

Controlar el asma

Tenemos que darle una buena noticia: en la mayoría de los niños, el asma se puede controlar; a veces tan bien que algunos sólo tienen crisis asmáticas con muy poca frecuencia. Para muchas familias, el proceso de aprendizaje es la parte más difícil del control del asma. Entre el momento en que se emite el diagnóstico de asma y el momento en que este trastorno se controla de la manera adecuada, hay mucho que aprender y mucho que hacer. Su hijo quizá tenga alguna crisis mientras está aprendiendo a controlar el asma, pero usted no debe sorprenderse ni desanimarse por eso. Controlar el asma puede llevar algo de tiempo y energía, ¡pero el esfuerzo vale la pena! El tiempo que lleva controlar el asma depende de la edad del niño, la gravedad de los síntomas, la frecuencia de las crisis y lo dispuesta que esté la familia a seguir el plan de tratamiento indicado por el médico. Todo niño a quien se le haya diagnosticado asma necesita un plan de acción contra el asma diseñado por un médico para controlar los síntomas y las crisis. Este plan suele constar de cinco partes.

Primer paso: identificar y controlar los desencadenantes del asma

Los desencadenantes son aquellas sustancias que pueden irritar las vías respiratorias y provocar una crisis asmática. Éstos pueden variar entre estaciones y a medida que el niño va creciendo. Algunos de los desencadenantes más habituales son los siguientes: los alérgenos, incluyendo los microscópicos ácaros del polvo, que se encuentran en el polvo doméstico, las alfombras y las almohadas; la caspa y la saliva de los animales domésticos; el polen y el heno; el moho; algunos alimentos; ciertos medicamentos, y las cucarachas; las infecciones virales, incluyendo el resfriado común y la gripe; los irritantes, incluyendo el humo, los desodorantes de ambientes, los aerosoles, los vapores de pintura, las lacas para el pelo y los perfumes.

- el ejercicio
- respirar aire frío
- los cambios de clima

- Identificar los síntomas y los desencadenantes puede requerir tiempo y exige un trabajo de detective.

Pero una vez que se identifica el patrón que siguen los síntomas del niño, se pueden evitar algunos de los desencadenantes mediante medidas de control ambiental.

Segundo paso: anticipar y prevenir las crisis asmáticas

Muchos niños con asma experimentan una inflamación gradual de las vías respiratorias al exponerse a desencadenantes cotidianos, pero ellos no lo pueden percibir. Su respiración puede parecer normal y no presentar dificultad a pesar de que sus vías respiratorias se están estrechando e inflamando, lo que prepara el terreno para una crisis asmática.

Puesto que el hecho de escuchar la respiración de un niño (o de preguntarle cómo se siente) no puede darnos una idea precisa de lo que está ocurriendo en sus vías respiratorias, necesitamos una forma más objetiva de medir la capacidad respiratoria. Las pruebas respiratorias permiten medir el volumen y la velocidad del aire a medida que es expulsado de los pulmones. Los especialistas en asma realizan varias mediciones con un espirómetro, un aparato computarizado que permite hacer mediciones detalladas para evaluar la capacidad respiratoria.

En casa, puede utilizar un medidor de flujo espiratorio máximo, que es un aparato portátil para medir la capacidad respiratoria. Cuando descienden las mediciones, significa que está aumentando la inflamación en las vías respiratorias. El medidor de flujo espiratorio máximo puede detectar inflamaciones y obstrucciones muy leves de las vías respiratorias, incluso cuando el niño se siente bien. En algunos casos, permite detectar descensos del flujo respiratorio máximo entre dos y tres días antes de que se produzca la crisis asmática, lo que da tiempo suficiente para adoptar las medidas terapéuticas y preventivas apropiadas.

En las primeras etapas del tratamiento, el médico suele pedirle al niño que haga una serie de mediciones del flujo respiratorio máximo durante un período de tiempo determinado. Estas mediciones lo ayudarán a establecer la línea base de flujo espiratorio máximo (FEM) del niño, es decir, su estado óptimo cuando presenta menos síntomas. Una vez establecida la línea de base, el niño deberá medirse el flujo espiratorio máximo por lo menos una vez al día, a fin de comparar las mediciones diarias con la línea de base.

Otra forma de saber cuándo se aproxima una crisis es buscar los primeros signos de alarma. Éstos son pequeños cambios que indican que es posible que deban hacerse ajustes en la medicación del niño (de acuerdo con el plan de acción contra el asma personalizado) a fin de prevenir posibles crisis. Los primeros signos de alarma ayudan a saber que se puede estar aproximando una crisis horas o incluso días antes de la aparición de síntomas obvios de asma (como el resuello y la tos). Los niños pueden presentar cambios en su aspecto, estado de ánimo o

respiración, o quejarse de que se "sienten raros". Los primeros signos de alarma no siempre son una prueba indudable de que se está acercando una crisis, pero permiten planificar las cosas con antelación, por si acaso. "Sintonizar" con estos cambios tan sutiles suele requerir cierto aprendizaje, pero con el tiempo resulta más fácil reconocerlos.

Los padres de niños muy pequeños, que todavía no pueden hablar o utilizar el medidor de flujo espiratorio máximo, suelen considerar muy útiles los primeros signos de alarma para predecir y prevenir las crisis. Y estos signos también pueden ser de gran ayuda para los niños mayores o incluso para los adolescentes, porque les enseñan a detectar pequeños cambios en su propio organismo. Si son más grandes, podrán ir ajustando la medicación ellos mismos de acuerdo con su plan de acción contra el asma personalizado, y si no, podrán pedir ayuda.

Tercer paso: tomar la medicación según las indicaciones del médico

Diseñar un plan de medicación eficaz para controlar el asma de un niño puede requerir un poco de tiempo y de experimentación. No hay un único remedio que funcione con todos los niños que tienen asma. Los distintos tipos de asma se tratan de diferente manera, y hay algunas combinaciones de medicamentos que funcionan bien para algunos niños pero no para otros.

Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma: medicamentos de rescate y medicamentos de control. Los medicamentos para el asma tratan tanto los síntomas como las causas, por lo que permiten controlar con eficacia el asma en casi todos los niños. Los fármacos de venta libre, los remedios caseros y los preparados de plantas medicinales no son buenos sustitutos de los medicamentos para el asma que se venden con receta. En primer lugar, porque pueden poner en peligro la vida del paciente durante una crisis asmática, ya que no son capaces de corregir la obstrucción de las vías respiratorias con la rapidez y la eficacia necesarias (si es que la corrigen). En segundo lugar, no tratan la causa de muchas crisis: la inflamación silente de las vías respiratorias que va aumentando poco a poco. En consecuencia, el asma no se puede controlar con los medicamentos de venta libre para el catarro, que, incluso, pueden empeorar el cuadro.

Cuarto paso: controlar las crisis según el plan de tratamiento paso a paso

personalizado, diseñado por el médico. Cuando se dominan los tres primeros pasos del plan de control del asma, los

niños tienen menos síntomas y menos crisis asmáticas. Pero cualquier niño que padece asma puede sufrir una crisis ocasional, sobre todo durante el período de aprendizaje (entre el diagnóstico y el control) o después de exponerse a un desencadenante muy poderoso o nuevo. De todos modos, con la debida concientización de los pacientes, la medicación necesaria a mano y la capacidad de observación adecuada, las familias de hoy pueden aprender a controlar casi todas las crisis de asma siempre que inicien pronto el tratamiento, lo que se traducirá en una menor cantidad de visitas a la sala de urgencias y de internaciones en el hospital, o ninguna.

El médico entregará a la familia un plan paso a paso, por escrito (plan de acción contra el asma), donde señale con precisión lo que debe hacerse entre una crisis asmática y otra, y cómo reconocerlas y controlarlas cuando ocurran. Se trata de un plan personalizado, diseñado para cada niño. Con el tiempo, las familias aprenderán a reconocer cuándo conviene iniciar el tratamiento y cuándo pedir ayuda al médico.

Quinto paso: aprender más sobre el asma, los nuevos medicamentos y los nuevos tratamientos

Es un hecho: las personas que más aprenden acerca del asma son las que mejor lo controlan. ¡Por suerte, cada día surgen novedades sobre el asma! Existen varias organizaciones con las que usted puede contactarse para solicitar información, videos, libros, videojuegos educativos y folletos. Estas organizaciones podrán indicarle cómo ponerse en contacto con grupos de apoyo de su localidad, donde tanto los niños afectados como sus familias pueden conocer a otras personas que están experimentando el mismo tipo de frustraciones y pasando por el mismo proceso de aprendizaje. Juntos, pueden compartir experiencias, estrategias y consejos útiles, así como maneras de afrontar la situación.



Urb. Villa Continental, Calle 4, N° 101
Paucarpata, Arequipa, Perú.
info@pazholandesa.com
www.pazholandesa.com