

17.11. Asma

El **asma bronquial** es una enfermedad crónica de los conductos que llevan el aire a los pulmones.

Los bronquios de los asmáticos son más sensibles y responden de manera exagerada al ponerse en contacto con algunos irritantes (humos, polvo, polen, pelos, etc.). Estos producen una inflamación que estrecha los bronquios, lo que dificulta el paso de aire y causa ahogo, tos, pitos al respirar y presión en el pecho.

Con frecuencia, en niños asmáticos se encuentran antecedentes de padres con asma. Es habitual que se asocie a dermatitis atópica o alergias en el niño a partir del segundo año de vida. Es difícil diagnosticar el asma en un niño pequeño ya que no es sencillo realizar pruebas diagnósticas.

El asma no es contagioso, se controla bien con tratamiento y permite llevar una vida normal.

¿Qué puede hacer?

- **Evite aquello que puede producir ataques (o crisis)** o empeorar el asma, el humo del tabaco, polvo, polen, pelo de animales, humedad excesiva, resfriados, aire frío, ejercicio, estrés, contaminación del aire, perfumes, cucarachas.
- **Ante un ataque de asma, manténgase tranquilo** y utilice correctamente la medicación que le ha explicado e indicado su médica o médico.
- **Hay dos tipos de medicamentos:**
 - Unos se toman durante los ataques y producen un alivio rápido.
 - Otros se toman diariamente para prevenir los ataques si estos son frecuentes.
- La medicación normalmente se toma de forma inhalada por la boca mediante un aerosol o **espray**. Para ello se utiliza una cámara espaciadora, que es un tubo donde el niño o la niña aspira el aire y la dosis del aerosol.
- Vacúnele de la gripe cada año.
- Los antibióticos no sirven para tratar el asma.
- En algunas personas asmáticas, algunos medicamentos pueden empeorar el asma. **Evite darle aspirina o ibuprofeno** si nunca los ha tomado. Para tratar la fiebre o el dolor, puede darle **paracetamol**, si lo precisa.
- **El niño puede practicar deporte.** Consulte con su médico si debe administrar una dosis de medicación antes de realizar algún ejercicio.
- Mantenga las **medidas ambientales en la habitación** del niño, sobre todo si es alérgico al polvo:
 - Debe ventilarse, ser exterior y sin humedades.
 - El suelo debe ser de baldosa y las paredes han de estar pintadas. Quite las alfombras, moquetas, armarios roperos, estanterías de libros y cortinas, y si no puede prescindir de ellas, lávelas a menudo.
 - Retire los peluches, carteles y objetos que puedan atrapar polvo. Los juguetes deben ser lavables.
 - Las zapatillas no deben ser forradas.
 - Cubra los colchones y almohadas con fundas herméticas. Utilice mantas y edredones sintéticos, no de pluma, en todas las camas de la habitación.

– Lave con agua caliente, a una temperatura superior a 60 °C, las mantas y fundas cada 2 semanas, y las sábanas y fundas de almohada cada semana.

– Limpie la habitación con frecuencia, por la mañana con la ventana abierta y sin el niño. Utilice el aspirador y friegue. Para quitar el polvo utilice un trapo húmedo. Aspire el colchón y la almohada cada día.

- **En el resto de la casa:** no fume; evite que el niño esté con animales domésticos; mantenga limpios y aireados baños, cocina y sótanos; aspire a menudo sofás y muebles tapizados; utilice detergentes y productos de limpieza sin aroma, y evite humos y olores de la cocina.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene tos o pitos por la noche.
- Si lleva varios días utilizando con más frecuencia la medicación de rescate.
- Si se fatiga a pesar del tratamiento.
- **Consulte urgentemente:**
 - Si tiene una crisis y no mejora tras 20 minutos de haber tomado la medicación para los ataques.
 - Si el color de la piel, labios o uñas se vuelve azulado.
 - Si se ahoga hablando o caminando.
 - Si durante la respiración la piel del cuello y costillas se hunde hacia adentro.
 - Si se ahoga estando acostado.
 - Si ha perdido el conocimiento o está desorientado.



¿Dónde conseguir más información?

- <https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/asma>
- <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/asma>
- <https://salud.nih.gov/articulo/manejando-el-asma/>