

Día Mundial del Asma 2023. “Cuidados del Asma para Todos”



El Día Mundial del Asma es una fecha que se celebra anualmente el primer martes de mayo, y en el año 2023 se llevará a cabo el 2 de mayo. El objetivo de este día es concientizar a la población sobre la importancia de la prevención y el tratamiento adecuado del asma, una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo.

GINA (Iniciativa Global para el Asma) ha elegido “Cuidado del Asma para Todos” como tema para el Día Mundial del Asma 2023, con el fin de promover el desarrollo e implementar programas de control del asma en todos los países.

El asma es una enfermedad crónica que afecta a las vías respiratorias y puede provocar dificultad para respirar, sibilancias y tos. En muchos casos, el ejercicio físico puede desencadenar síntomas de asma en los niños que la padecen. Sin embargo, eso no significa que los niños con asma deban evitar hacer ejercicio o actividades físicas. De hecho, el ejercicio es importante para la salud de los niños, incluyendo aquellos con asma. Lo ideal es que los niños con asma hagan ejercicio de forma regular, ya que esto les ayudará a mejorar su capacidad pulmonar, reducir la frecuencia de las crisis y mejorar su calidad de vida.

Algunas de las recomendaciones generales para los pacientes con asma incluyen:

- 1) Realizar un calentamiento adecuado antes del ejercicio
- 2) Evitar el ejercicio en ambientes con aire frío o seco
- 3) Realizar ejercicios de menor intensidad o duración si se experimentan síntomas de asma durante el ejercicio
- 4) Realizar ejercicio en ambientes cerrados si la calidad del aire en el exterior es mala debido a la contaminación.

Con respecto a los tipos de ejercicio recomendados se encuentran las actividades aeróbicas como correr, nadar y ciclismo. Es importante individualizar la intensidad de entrenamiento para cada individuo. Para lograr una intensidad adecuada se recomienda que los niños tengan un control adecuado del asma, lo cual puede lograrse a través de una terapia farmacológica adecuada. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a fortalecer los músculos respiratorios y mejorar la capacidad pulmonar (respiración diafragmática). Las actividades de juego con pelota pueden ser una forma divertida de hacer ejercicio y mejorar la función pulmonar. Además jugar con amigos y familiares puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que es beneficioso en estos niños.

En los pacientes con asma es importante evaluar la presencia de comorbilidades, para lograr un mejor control. La rinitis alérgica y el asma frecuentemente coexisten. Los síntomas de las vías respiratorias superiores pueden complicar la evolución del asma y producir inflamación bronquial. La educación del niño y su familia son esenciales para el manejo de la rinitis alérgica. Está dirigida al reconocimiento de los alérgenos (ácaros, hongos, alérgenos

animales, pólenes) o irritantes (ej: humo de tabaco); su remoción del ambiente optimiza la respuesta terapéutica.

Otra comorbilidad frecuente es la obesidad, ambas patologías están fuertemente asociadas. La obesidad se ha asociado con una mayor incidencia y gravedad del asma. Es importante reconocer en individuos obesos, el desacondicionamiento que puede causar síntomas y signos similares a los del asma (disnea de esfuerzo), que conducen a un diagnóstico erróneo. Para distinguir entre la disnea secundaria a la broncoconstricción de la debida a desacondicionamiento físico se puede realizar una prueba de provocación bronquial por ejercicio. En estos pacientes es importante implementar un programa para la reducción de peso sumado a la realización de ejercicio aeróbico dos veces por semana, lo cual mejora el control de síntomas, la función pulmonar y los marcadores inflamatorios.

Es importante que la familia y maestros del niño conozcan los siguientes aspectos sobre el asma:

- 1) Deben estar familiarizados con los síntomas que pueden incluir tos, sibilancias, dificultad para respirar y opresión en el pecho.
- 2) Desencadenantes del asma. Reducir la exposición a estos factores puede ayudar a prevenir los síntomas.
- 3) Importancia del ejercicio. Asegurarse de que realicen actividad física regularmente.
- 4) Medicamentos que usa para prevenir las crisis y los de rescate.
- 5) Plan de acción escrito para control de su enfermedad y en el caso de crisis asmática.

Algunos de los consejos para ayudar a controlar el asma de un niño en casa:

- 1) Conozca los desencadenantes del asma y trate de minimizarlos: alergenicos como el polen, ácaros del polvo, pelos de mascotas, contaminación del aire y el humo de cigarrillo.
- 2) Asegúrese de que su hijo reciba sus medicamentos según lo prescrito y que los use correctamente.
- 3) Mantener el hogar libre de polvo y alergenicos. Aspire las alfombras, cortinas y muebles, lave las sábanas y la ropa de cama con agua caliente y cambie los filtros del aire acondicionado regularmente.
- 4) Evite el humo de segunda y tercera mano. Evite fumar en el hogar y en los vehículos. Evite la exposición a fumadores en ambientes públicos.
- 5) Asegúrese de que su hijo tenga un plan de acción escrito para el asma, que incluya instrucciones sobre como actuar en caso de una crisis asmática.

Desde el Comité de Neumología Pediátrica nos comprometemos a mejorar todos los aspectos de la atención del asma para los pacientes. Juntos podemos crear conciencia y mejorar la calidad de vida de las personas que sufren de esta enfermedad.

Bibliografía:

- 1) [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org)
- 2) PinchaK C, coord. Asma en Pediatría. Actualización 2019. Montevideo: UDELAR-ASSE – SUP, 2019.
- 3) Amaro V, Akiki A, Moreira I, Pinchak C. Características de los pacientes con Asma Severa y de Difícil Control asistidos emn el Servicio de Neumología Pediátrica del Centro Hospitalario Pereira Rossell. Arch Pediatr Urug 2021; 92 (1):e207

- 4) Notejane M, Vomero A, Pinchak C, García L, coord. Abordaje diagnóstico y terapéutico del niño menor de 5 años con sibilancias recurrentes. Montevideo. Udelar-ASSE-SUP, 2020.
- 5) Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. GEMA 5.2 . Guía Española para el Manejo del Asma. Madrid: GEMA, 2022.