Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo tiene asma

¿Qué es el asma?

El asma afecta a la mucosa interior de los bronquios, que se inflama, y hace que se estreche. Cuando está inflamado el bronquio, se contrae la musculatura de la pared del bronquio, por diversos desencadenantes, estrechándolo aún más y dificultando el paso de aire a su través.

¿Es frecuente el asma?

El asma es la enfermedad crónica más común en los niños. Se da en uno de cada diez niños y niñas en nuestro país. Hasta un 80% de ellos tiene síntomas antes de los 6 años de edad.

¿Qué provoca el asma?

En muchos casos hay una predisposición familiar. Los desencadenantes más frecuentes son los resfriados (virus) y las sustancias que causan alergia.

Entre los alérgenos más frecuentes están los ácaros del polvo, la caspa de animales de pelo, las cucarachas, el polen y el moho. Otros son ejercicio, olores fuertes e irritantes y humo de cigarrillo.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Tos, pitos y ahogos. A veces, opresión de pecho.

¿Cómo se diagnostica el asma?

1. El pediatra hará una serie de preguntas (historia clínica) para hacer el diagnóstico.
2. Si su hijo/a tiene más de 5 ó 6 años, le harán una prueba de función pulmonar (espirometría). En niños más pequeños se diagnostica por los síntomas, la eliminación de otras enfermedades y por la buena respuesta a los medicamentos que se usan para tratar el asma en niños mayores.
3. También hay que buscar alergenos inhalantes a los que se haya podido sensibilizar.

¿Asma y alergia es lo mismo?

No. Ni todos los asmáticos tienen alergia (solo un 80% la tienen), ni todos los alérgicos son asmáticos. Hay alérgicos que solo tienen conjuntivitis, dermatitis atópica o rinitis. Los que tienen rinitis tienen más posibilidades de tener síntomas de asma.

¿Se cura el asma?

Aunque el asma dura toda la vida, con medicinas, un plan de acción y evitando los desencadenantes, se puede llevar una vida normal y su hijo/a podrá correr y jugar como cualquier otro niño de su edad.

¿Cómo puedo controlar el asma de mi hijo?

Su pediatra le dará un diario para que anote los síntomas y la medicación que tome. En los pacientes que no notan bien la sensación de ahogo, es útil el empleo de un aparato que mide el flujo de aire en las vías respiratorias. Con el diario y el medidor, su médico le dará un plan de acción con una serie de medicamentos y recomendaciones, con los que podrá controlar el asma.

¿Qué tipo de medicamentos hay para el asma?

Dos:

- Los broncodilatadores solo alivian los síntomas. Relajan los bronquios que se han cerrado, pero no hacen nada contra la inflamación.
- Hay que tomar siempre los medicamentos que controlan la inflamación, aunque no tenga síntomas.

Según los síntomas, se usan solo los primeros o ambos.

Los medicamentos inhalados para el asma actúan más rápido y con menos efectos secundarios. Debe conocer bien el uso del dispositivo y cámara de inhalación, hacerlo bien y cumplir las dosis y duración del tratamiento.

¿Puede un niño con asma correr y jugar?

Correr o hacer ejercicio puede provocar un ataque de asma en la mayoría de los niños que la padecen. Sin embargo, si el asma de su hijo está bajo control, el niño puede participar en la mayoría de las actividades físicas de su agrado. Las actividades aeróbicas mejoran la función de las vías aéreas y fortalecen los músculos de la respiración.

¿Cómo debo actuar en caso de presentar una crisis de asma?

- Guardar la calma. No crear ansiedad en su hijo.
- Administrar lo antes posible salbutamol inhalado, con ayuda de una cámara espaciadora, para facilitar la toma del medicamento. Se darán 4 dosis (dados de uno en uno). Se puede tomar hasta 3 veces, con 20 minutos entre ellas. Es decir 12 pulsaciones en una hora.
- Si no mejora o bien le nota las uñas o los labios de color azul, debe ir al centro de salud o urgencias lo antes posible.

¿Qué hago si mi hijo va a la escuela?

- Informe sobre el asma de su hijo y deles una copia de su plan de acción para el control del asma.
- Diga los medicamentos que debe tomar su hijo y qué hacer en caso de que sufra un ataque de asma. Deles los teléfonos en caso de emergencia.
- Su hijo/a debe llevar siempre su medicina para el asma.

¿Dónde podemos aprender más sobre asma con mi hijo o hija?

Recomendamos:

1. Decálogo del Asma (Decálogos de *AEPap*)
2. Vídeo Día Mundial del Asma 2017. Vídeo divulgativo del *Grupo de Vías Respiratorias de la AEPap (GVR-AEPap)* donde se describe brevemente los que es el asma y su abordaje.
3. Respirar. Portal Familia. Se muestran contenidos dirigidos a padres y madres de niños o adolescentes con asma.
4. Escuela de pacientes: Asma infantil. *Consejería de Salud. Junta de Andalucía.* Para el aprendizaje y enseñanza del asma entre adolescentes.
5. Cecilia controla su asma. Video de la colección Educsalud, en el que se dan pautas para el control del asma relacionado con el ejercicio a través de un cuento.

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: Asma

Fecha de publicación: 20-10-2011

Última fecha de actualización: 23-02-2017

Autor/es:

- Manuel Praena Crespo. Pediatra. Centro de Salud "La Candelaria". Sevilla
- Alfonsa Lora Espinosa. Pediatra. Centro de Salud “Puerta Blanca”. Málaga
- Grupo de Vías Respiratorias. AEPap.

CC BY NC ND