



● Que es el asma?

El asma es una **enfermedad crónica** de los pulmones que se caracteriza por la inflamación de las vías respiratorias inferiores (las que van de los dos bronquios principales hacia abajo). Esta inflamación lleva, por si sola o provocando la contracción de los músculos que rodean los bronquios, a un estrechamiento de estos y por tanto a una obstrucción del flujo normal del aire. El nombre completo de la enfermedad es asma bronquial. El asma se define también como **la enfermedad sibilante o con sibilancias**, por el característico ruido que emiten los niños (como si tuviera pitos, silbos o silbidos en el pecho, dicen los padres). El nombre médico de "sibilancias" hace referencia a esto y es su síntoma más característico y se debe al estrechamiento u obstrucción del flujo del aire. Otra característica importante es la presentación de los **síntomas en episodios**, dejando entre uno y otro, períodos de normalidad (sin síntomas). Así el niño esta bien, y repentinamente comienza con sibilancias, tos y dificultad para respirar. Esta brusquedad en el inicio de los síntomas se debe a un estrechamiento rápido de las vías respiratorias por contracción del músculo bronquial. El médico puede utilizar un aparato, **llamado espirómetro**, para ver esta obstrucción, e incluso dar una medicina que dilate los bronquios para comprobar como estos se abren y recuperan (obstrucción **reversible**) Aun con lo dicho, es importante decir que un pequeño grupo de niños con asma presentan síntomas todo el tiempo y no en episodios.

Así que el Asma es una enfermedad: crónica (de larga duración) inflamatoria (los bronquios están inflamados), de los bronquios (que además de inflamados, se estrechan por contracción muscular), con sibilancias (aunque hay otros síntomas), que habitualmente se presenta en episodios (que se repiten), cuya obstrucción del flujo del aire es reversible.

● Frecuencia, sexo y edad?

El asma es una enfermedad muy frecuente. El **diez por ciento** de los niños y adolescentes tienen asma, siendo **más frecuente en niños que en niñas**, aunque esto se invierte en la edad adulta, siendo entonces más frecuente en mujeres. Aun no sabemos del todo el porqué de este cambio de tendencia, si bien algunos estudios hablan de una posible inmadurez pulmonar de los niños en las primeras edades de la vida, respecto a a las niñas. La prevalencia (**personas que sufren asma al mismo tiempo**), parece estar aumentando, especialmente entre niños. Este hecho ha sido comunicado en muchos países y este incremento parece un problema de índole mundial. El asma **puede aparecer desde los primeros meses de vida**. Su diagnóstico es un poco más complicado, pues es importante conocer que no hay una prueba específica para el asma, que basta hacerla y nos dice si hay asma o no, y a esas edades tempranas hay otras enfermedades que presentan sibilancias (el síntomas más típico del asma).

Así que el Asma es una enfermedad: de alta prevalencia (en aumento), uno de cada 10 niños tiene asma, más frecuente en varones en la infancia, lactantes, niños adolescentes y adultos pueden tener asma.

● Herencia y asma?

Hoy en día se sabe que **el asma es una enfermedad hereditaria**. Un importante numero de estudios muestran que hay una predisposición genética a desarrollar asma. Este hecho explica que en una familia haya varias personas con asma y explica por qué la probabilidad de tener asma aumenta si un padre la tiene y mas aun si ambos padres la tienen. Estos aspectos genéticos son muy complejos y no solo dependen de un único gen, como pasa con otras enfermedades muy conocidas como la fibrosis quística. El asma es una enfermedad **poligénica**, eso significa que un buen numero de genes están relacionados con el asma y que cada gen explica diferentes aspectos del asma. Eso justifica que familias con gemelos, uno pueda tener asma y otro no. Esta es la importancia de la genética y la herencia y posiblemente en el futuro este campo sea una vía para el diagnóstico precoz y un mejor tratamiento.

Por ahora sabemos que la genética puede regular: edad de inicio del asma, grado de inflamación de las vías aéreas, severidad de los síntomas, respuesta a las medicinas, relación entre asma y otras alergias

● Inflamación

La inflamación de las vías respiratorias es un **punto clave** en el manejo del asma. Los padres necesitan saber que el asma es una enfermedad inflamatoria puesto que actualmente los mejores tratamientos para el asma están orientados a reducir dicha inflamación. Los niños y adolescentes con asma tienen una arbol bronquial inflamado y esta inflamación persiste largo tiempo, aunque los síntomas de asma no estén presentes durante mucho tiempo. Esta inflamación **aumenta la sensibilidad** a cosas que no causan ningún problema a otras personas. Esta hipersensibilidad de las vías respiratorias hace que, ante un nuevo contacto con dichas cosas, las vías se estrechen y por tanto aparezcan los síntomas. Estas cosas son conocidas como "desencadenantes del asma".

¿Qué cosas causan inflamación de las vías respiratorias? Un montón de cosas son capaces de provocar inflamación (y funcionar también como desencadenantes de síntomas). Estas varían de una persona a otra.

Las más importantes son:

- ✓ Alérgenos (sustancias orgánicas que causan reacciones alérgicas), por ejemplo: ácaros que viven en el polvo doméstico (pero no el polvo doméstico en sí), polen (árboles, gramíneas, arbustos...), mohos, caspa de animales y cucarachas.
- ✓ Tabaco
- ✓ Irritantes y polucionantes: humos y olores de saparys pinturas, gasolina, perfumes...
- ✓ Infecciones respiratorias (catarro, gripe, amigdalitis..)
- ✓ Deporte y Ejercicio. Aunque es muy importante saber que los niños con asma son capaces y pueden practicar deporte.

● Síntomas de asma

Los síntomas más frecuentes en el asma son:

- ✓ Sibilancias. Es el síntoma más característico, aunque en los primeros años de la vida algunas otras enfermedades pueden presentar sibilancias. La gente llama a esto de muchos nombres: silbos, silbidos, jija, fatiga... Estos términos que utilizan las personas para decir lo que les pasa a sus hijos se corroboran fácilmente con la exploración (auscultación) por parte del médico con un fonendoscopio (estetoscopio), aunque en muchas ocasiones las sibilancias son audibles sin necesitar ningún aparato.
- ✓ Tos. La tos persistente durante la noche y la tos que aparece durante o al final del ejercicio, deporte o un esfuerzo son claros ejemplos de tos asmática. No obstante puesto que la tos es un síntoma muy frecuente durante la infancia, por catarras, etc, es excepcional utilizar la tos, en ausencia de sibilancias, como criterio único de diagnóstico del asma. Cuando un niño tose es más fácil pensar que tiene un catarro a que tiene asma.

Otros síntomas de asma son: respiración entrecortada, dificultad para respirar, dolor de pecho, despertares nocturnos con tos y/o fatiga. Estos síntomas de asma pueden aparecer como **episodios** (llamados también ataques de asma, crisis de asma o exacerbaciones), y que se definen por que los niños tienen periodos (días, semanas, meses) libres de síntomas y de pronto (y en general de forma más o menos brusca) los síntomas aparecen. Un pequeño grupo de niños (en general los más graves y algunos tipos de asma del lactante) presentan síntomas de forma más o menos **continúa** sin periodos libres.

● Tiene cura el asma?

Actualmente no tenemos una cura para el asma. Pero es importante entender qué significado tiene esta afirmación. **Sí es posible ofrecer** a las personas con asma una vida libre de síntomas. Y es posible si el niño y la familia siguen los consejos médicos, toman las medicinas, evitan los desencadenantes, abandonan el tabaco.... Pero aún no podemos ir a la base de la enfermedad, resolver el problema genético (aun quedan genes por descubrir...) Eso sí, debe cuidarse, pues es un error pensar que cuando el niño se haga mayor, el asma curará. De hecho en la adolescencia el asma sigue siendo la enfermedad más frecuente y en adultos hasta un 5% de la población tiene asma. Nuestro mensaje es positivo, aunque incluye una advertencia: Los niños y adolescentes con asma pueden tener una vida libre de síntomas (lo que puede equivaler a una vida sin asma)... pero... realmente el asma permanece y si la familia abandona los cuidados correctos de para el asma, los síntomas volverán.

● Es contagiosa el asma?

El asma **no es** una enfermedad contagiosa. Muchos padres pregunta sobre esta cuestión. El asma no es una enfermedad infecciosa y por tanto no es contagiosa. El asma sí tiene una relación con las enfermedades infecciosas. Pero en cuanto que estas últimas pueden ejercer de desencadenantes de síntomas en niños que ya sufren asma. Por ejemplo un niño con asma que enferma de gripe y a causa de esto desarrolla una crisis. En ese ejemplo la gripe desencadena la crisis y puede contribuir a aumentar la inflamación y la obstrucción de la vía respiratoria, incluso más allá de haber curado la propia gripe. También es importante decir que la idea de que los "**catarras mal curados**" (concepto muy popular aunque erróneo) puedan llevar a desarrollar asma es equivocada. El hecho de que los niños con asma tuvieran muchos catarras durante los primeros años de vida, antes de evidenciarse el asma, lo único que indica es que esos niños tienen un

● Es posible morir de asma?

Desgraciadamente la respuesta es **SÍ**. Hay un largo listado de factores relacionados con el riesgo de morir por asma:

- ✓ Factores relacionados con las características del asma: grado de severidad, pérdida de función pulmonar...
- ✓ Factores relacionados con el paciente: cumplimiento de los tratamientos, miedo a determinadas medicinas...
- ✓ Factores dependientes del sistema sanitario: accesibilidad, gratuidad o no...

Los padres pueden hacer muchísimas cosas para prevenir la muerte por asma y una de las más importantes es seguir los consejos médicos. Si tiene dudas consulte siempre a su médico, pero POR FAVOR, nunca deje de darle las medicinas al niño sin antes hablar con su médico.

