

17.11. Asma en el niño

El **asma bronquial** es una enfermedad generalmente crónica de los bronquios o 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.). Éstos producen una inflamación que estrecha los bronquios, lo que dificulta el paso de aire y causa fatiga, tos, pitos al respirar y presión en el pecho.

Es muy frecuente en niños (incluso en lactantes), sobre todo niños alérgicos y en los que tienen familiares con asma. Puede iniciarse en cualquier edad.

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

¿Qué puede hacer?

- **Evite aquello que puede producir ataques (o crisis)** o empeorar el asma, como el humo del tabaco, polvo de la casa, polen de las flores y árboles, pelos 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 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 éstos son frecuentes.
- La medicación normalmente se toma en forma respirada (inhalada) por la boca mediante un aerosol o *spray*. Para ello se utiliza una cámara espaciadora, que es un tubo donde el niño aspira el aire y la dosis del aerosol.
- Vacune al niño de la gripe cada año.
- Los antibióticos no sirven para tratar el asma.
- En algunas personas asmáticas algunos medicamentos pueden empeorar el asma. **Evite dar al niño aspirina o ibuprofeno** si nunca los ha tomado. Para tratar la fiebre o el dolor, puede darle, si lo precisa, **paracetamol**.
- **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 ser ventilada, 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, no use escobas ni plumeros. Para quitar el polvo utilice un trapo húmedo. Aspire el colchón y la almohada cada día.
- **En el resto de la casa:** no fume en casa ni en el coche; evite tener animales domésticos o que el niño esté con ellos; mantenga limpios y aireados baños, cocina y sótanos; evite la humedad excesiva; 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 de familia?

- Si tiene tos o pitos por la noche.
- Si tiene frecuentes ataques de asma.
- 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 tira hacia adentro.
 - Si se ahoga estando acostado.
 - Si ha perdido el conocimiento.



¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.scmfic.org/scmfic/attach/ASMA,o.pdf>
- <http://www.aepap.org/faqpad/deporte.htm#Asma>
- <http://www.aepap.org/faqpad/faqpad-asma.htm>