

Consejos

Para controlar o mejorar el asma bronquial



El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias que se caracteriza por obstrucción respiratoria, normalmente reversible, inflamación de la capa mucosa e hiperactividad de las vías aéreas frente a una serie de estímulos. Sus principales síntomas son tos, sibilancias, opresión en el pecho y dificultad para respirar, generalmente transitoria, aunque en ocasiones puede ser severa o incluso fatal. El asma en España afecta a un 5 % de la población adulta, y cerca del 10 % de los niños y adolescentes, lo que la convierte, hoy por hoy, en la enfermedad crónica más prevalente en la infancia, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). La utilización diaria de los corticoides inhalados es la base del tratamiento del asma. El incumplimiento de este tratamiento por diferentes causas, como uso incorrecto de los inhaladores, olvidos o abandono voluntario del mismo, es el principal problema del paciente asmático.

Recomendaciones

1 El tratamiento pretende conseguir que el paciente respire bien y que pueda hacer una vida normal, por consiguiente es imprescindible **ENTENDER Y CUMPLIR CON LAS PAUTAS** que le ha prescrito el médico. **HACERLO BIEN Y CONOCER CUÁLES SON LOS INHALADORES DE USO DIARIO, LOS QUE REALMENTE TRATAN LA ENFERMEDAD, Y CUALES LOS DE RESCATE PARA USO OCASIONAL.**

Es fundamental que el paciente **CONOZCA Y CONTROLE SU ENFERMEDAD**, por lo que es importante **COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD CON LOS PROFESIONALES SANITARIOS**, entre los que se encuentra el farmacéutico.

3 La persona con asma debe **CONOCER SU ENFERMEDAD, SUS SÍNTOMAS Y CÓMO Y CUÁNDO USAR LOS INHALADORES DE RESCATE** para convivir mejor con ella.

La **TERAPIA POR INHALACIÓN** constituye la **PRIMERA OPCIÓN DE TRATAMIENTO** y en su eficacia influyen, entre otros factores el **VACIAR COMPLETAMENTE LOS PULMONES ANTES DE LA INHALACIÓN DEL FÁRMACO**, así como la **NECESIDAD DE RETENER EL AIRE** tras cada inhalación y **CONOCER EL FUNCIONAMIENTO** de los dispositivos que se utilizan con este fin. En la farmacia le pueden instruir en su manejo.

5 **EXISTEN MEDICAMENTOS QUE PUEDEN DEENCADENAR CRISIS DE ASMA**, consulte siempre con su farmacéutico antes de retirar una medicación de la farmacia.

Si presenta alguna **REACCIÓN ADVERSA DEBIDA A LA MEDICACIÓN**, el farmacéutico podrá aconsejarle al respecto.

7 **EL ASMA EN NIÑOS ES UNA ENFERMEDAD PERFECTAMENTE COMPATIBLE CON SU ACTIVIDAD ESCOLAR DIARIA, PARA ELLO DEBE EDUCARSE A PADRES E HIJOS EN EL CONOCIMIENTO, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LOS SÍNTOMAS.** Hable con el profesor para que éste pueda tomar las medidas necesarias en el colegio.

Si su asma es de origen alérgico procure **EVITAR TODO CONTACTO CON LA CAUSA O ALÉRGENO QUE LO PRODUCE:** ácaros, polen, pelo de animales, etc.

9 **FUMAR RESULTA ESPECIALMENTE NOCIVO PARA LAS PERSONAS QUE PADECEN ASMA**, ya que la inhalación del humo irrita los pulmones y provoca el estrechamiento de las vías respiratorias, así como inefectividad del tratamiento corticoide inhalado.

Preguntas frecuentes

¿CÓMO PUEDO SABER SI UN CASO DE ASMA ES DE ORIGEN ALÉRGICO?

Observe los síntomas al estar expuestos a ciertas sustancias, si se manifiestan en una época concreta, en el trabajo, en casa, etc.

¿QUÉ OTRAS CAUSAS APARTE DE LA ALERGIA PUEDEN PRODUCIR ASMA?

Catarros, infecciones respiratorias, irritantes, exceso de ejercicio, la exposición al humo del tabaco, algunos medicamentos como los antiinflamatorios (AINE).

¿QUÉ DEBO HACER SI MI HIJO NO SABE UTILIZAR LOS INHALADORES?

Se aconseja que los menores de 6 años utilicen una cámara espaciadora, con máscara si son menores de 4 años. Si los mayores de 6 años tienen dificultades para sincronizar la respiración con la pulsación del inhalador siempre pueden seguir usando la cámara de inhalación sin máscara. Además evitará que las partículas se depositen en la boca y la garganta. También existen dispositivos de polvo seco, que no requieren sincronizar la respiración con la pulsación. Será el médico quien decida conjuntamente con el paciente la opción más adecuada.

¿UN ASMÁTICO PUEDE REALIZAR EJERCICIO?

Sí, si se emplea correctamente la medicación o se administra, en el caso en que su médico se lo haya indicado, un broncodilatador de corta duración 15 minutos antes. La natación resulta idónea ya que en las piscinas cubiertas el aire es cálido y húmedo y no irrita las vías respiratorias.

¿QUÉ EFECTOS PUEDE TENER EL TRATAMIENTO DEL ASMA DURANTE LA LACTANCIA?

La mayoría de los medicamentos se excreta con la leche materna, sin embargo, los que se utilizan en el tratamiento del asma por vía inhalada raramente causan problemas en el lactante ya que las cantidades de fármaco que llegan a la leche materna son muy poco significantes.

¿Y EN EL EMBARAZO?

La mayoría de los medicamentos utilizados hoy en día en el tratamiento del asma puede emplearse con bastante seguridad en embarazadas. Además, su uso racional previene las posibles complicaciones en el hijo. No obstante, conviene que informe a su ginecólogo.

¿POR QUÉ DEBO ENJUAGARME LA BOCA DESPUÉS DE UTILIZAR EL INHALADOR?

Es aconsejable hacerlo siempre después del uso de cualquier inhalador para evitar que los restos de excipientes o fármacos puedan provocar molestias en la boca o la garganta. En el caso concreto de los inhaladores con corticoides, pueden producir candidiasis bucal (hongos en la boca), lo que se puede evitar fácilmente enjuagándose después de cada inhalación con agua.

¿POR QUÉ TENGO QUE UTILIZAR EL CORTICOIDE SI NO NOTO QUE ME HAGA EFECTO?

El efecto del broncodilatador se nota con mayor rapidez que el del corticoide. Sin embargo, tenga en cuenta que la finalidad del tratamiento del asma es mantener las vías respiratorias libres y desinflamadas, que es el objetivo del corticoide. Por tanto, cuanto mejor utilice el corticoide, menos tendrá que usar el broncodilatador porque tendrá menor dificultad para respirar. El uso continuado de los inhaladores broncodilatadores de acción rápida se asocia con un mal control y evolución de la enfermedad.

¿LOS CORTICOIDES INHALADOS PUEDEN AFECTAR AL CRECIMIENTO DE MI HIJO?

Existen estudios que sugieren que el uso crónico de algunos corticoides inhalados durante largos periodos puede reducir mínimamente la talla de los niños. En cualquier caso sus beneficios en el control del asma superan ampliamente este efecto.