y comprobar que salga la dosis
- 5) Mantener la máscara adosada a la cara el tiempo suficiente para que respire 6 veces
- 6) Retirar la cámara
- 7) Si no salió la dosis o el niño movió la cabeza y se salió la máscara repetir la dosis
- 8) En caso de tener que administrar una segunda dosis repetir los pasos previos

¿Cómo es la técnica inhalatoria con boquilla?

- 1) Agitar el inhalador y quitarle la tapa
- 2) Colocarlo en la cámara
- 3) Expulsar el aire de los pulmones
- 4) Colocar los labios alrededor de la boquilla
- 5) Presionar el inhalador
- 6) Realizar una inspiración profunda, retener el aire lo más posible y expulsarlo de forma lenta
- 7) En caso de tener que administrar una segunda dosis repetir los pasos previos

¿Qué hacer frente a la aparición de los síntomas de una crisis asmática (tos, ruidos, opresión torácica, dificultad para respirar)?

- 1) Utilizar la medicación de rescate (salbutamol) en 2 inhalaciones que pueden repetirse cada 20 minutos en la primera hora.
- 2) Si no mejora, consultar al médico de emergencia.
- 3) Si mejora luego de las inhalaciones de salbutamol y la respiración se normaliza, continuar administrando el salbutamol en dosis de 2 inhalaciones cada 4 a 6 horas

Frente a cualquier duda sobre la evolución de la crisis se debe consultar.

El Ministerio de Salud Pública (MSP) aconseja que los niños asmáticos reciban la vacuna antigripal anual.

Por más información puede dirigirse a www.ginasthma.org

Dra. Anabel Akiki - Dra. Isabel Moreira - Dra. Patricia Torello
Comité de Neumología de la Sociedad Uruguaya de Pediatría