



ASMA: TRACTAMENT I MESURES DE CONTROL AMBIENTAL

● Medidas de control ambiental

El correcto control de los desencadenantes es una parte esencial del manejo del asma (Obviamente el primer paso es conocer bien cuáles son los desencadenantes para cada niño). El control de desencadenantes debe ser considerado un tratamiento del asma, pues contribuye a la reducción de la inflamación y aparición de síntomas, al disminuir el contacto con dichas sustancias. De hecho el uso exclusivo de medicinas, sin medidas de control asociadas, lleva a un control inadecuado del asma. Hoy en día se acepta que la mejor estrategia para controlar la enfermedad es combinar medidas de control de desencadenantes (siempre) con medicinas para el asma (cuando sean necesarias).

Las principales medidas de control son:

- ✓ No fumar en el hogar
- ✓ En caso de alergia a ácaros: limpiar en húmedo, fundas herméticas en colchón y almohadas
- ✓ En alergia al polen: poner atención a la época polínica (en general en primavera e inicio del verano), usar filtros antipolen en el coche, viajar con las ventanillas bajadas, airear la casa muy temprano y nunca con pleno sol y viento (el polen entra en casa)
- ✓ En alergia a cucarachas: buscar un experto en exterminio
- ✓ En caso de alergia a alguna mascota: alejar la mascota, nunca permitir que esté en al habitación del niño. Si es posible, bañarla semanalmente.
- ✓ En caso de asma inducido por el ejercicio: hacer precalentamiento, cuidado con cambios brusco de temperatura: gimnasio-calle-gimnasio, hacer la actividad de forma gradual, si esta indicado, dar la medicina preventiva antes del deporte.

● Tratamiento del asma

Las medicinas para el asma están divididas en dos clases generales:

Medicamentos antiinflamatorios

Medicinas de control a largo plazo o de fondo. Esta terapia suprime la inflamación y debe ser usada durante largos períodos de tiempo, pues aunque el niño pueda parecer libre de síntomas, la inflamación permanece y se precisa mantener este tipo de terapéutica para evitar la recaída. Hay tres tipos de medicación antiinflamatoria: con corticoides inhalados (budesonida, fluticasona, triamcinolona, beclometasona), los antileucotrienos (montelukast oral) y las cromonas inhaladas.

Medicamentos de rescate o de alivio

Se utiliza para lograr una mejoría rápida de los síntomas (sibilancias y tos) que aparecen en los ataques de asma. Los más importantes son los broncodilatadores beta3 de acción corta (terbutalina, salbutamol, albuterol) y la mejor forma de tomarlo es inhalándolos. Estas medicinas abren las vías respiratorias en cuestión de minutos, pero la inflamación persiste y por tanto resulta necesario continuar con la medicación de control a largo plazo. Otras medicinas como los beta2 de acción prolongada (formoterol, salmeterol) o las teofilinas, se utilizan de forma ocasional y en general en formas moderadas y graves del asma.

