



Información facilitada por:

¡NOS VAMOS DE VACACIONES!

LOS ASMÁTICOS DEBEN HUIR EN VERANO DE LUGARES CON POLVO Y HUMO, TOMAR EL TRATAMIENTO Y PROCURAR SIEMPRE RESPIRAR POR LA NARIZ



MANUEL BOQUETE
ALERGÓLOGO

El asma en el niño es, en la inmensa mayoría de los casos, de origen alérgico. En nuestro medio son los ácaros del polvo y los pólenes de gramíneas los alérgenos más importantes y es por ello que cuando digo «¡nos vamos!» lo hago porque el asma se viene con nosotros.

Estar preparado es, probablemente, el único consejo e implica saber reconocer los síntomas del asma, evitar los posibles desencadenantes, cumplir el tratamiento, conocer las medicaciones y saber qué hacer en una situación de emergencia.

Me atrevo a decir que, en general, casi todo el mundo habrá hecho ya un plan de viaje considerando posibles contingencias. Si no es así, no hay que olvidarse de que las tareas, en el asma, tienen que ser compartidas entre cuidadores y pacientes. Por tanto, antes de salir se debe comentar con el médico las posibles dudas que os puedan surgir atendiendo a los puntos comentados más arriba.

Estas mismas preocupaciones y la manera de resolverlas deben ser compartidas con profesores y cuidadores en el caso de que los pacientes se vayan de vacaciones a un campamento.

No obstante, a veces sucede que nos vamos de vacaciones a una casa que ha estado deshabitada la mayor parte del año y que, como consecuencia, ha acumulado polvo y humedad. Es particularmente importante que antes de viajar

se haga una limpieza a fondo que incluya aspirado de colchones para evitar en lo posible la exposición a ácaros en pacientes alérgicos.

Divertirse es el objetivo fundamental de las vacaciones y esto puede cumplirse perfectamente y sin limitaciones en todas las personas alérgicas.

En general, los niños asmáticos van a tener una actividad física

que no tiene que estar limitada por su asma. Es importante respirar por la nariz, ya que la vía nasal actúa como filtro natural y consigue humidificar y acondicionar el aire a la temperatura adecuada. De aquí la importancia de mantener una vía aérea sin obstrucción o permeable con el uso adecuado de la medicación apropiada.

Por supuesto que si existe una

alergia a pólenes, los días soleados y de viento o bien cuando los recuentos de polen son altos está desaconsejado el ejercicio al aire libre. Conviene recordar también que los irritantes inespecíficos como el humo de tabaco o las concentraciones de cloro en piscinas cubiertas pueden actuar como desencadenantes de síntomas.

Existe preocupación en los

padres sobre el hecho de que sus hijos estén tomando medicación regularmente, pero es importante hacer notar que el «tener asma» no implica «padecer de asma» y la base de esta ausencia de padecimiento radica en cumplir con la toma de medicación.

Por otra parte, las medicaciones actuales tienen un amplio margen de seguridad lo cual hace bastante improbable la aparición de efectos adversos.


Hablar abiertamente con los niños puede ser de inmensa ayuda, dialogar sobre el asma antes o después de una crisis ayudará a



La natación es un deporte recomendado para los pacientes de asma, si bien han de tener cuidado con el exceso de cloro en algunas piscinas. AEP

los niños a solucionar problemas emocionales que pudieran surgir, al mismo tiempo que puede ayudar a identificar desencadenantes y ajustar las necesidades de medicación. Si el paciente conoce los factores que precipitan sus crisis y las posibilidades del tratamiento será mucho más fácil el control.

Los niños aprenden lo que viven. Nuestras reacciones, acciones y emociones, ligadas a un ataque de asma, deben estar dirigidas a minimizar el impacto sobre el niño y ello le ayudará a adquirir un concepto de que el manejo de la enfermedad y el control no solamente es posible sino que fácilmente alcanzable. Así que ya se sabe... ¡a divertirse y hasta la vuelta!



Practicar deporte puede resultar muy beneficioso

El ejercicio regular es beneficioso para todo el mundo y particularmente para los individuos con asma. Un ejercicio moderado va a aumentar el bienestar emocional y el físico y puede ayudar a controlar la enfermedad.

Con el adecuado tratamiento y supervisión médica, los pacientes con asma pueden practicar cualquier tipo de deporte, aunque existen deportes más asmogénicos (es decir, más proclives a desencadenar asma) que otros. Por ejemplo, la carrera libre en ambiente frío no es aconsejable.

Deportes con bajo riesgo de asma son la natación o aquellos que implican paradas y continuaciones, como el tenis. Se puede prevenir la aparición de síntomas usando un broncodilatador o un antileucotrieno antes de iniciar el ejercicio.