



http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/asthma_asma_esp.html#

Algunas personas parecen tener una predisposición innata para hacer determinadas cosas. Tal vez conozcas a una chica que tiene un don especial para el deporte — si le calzas unas bambas, saldrá disparada como una flecha. Algunas personas tienen un don especial para tocar un instrumento; es como si hubieran nacido sabiendo llevar el compás 4/4. Otros están naturalmente dotados para las matemáticas; si les planteas un teorema o una ecuación, los harás felices.

Pero hay personas que tienen dificultades para hacer algo que podría parecer que todo el mundo hace de forma natural: respirar. Cuando una persona tiene asma, a veces le cuesta respirar. Y cuando te cuesta respirar, es muy difícil que puedas correr como una fecha, hacer un solo de trompeta o, incluso, resolver una problema de aritmética.

¿Qué es el asma?



El asma es un trastorno que afecta a los pulmones y que hace que una persona tenga dificultades para respirar. Es un trastorno frecuente: en Estados Unidos, por ejemplo, aproximadamente de 7 millones de niños y adolescentes con este problema.

El asma afecta a los **bronquios**. Cuando una persona respira normalmente, el aire le entra por la nariz o por la boca y después baja por la **tráquea** y los bronquios hasta llegar a los pulmones, desde donde es expulsado de nuevo al exterior. Pero las personas que padecen asma tienen una propensión a que se les inflamen las vías respiratorias. Es decir, a que se les hinchen y produzcan grandes cantidades de una mucosidad muy densa. También son extremadamente sensibles, o **hiperreactivas** a ciertas cosas, como el ejercicio físico, el polvo o el humo de los cigarrillos. Esta hiperreactividad hace que los músculos lisos que recubren las vías respiratorias se tensen y se contraigan. La combinación de la inflamación de las vías respiratorias y la contracción de los músculos que las recubren provoca un estrechamiento de dichas vías que dificulta el paso del aire.

En la mayoría de la gente que tiene asma, las dificultades para respirar ocurren periódicamente. Cuando esto ocurre, se denomina **crisis asmática** — también conocida como ataque, episodio, o exacerbación de asma.

Cuando una persona tiene una crisis asmática puede toser, tener sibilancias (emitir un sonido como "un pito" al respirar), faltarle el aliento y sentir una fuerte opresión en el pecho. Muchas personas con asma comparan un episodio de asma con la sensación de intentar respirar a través de una pajita — cuesta muchísimo hacer llegar el aire a los pulmones y expulsarlo al exterior. Una crisis asmática puede durar varias horas, o más tiempo si la persona no se medica adecuadamente. Cuando remite la crisis, generalmente la persona se encuentra mucho mejor.

Entre crisis, la respiración puede parecer normal, o se pueden seguir presentando algunos síntomas, como la tos. Algunas personas con asma tienen siempre la sensación de que les falta el aliento. Otras personas con este trastorno pueden toser sólo por la noche o mientras hacen ejercicio y pueden no tener nunca una crisis perceptible.

¿Qué causa el asma?

Nadie sabe exactamente cuál es la causa del asma. Se cree que es una combinación de factores ambientales y genéticos (hereditarios). Un adolescente con asma puede tener un padre u otro pariente cercano que tiene asma o la tuvo cuando era niño. De todos modos, el asma no es contagiosa, de modo que no te la puede "pegar" nadie.

Los síntomas de asma pueden desencadenarse ante muchas cosas diferentes, y lo que provoca una crisis asmática en una persona puede no tener ningún efecto sobre otra persona que también sea asmática. Las cosas que desencadenan los síntomas de asma se denominan [desencadenantes](#). A continuación, se mencionan algunos de los desencadenantes más habituales:

- **Alergenos.** En algunas personas asmáticas, los principales desencadenantes son determinadas sustancias que les provocan reacciones alérgicas. Los alergenos más comunes son los ácaros del polvo (los bichitos microscópicos que viven en el polvo), el moho, el polen, la caspa de los animales, y las cucarachas.
- **Irritantes y contaminantes transportados por el aire.** Algunas sustancias que hay en el aire, como el polvo de tiza o el humo, pueden desencadenar el asma al irritar las vías respiratorias. El humo de los cigarrillos es uno de los principales desencadenantes de los síntomas de asma, y no sólo en los fumadores — el humo al que se exponen los fumadores pasivos también puede desencadenar crisis asmáticas. Los productos perfumados, como los cosméticos, las soluciones limpiadoras y los perfumes, pueden desencadenar síntomas de asma, al igual que los olores fuertes de los vapores de la gasolina o la pintura húmeda. Y niveles elevados de algunos contaminantes del aire, como el ozono, pueden irritar el tejido sensible de los bronquios, agravando los síntomas del asma en algunas personas que padecen este trastorno.
- **Ejercicio.** Algunas personas padecen lo que se conoce como asma inducido por ejercicio, que se caracteriza porque los síntomas se desencadenan al hacer ejercicio físico. A pesar de que este tipo de asma puede ser muy frustrante, la mayoría de los casos de asma inducido por ejercicio se pueden tratar para que los afectados puedan seguir practicando sus deportes favoritos.
- **Tiempo.** El frío o el aire seco a veces desencadena síntomas de asma en algunas personas, lo que también ocurre con el calor o la humedad extremos.
- **Infecciones de las vías respiratorias.** Los catarros, la gripe y otros trastornos que afectan a las vías respiratorias pueden desencadenar síntomas de asma en algunas personas.

Hay muchas cosas que pueden desencadenar síntomas de asma en las personas que padecen este trastorno. Por ejemplo, en las chicas, el asma puede empeorar durante el período premenstrual (poco antes de la menstruación). E incluso la risa, el llanto o los bostezos pueden hacer que las vías respiratorias se contraigan en las personas con asma, desencadenando una crisis.

¿Cómo se diagnostica el asma?

Muchas personas que padecen asma se les diagnostica durante la infancia, pero algunas no descubren que tienen asma hasta la adolescencia. Para poderte diagnosticar este trastorno, el médico te hará preguntas sobre los síntomas que presentas, cómo ha sido tu salud hasta ahora, la salud de tu familia, los medicamentos que estás tomando y otras cuestiones. Esto recibe el nombre de **historia médica**.

El médico también te hará un examen físico. Es posible que te mande algunas pruebas. Las pruebas que utilizan los médicos para diagnosticar el asma incluyen la **espirometría** y la **medición del flujo espiratorio máximo**, que implican soplar aire dentro de unos aparatos que permiten medir el funcionamiento de los pulmones. Es posible que el médico también te mande pruebas de alergia para determinar si es alguna alergia lo que te está provocando los síntomas de asma, o pruebas especiales de ejercicio (llamadas pruebas de esfuerzo) para determinar si tus síntomas se desencadenan ante la actividad física. Algunas veces los médicos solicitan radiografías de tórax, pero generalmente esta prueba se practica para descartar otros problemas.

Es posible que tu médico de cabecera te derive a un especialista para que te diagnostique y trate posibles alergias. Los médicos especializados en el tratamiento del asma incluyen los que se han formado en los campos de la alergia, la **inmunología** (el funcionamiento del sistema inmune) y la **neumología** (trastornos que afectan a los pulmones).

¿Cómo se trata el asma?

El asma no se puede curar, pero generalmente se puede controlar y se pueden prevenir las crisis. El asma se trata de dos formas diferentes: evitando los desencadenantes potenciales y con medicación.

Las personas que tienen asma deben evitar las cosas que les provocan los síntomas de asma. Por supuesto, algunas de las cosas que provocan los síntomas no se pueden evitar completamente (¡por ejemplo, coger un catarro!), pero sí se puede controlar la exposición a algunos desencadenantes, como la caspa de los animales domésticos.

En el caso del asma inducido por ejercicio, es preciso controlar el desencadenante (actividad física), más que evitarlo. Hacer ejercicio puede ayudar a una persona a mantenerse sana, y los médicos pueden ayudar a los atletas a encontrar tratamientos que les permitan practicar sus deportes favoritos.

Los médicos tratan cada caso de asma de forma diferente porque tanto la gravedad del asma de cada persona como lo que desencadena los síntomas difieren. Por este motivo, los médicos pueden elegir entre diversos medicamentos. La mayoría de los medicamentos que se utilizan para tratar el asma son inhalados (lo que significa que, para medicarse, hay que inhalar aire), pero los medicamentos para el asma también pueden adoptar la forma de comprimidos o jarabes. Pueden ser de dos tipos:

- **[Medicamentos de alivio rápido](#) que actúan rápidamente para detener la crisis asmática una vez iniciada.** Algunos medicamentos se pueden utilizar, en caso necesario, para frenar los síntomas del asma (como las sibilancias, la tos y las dificultades para respirar) en cuanto la persona los empieza a experimentar. Estos medicamentos actúan rápidamente para poner fin a los síntomas, pero sus efectos no son duraderos. También se conocen como medicamentos "de alivio rápido", "de acción rápida" o "de rescate".
- **Medicamentos de control a largo plazo para controlar el asma y prevenir las crisis.** Mucha gente con asma necesita medicarse diariamente para controlar el asma globalmente. Los medicamentos de control (también llamados "preventivos" o "de mantenimiento") actúan de una forma diferente que los de alivio rápido. Tratan el problema subyacente de la inflamación de las vías respiratorias, en vez de los síntomas (tos, dificultad para respirar, etc.) que ésta provoca. Los medicamentos de control tienen un mecanismo de acción lento y pueden tardar días e incluso semanas en hacer efecto. Aunque es posible que no notes sus efectos del mismo modo que los medicamentos de alivio rápido, el uso regular de los medicamentos de control debería reducir la medida en que necesitas utilizar medicamentos de alivio rápido. Los médicos también recetan medicamentos para minimizar los posibles cambios permanentes en los pulmones que a veces se asocian al hecho de tener asma.

Algunas personas con asma sólo necesitan medicamentos de alivio rápido, mientras que otras utilizan tanto medicamentos de alivio rápido como medicamentos de control para mantener el asma bajo control. Cada persona necesita colaborar estrechamente con su médico para que éste pueda para crear un [plan de acción contra el asma](#) adecuado para su caso en particular.

Aparte de evitar los desencadenantes y de tratar los síntomas, las personas con asma generalmente necesitan llevar un control de su trastorno a fin de prevenir posibles crisis y ayudar a su médico a que vaya ajustando la medicación cuando sea necesario. Dos de las herramientas que los médicos facilitan a sus pacientes para que lleven a cabo este control son:

- **Medidor de flujo espiratorio máximo.** Este aparato mide lo bien que una persona puede exhalar aire de los pulmones. Cuando el resultado de la medición cae en la zona verde (o buena) significa que las vías respiratorias están abiertas. Un resultado en la zona amarilla significa que existe la posibilidad de que se produzca una crisis asmática. Un resultado en la zona roja indica que la crisis podría ser grave y la persona podría necesitar medicarse o recibir tratamiento inmediatamente — tal vez incluso teniendo que ir al médico o, incluso, a la sala de Urgencias. Las personas que se medican diariamente para controlar los síntomas de asma deben utilizar el medidor de flujo espiratorio máximo por lo menos una o dos veces al día o siempre que presentan síntomas.
- **Diario de asma.** Llevar un diario también puede ser una forma eficaz de prevenir posibles problemas. El hecho de que el paciente registre, días tras día, las mediciones de flujo espiratorio máximo, los momentos en que ocurren los síntomas y cuándo se toma la medicación puede ayudar al médico a desarrollar un programa de tratamiento hecho a medida específicamente para ese paciente.

Controlar el asma

La mejor forma de controlar el asma es previniéndolo. Aunque los medicamentos pueden desempeñar un papel fundamental en la prevención de las crisis, también es muy importante el control ambiental. He aquí algunas de las cosas que puedes hacer para evitar entrar en contacto con los alérgenos o irritantes que te provocan las crisis asmáticas:

- Mantén tu entorno limpio de alérgenos potenciales. Por ejemplo, si una de las cosas que te desencadenan los síntomas es el polvo, retira de las habitaciones que frecuentas las alfombras, moquetas o alfombrillas, donde se pueden cobijar los ácaros del polvo, o bien pásales a menudo la aspiradora. Utilizar fundas a prueba de polvo en las almohadas y colchones también te puede ayudar. Si son los animales domésticos los que te desencadenan los síntomas, no tengas mascotas en casa. Si no puedes vivir sin tu perro o tu gato, no dejes que entre en las habitaciones que más frecuentas y báñalo frecuentemente para librarte de la caspa.
- Presta atención a las predicciones meteorológicas y toma precauciones cuando sepas que el tiempo o la contaminación podrían afectarte. Tal vez tengas que quedarte en casa o hacer ejercicio sólo en interiores.
- No fumes (si eres fumador, déjalo). Fumar siempre es malo para los pulmones, pero es especialmente nocivo para las persona que tienen asma.
- Ten cabeza a la hora de hacer ejercicio. El ejercicio físico es una forma de mantener el cuerpo y la mente sanos, de modo que, si sueles tener crisis asmáticas inducidas por el ejercicio, habla con tu médico sobre cómo puedes controlar tus síntomas. Si tienes una crisis durante un partido o un entrenamiento, deja lo que estás haciendo hasta que remita la crisis o hayas tomado un medicamento de alivio rápido. Cuando desaparezcan los síntomas, podrás volver a hacer ejercicio.

¡El asma no tiene que hacerte renunciar a lo que te gusta hacer! No lo dudes. Te exigirá un poco de esfuerzo (¡y memoria!), pero, si te sigues un plan de acción contra el asma, tomas la medicación cuando te toca, aprendes a reconocer tus síntomas y tus

desencadenantes y te haces controles médicos regularmente, podrás hacer todo lo que hacen los demás chicos de tu edad. Eso incluye cualquier tipo de actividad deportiva, incluso el esquí de montaña, la natación y el baloncesto.

Revisado por: [Elana Pearl Ben-Joseph, MD](#)
Fecha de la revisión: noviembre de 2010