

TRATAMIENTO AMBULATORIO DEL ASMA

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias que se caracteriza por tres problemas: obstrucción, inflamación e hiperreactividad. El asma requiere cuidado médico continuo.

De acuerdo con el informe de las Guías para el Diagnóstico y Manejo del Asma (para médicos) emitido por el Programa Nacional de Educación del Asma, el tratamiento del asma tiene cuatro fases:

1. El uso de medidas objetivas de la función pulmonar (espirometría, flujo máximo espiratorio) para evaluar la gravedad del asma y para monitorear el curso del tratamiento.
2. Tratamiento con medicamentos diseñado para revertir y prevenir el componente inflamatorio de las vías respiratorias en el asma además de tratar el broncoespasmo de las vías respiratorias;
3. Medidas de control ambiental para evitar o eliminar factores que inducen o desencadenan las exacerbaciones del asma, considerando también a la inmunoterapia como alternativa en casos seleccionados;
4. Información veraz para el paciente sobre el Asma (educación médica), que involucra al médico (como promotor), al paciente, y su familia.

De acuerdo a dichas guías, existen cinco *metas* para el tratamiento efectivo del asma:

1. Lograr y mantener en niveles (casi) óptimos los índices de función pulmonar;
2. Lograr y mantener niveles normales de actividad, incluyendo el ejercicio;
3. Controlar síntomas crónicos y problemáticos (p. ej., tos o falta de aire en la noche, temprano en la mañana o después de hacer esfuerzo);
4. Prevenir las recaídas agudas (crisis) recurrentes de asma;
5. Evitar efectos adversos provocados por medicamentos para el asma.

Existen en general 2 grupos de medicamentos para tratar el Asma: los medicamentos anti-inflamatorios y los broncodilatadores.

Medicamentos Anti-Inflamatorios

Los agentes anti-inflamatorios detienen y ayudan a prevenir el desarrollo de la inflamación en las vías respiratorias, estos incluyen los Corticoesteroides , el Cromoglicato, el Nedocromil, y, a últimas fechas, los anti-leucotrienos.

Corticoesteroides

Los corticoesteroides son los medicamentos anti-inflamatorios más efectivos para el tratamiento del asma. Los corticoesteroides pueden ser administrados en forma oral o inhalada.

Generalmente la forma oral se emplea durante períodos cortos de tiempo (5 a 7 días) después de una crisis asmática, o en casos raros de un asma esteroide-dependiente. Los efectos probables de su uso prolongado ó muy frecuente a largo plazo incluyen aumento de peso, elevación de la presión arterial, cataratas, debilidad ósea, debilidad muscular e hinchazón (edema). Pero solo cuando se usan en dosis elevadas y por tiempos prolongados (o sea, mas de 10 días)

Los corticoesteroides inhalados son muy seguros y efectivos para el tratamiento del asma. Ya que este medicamento actúa en la fase inflamatoria del asma, se emplea como medicamento de primera línea para el asma moderada y severa. Los efectos secundarios probables incluyen candidiasis (un tipo de hongo ó "algodoncillo") en boca y garganta, y tos ocasional causada por el dispositivo de aerosol. Pero se debe recalcar que los efectos secundarios son muy raros y estos medicamentos son de uso casi obligatorio para la mayoría de las personas con asma crónica.

Cromoglicato de Sodio y Nedocromil

El cromoglicato de sodio y el nedocromil son medicamentos con efecto anti-inflamatorio menor que los esteroides. Sirven como *preventivos* que se inhalan directamente hacia los pulmones para prevenir síntomas inmediatos y tardíos. Actúan deteniendo los efectos de los alérgenos ambientales o irritantes (incluyendo los del ejercicio y exposición al aire frío y al bióxido de sulfuro).

No son para uso oral. El cromoglicato de sodio viene en forma de polvo inhalable para ser usado con un aparato inhalador giratorio, también hay una forma líquida para usar con nebulizadores y una forma de aerosol de dosis medida. El nedocromil viene en forma de aerosol de dosis medida solamente. Estos 2 medicamentos carecen de efectos secundarios serios.

Anti-Leucotrienos

Es un grupo relativamente nuevo de medicamentos que actúan en una de las fases del proceso inflamatorio, inhibiendo la producción ó bloqueando el efecto de los *leucotrienos*, que son mediadores químicos muy potentes de la inflamación en el Asma. Se ha aprobado ya su uso para asmas leves a moderadas, como medicamentos preventivos de uso continuo.

Broncodilatadores

La principal función de los broncodilatadores es abrir la vía respiratoria relajando el músculo bronquial . Los dos tipos principales de broncodilatadores son los *agonistas beta-adrenérgicos* (agonistas beta₂) y las *metilxantinas* (teofilina). Otro grupo de menor importancia son los anti-colinérgicos que se usan ocasionalmente para el asma.

Agonistas Beta Adrenérgicos

Los agonistas beta₂ adrenérgicos actúan relajando el músculo de las vías respiratorias y para ayudar en el control del estrechamiento persistente de las vías respiratorias. Son medicamentos parecidos a la adrenalina que pueden administrarse en forma oral (jarabes o tabletas), por nebulizaciones, por aerosoles de dosis medida o por inyección.

También están los beta 2 agonistas de acción prolongada que combinados con corticoides inhalados son una excelente opción y pueden lograr un control óptimo de la enfermedad asmática

Los agonistas beta₂ inhalados son el medicamento preferido para el tratamiento de brotes agudos de asma y para la prevención del asma inducida por el ejercicio.

Metilxantinas

La teofilina es la principal metilxantina usada para el tratamiento del asma. Sirve como un broncodilatador de potencia leve a moderado. La formula de liberación sostenida es útil para controlar el asma nocturna. Se emplea en algunas ocasiones asociada con agonistas beta₂ para obtener mayor broncodilatación. También puede ayudar a reducir la fatiga muscular y tiene algunos beneficios anti-inflamatorios. El inconveniente principal de las teofilinas es que son frecuentes los efectos secundarios, que incluyen dolor abdominal, náusea, vómito, nerviosismo e insomnio.

Inmunoterapia

La inmunoterapia (vacunas de alergia) es un método de tratamiento científicamente probado y aprobado para su uso en Asmas Alérgicas moderadas ó severas, cuando el uso combinado de medicamentos y medidas de control ambiental no logran las metas señaladas al inicio. Comprende la inyección de pequeñas cantidades de alergenos al paciente, también esta la vacuna sublingual (gotitas debajo de la lengua) Éstas ayudan a crear tolerancia o resistencia (permanente ó transitoria) a los alergenos que ocasionan las exacerbaciones de asma. Las concentraciones del alérgeno se van aumentando con el paso del tiempo hasta un límite, para reducir o eliminar los síntomas alérgicos del paciente.

Medidas Ambientales

Entre el 75% y 85% de los pacientes con asma tienen diversos tipos y grados de alergias. Este hecho refuerza el concepto de que el control de las alergias será benéfico para el paciente asmático alérgico. Para prevenir las reacciones alérgicas, son indispensables las medidas de control ambiental para reducir la exposición a los alérgenos e irritantes (químicos ó físicos) en interiores y exteriores.

Para alérgenos exteriores

Reduzca la exposición a los alérgenos exteriores permaneciendo en interiores cuando el conteo de polen y la humedad estén en niveles altos, sobre todo en días con viento pues difunden el polvo y el polen. Minimice la actividad temprano en la mañana cuando se emite el polen más frecuentemente. Mantenga las ventanas cerradas, especialmente durante la noche y use preferentemente aire acondicionado, el cual limpia, refresca y seca el aire.

Para alérgenos interiores

Componentes del polvo casero : El polvo casero por sí mismo no es un alérgeno, pero lo que se encuentra en él puede causar reacciones alérgicas. El polvo casero puede estar formado de alérgenos animales (si es alérgico, deshágase de todos los animales de sangre caliente de la casa), ácaros del polvo casero (que se encuentran en colchones, almohadas, alfombras, muebles tapices, cobertores, ropa y juguetes blandos) y alérgenos de cucarachas.

Moho (hongos)de interiores: El moho de interiores se pueden encontrar en baños, alfombras, sótanos, cocinas y otras áreas muy húmedas. Permita la ventilación adecuada y limpie frecuentemente estas áreas. Los deshumidificadores deberán fijarse en menos del 50 por ciento pero sobre el 25 por ciento.

Aparatos de control de aire: Existen varios aparatos de interiores que ayudan a controlar los alérgenos en interiores. Estos incluyen acondicionadores de aire, unidades de limpieza de aire interior, humidificadores y aspiradoras.

Los aparatos para la limpieza de aire en interiores pueden ser útiles, pero aún más importante es controlar el origen de los alérgenos. El filtro de partículas de aire de alta eficiencia HEPA es el más efectivo y puede utilizarse dentro de la calefacción central y de los sistemas de enfriamiento (refrigeración) centrales o independientes.

Las aspiradoras pueden diseminar los alérgenos durante el uso, por lo tanto los pacientes alérgicos deben usar una máscara al aspirar. Existen filtros HEPA que pueden adaptarse a algunas marcas de aspiradora.

Los humidificadores son importantes fuentes de crecimiento de hongos cuando no se limpian adecuadamente. Si se coloca el nivel

de humedad muy alto, favorece el crecimiento de hongos. Ponga el nivel de la unidad entre el 25 y el 50 por ciento de humedad.

Otros irritantes: Hay otros irritantes que pueden causar exacerbaciones en el paciente con asma. Estos incluyen el humo del tabaco, humo proveniente de estufas de leña, olores fuertes, aerosoles y contaminantes ambientales, incluyendo ozono y bióxido de sulfuro.

Es indispensable que todo paciente con diagnóstico de Asma lleve a cabo estas medidas ambientales como la parte más importante de su esquema de tratamiento, lo que repercutirá en un mejor control, y por consecuencia, en una menor necesidad de otros tratamientos (medicamentos ó vacunas).

Para mayor información, consulte a su Alergólogo

**Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas en
Inmunología Clínica y Alergia
Comité de Asma**

Para más información sobre este tema, acuda a la sección "comités" para encontrar un especialista quien lo orientará debidamente.