

El asma en los niños

Introducción

El asma es una enfermedad prolongada (crónica) de las vías respiratorias de los pulmones. Provoca la inflamación e hinchazón de las vías respiratorias.

Si su hijo tiene asma, tendrá las vías respiratorias más sensibles de lo normal y determinadas sustancias o desencadenantes pueden causarle irritación. Los desencadenantes comunes del asma son: ácaros del polvo casero, pelo animal, polen, humo del tabaco, aire frío e infecciones pulmonares.

Los síntomas del asma cambian de leves a graves de un niño a otro. Los episodios de asma graves o ataques de asma pueden ser mortales y requerir tratamiento hospitalario.

Más de un millón de niños tienen asma en el RU. El asma infantil es más común en los niños que las niñas. Aproximadamente en dos tercios de los niños los síntomas desaparecen cuando son quinceañeros, pero la enfermedad puede volver en la edad adulta.

No existe una cura para el asma, pero hay una serie de tratamientos que normalmente pueden tratar con éxito la enfermedad.

Los síntomas

Si su hijo tiene asma, puede sentir que le falta la respiración y quejarse de que siente el pecho apretado. Puede hacer un ruido sibilante al respirar y toser mucho, sobre todo por la noche.

A menudo, la gravedad y duración de los síntomas del asma son muy variables e impredecibles. Con frecuencia, son peores por la noche o durante el ejercicio físico.

Si su hijo tiene un ataque de asma grave, le puede costar respirar y tener una frecuencia cardíaca rápida. Además, los labios y/o las uñas pueden volverse azules, la piel alrededor del pecho y cuello se puede tensar y los orificios nasales pueden ensancharse al tratar de respirar.

Si su hijo tiene los síntomas de un ataque de asma grave, debe recibir atención médica inmediata.

Las causas

Si bien el asma no tiene una sola causa conocida, existen varios factores que pueden contribuir a que su hijo tenga la enfermedad. Éstos incluyen la predisposición genética (algo en los genes que hace más posible la aparición de asma), la alimentación y el medio ambiente.

Los factores conocidos del desarrollo del asma son: antecedentes familiares de asma, otras enfermedades alérgicas, exposición al humo del tabaco en la infancia, sobre todo si la madre era fumadora durante el embarazo.

Los síntomas del asma pueden desencadenarse por los alérgenos (cosas que provocan reacciones alérgicas) como polen, ácaros del polvo, humo de tabaco, vapores químicos, y algunos medicamentos como la aspirina o los betabloqueantes.

Otros desencadenantes del asma son: estrés, determinados alimentos y ciertas condiciones climáticas, como el aire frío. Una parte del tratamiento contra el asma de su hijo consiste en reconocer los desencadenantes y evitarlos.

El diagnóstico

Normalmente, su médico de familia podrá diagnosticar si tiene asma haciéndole preguntas acerca de los síntomas de su hijo, además de un reconocimiento del pecho y oyendo cómo respira.

El diagnóstico del asma generalmente puede confirmarse usando una serie de pruebas, la más usada es la prueba del flujo expiratorio máximo (FEM).

En la prueba del FEM se usa un aparato de mano denominado medidor del flujo expiratorio que mide la cantidad de aire que su hijo es capaz de expulsar de los pulmones. Se toma una lectura de la medición y luego se administra un medicamento que es eficaz para el tratamiento del asma a corto plazo.

Después de tomarse la medicación de corto plazo, se realiza una segunda medición del FEM. Generalmente, el diagnóstico queda confirmado si la medición es mucho mayor después de tomar el medicamento antiasma.

La prueba del FEM solo puede usarse con niños mayores de cinco años.

A los niños más jóvenes les pueden hacer inhalar (tomar aire) un medicamento para el asma. Si con esto se reducen los síntomas, es probable que el niño tenga asma.

El tratamiento

Si los síntomas de asma que tiene su hijo son poco frecuentes o leves, le darán un inhalador que contiene un medicamento denominado agonista beta 2 de acción corta. Esto le aliviará los síntomas.

Si los síntomas que tiene su hijo son más frecuentes, le darán un segundo inhalador que contiene un medicamento denominado corticoesteroide inhalado. Normalmente, le recomendarán que tome dos dosis diarias de corticoesteroide inhalado para evitar los síntomas.

Si aun así no se controlan los síntomas del asma, le pueden dar medicamentos adicionales, como el agonista beta 2 de acción larga, o antagonistas de los receptores de leucotrienos. Con esto deberían evitarse los síntomas.

Sin embargo, si los síntomas del asma siguen sin controlarse, le pueden recetar comprimidos de esteroides. El uso prolongado de esteroides por vía oral conlleva posiblemente efectos secundarios graves, así que solamente se usan cuando se han probado las otras opciones de tratamientos.

Los ataques de asma pueden tratarse con dosis aumentadas de agonistas beta 2. El tratamiento hospitalario puede ser necesario en ataques graves, donde se administra una combinación de oxígeno, agonistas beta 2 y esteroides por vía oral para controlar el asma.

La prevención

Si es fumador, no fume en presencia de sus hijos. Fumar en presencia de los niños hará que la gravedad y frecuencia del asma empeore. Además, los niños que crecen expuestos al humo del tabaco tienen mayor probabilidad de padecer asma.

Se aconseja que los niños con asma grave se vacunen contra la gripe y la neumococia, unas bacterias que causan la neumonía, meningitis e infecciones de la sangre. Estas enfermedades pueden empeorar los síntomas del asma de su hijo.

Cuando sea posible, identifique los desencadenantes del asma de su hijo tomando nota de las cosas que empeoran los síntomas, o usando un medidor del flujo expiratorio durante la exposición a determinadas situaciones.

Mantener un peso corporal sano ayudará a su hijo a controlar mejor el asma. Un régimen de comidas equilibrado y hacer ejercicio físico regularmente son la clave para mantener un peso corporal sano.

Se recomienda un régimen bajo en grasas, pero alto en fibra, incluyendo mucha fruta y verdura fresca (al menos cinco raciones al día) y alimentos integrales.

Se recomienda que los niños hagan al menos 60 minutos de ejercicio físico al día.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma quiere hablar. No cuelgue y espere al teléfono hasta que le conecten con un intérprete por medio de quien NHS Direct podrá darle la información y los consejos sanitarios que requiera.

Paso 3: Otra opción es que le pida a un familiar o amigo que realice la llamada en su nombre. Y después deberá esperarse a que haya un intérprete al teléfono para explicar el motivo de su llamada.