ASMA: UNA ENFERMEDAD MUY FRECUENTE EN LOS NIÑOS

- El asma es la enfermedad crónica más frecuente en los niños y una de las razones principales de hospitalización en niños y de ausencias a la escuela. El número de niños con asma ha aumentado en los últimos 20 años. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que en la actualidad hay 235 millones de pacientes con asma, y está presente en todos los países independientemente de su grado de desarrollo. En Colombia uno de cada 10 niños menores de 18 años tiene asma, según una encuesta realizada en los colegios.
- La mortalidad por crisis de asma ha aumentado en los últimos años y mas del 80% de las muertes por asma tienen lugar en países de ingresos bajos y medios bajos.
  La prevención y el tratamiento temprano del asma podría ayudar a reducir el número de días que su niño esté ausente en la escuela u hospitalizado.
- A menudo el asma no se diagnostica correctamente ni recibe el tratamiento adecuado, creando así una importante carga para los pacientes y sus familias, y pudiendo limitar la actividad del paciente durante toda su vida.
- El día mundial del asma se celebra el primer martes de mayo, y el objetivo de este día es crear conciencia acerca de la enfermedad y de los factores de riesgo para las personas que la sufren.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que se caracteriza por ataques recurrentes de dificultad respiratoria y sibilancias, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra. Los síntomas pueden sobrevenir varias veces al día o a la semana, y en algunas personas se agravan durante la actividad física o por la noche.

Qué puede desencadenar las crisis o síntomas de asma?

Aunque las causas últimas del asma no se conocen del todo, los factores de riesgo más importantes son productos inhalados, entre los que cabe citar los siguientes:

1. Alérgenos en espacios cerrados (por ejemplo los ácaros del polvo presentes en la ropa de cama, las alfombras y los muebles tapizados, la contaminación y la caspa de los animales domésticos);
2. Alérgenos en espacios exteriores (como pólenes y mohos);
3. Humo de tabaco,
4. Productos químicos irritantes en el lugar de trabajo.

Otros factores desencadenantes pueden ser el aire frío, una emoción extrema, de enfado o miedo, y el ejercicio físico. En algunas personas el asma puede sobrevenir en respuesta a algunos medicamentos, como la aspirina y otros antiinflamatorios no esteroideos, o los betabloqueantes (empleados contra la hipertensión, algunos problemas cardiacos o la migraña). También la urbanización se ha asociado a un aumento de los casos de asma, pero no está clara la naturaleza exacta de esa relación.

Aunque no se puede curar, un tratamiento apropiado permite controlar la enfermedad y disfrutar de una buena calidad de vida. Además, algunos niños con formas moderadas de la enfermedad superan sus síntomas con los años.

Es importante entender lo mas posible acerca de esta enfermedad, incluyendo las causas, señales de aviso y del uso adecuado de los medicamentos.

Cómo darse cuenta si alguien tiene asma?
Es importante saber cuáles son los primeros síntomas de estrechamiento de la vía aérea. En el caso de los niños pequeños, los primeros síntomas podrían consistir en lo siguiente:

- Toser de noche
- Respirar rápidamente o tener problemas para respirar,
- Respiración ruidosa o dificultad para exhalar aire (jadeo ó sibilancia)
- El niño se rehusa a participar en actividades físicas con su compañeros
- La tos podría ser el primer y único síntoma del asma.

Los síntomas de asma pueden ser diferentes en cada persona. Pueden aparecer rápidamente o pueden desarrollarse lentamente. Algunos niños tienen síntomas de asma lo suficientemente seguido como para tener que tomar medicinas todos los días. Otros niños solo necesitan medicinas de vez en cuando.

Qué hacer si su niño(a) tiene síntomas de asma
Controlar los síntomas de asma le ayudará a su niño(a) a que se sienta mejor, será capaz de correr y jugar normalmente y podrá participar en deportes y otras actividades físicas. Aprender a reconocer lo que desencadena los síntomas de asma de su niño(a) para que se puedan reducir o eliminar los ataques de asma en la casa, el jardín de niños o en la escuela. Asegúrese de pedirle un plan de acción escrito a su pediatra, en el cual se incluyan consejos sobre lo siguiente:

- Cómo prevenir o reducir los síntomas de asma
- Cómo reconocer los síntomas de asma y darse cuenta cuando los síntomas de asma estén empeorando
- Cuáles tratamientos hay que dar primero
- Qué hacer si los síntomas empeoran
- Qué hacer en caso de emergencia

¿Cuáles son las medicinas que se usan para tratar el asma?
Hay dos tipos de medicinas para el asma-de control a largo plazo y de alivio rápido.

1. Medicinas de control a largo plazo (prevención): cuando la vía aérea se inflama, puede causar tos, dificultad para respirar y dolor. El uso de las medicinas de control a largo plazo o de prevención constituyen una manera de ayudar a reducir o prevenir esos síntomas. Estas en la mayoría de los pacientes deben ser usadas en forma crónica y constante. El éxito del tratamiento depende de la adherencia y cumplimiento del mismo.

2. Alivio rápido (rescate): los broncodilatadores relajan los músculos de manera que puedan abrirse los conductos de aire cerrados. Estas medicinas ayudan a aliviar la sensación de presión en el pecho, las sibilancias y los problemas para respirar.
Estas medicinas normalmente son inhaladas por medio de aerosoles o inhaladores, pero también se pueden dar por medio de inyecciones.

Figura 1. Cámara espaciadora.

¿Cómo puedo saber si el asma de mi niño(a) no está bajo control?
Los siguientes son signos de que el tratamiento usado podría no ser efectivo.

- Los síntomas como la tos, las sibilancias, la presión del pecho y la falta de respiración ocurren con más frecuencia (especialmente por la noche e incluso despiertan al niño(a) por la noche.
- Las medicinas no parecen ayudar a aliviar los problemas de tos o de respiración de su niño(a).
- Los ataques de asma de su niño(a) duran más tiempo y no aminoran fácilmente con el tratamiento.
- Las ataques de asma de su niño se tornan severos rápidamente.
- Tiene que llevar a su niño(a) con frecuencia al pediatra o a la sala de emergencia para que le den tratamiento para asma aguda.

Saber el grado de severidad de los síntomas de su niño(a) le ayudará a usted y al pediatra a decidir el mejor tratamiento posible para su niño(a).

El asma en niños menores de 5 años de edad
Varios estudios han demostrado que hasta un 80% de los niños con asma desarrollan síntomas antes de los 5 años de edad. Sin embargo, podría ser difícil diagnosticar si un niño de esa edad tiene asma. En muchos niños pequeños, lo que podrían parecer síntomas de asma podrían ser muchas veces síntomas de infecciones respiratorias causadas por algún tipo de virus.
El tipo de tratamiento variará de acuerdo a la edad, el tamaño y síntomas de su niño(a). Independientemente del tratamiento que usted y el pediatra determinen que sea mejor, asegúrese de que todo adulto que cuide a su niño(a) esté

informado y tenga instrucciones sobre cómo y cuándo darle la medicina a su niño(a).

Factores que empeoran el asma

Ciertas cosas causan o desencadenan los ataques de asma o la empeoran. Algunos de los factores que empeoran el asma son los siguientes:

1. Infecciones de las vías respiratorias
2. Irritantes en el medio ambiente (aire exterior o interior que respire:

Humo de cigarrillos u otro tipo de humo, la contaminación del aire, el aire frío, el aire seco

3. Cosas a las cuales su niño(a) podría ser alérgico(a) (alergénos)

La caspa de los animales, el polen, los hongos, los ácaros, las cucarachas,

4. El ejercicio
5. La tensión emocional