

Mitos sobre el Asma

Dr. Alfredo Pachas

Neumólogo Clínico e Investigador
Experiencia en Medicina Ocupacional

CMP 37197
RNE 20929



995 623 339



610-3333



www.neumologiaperuana.com



alfredop@neumologiaperuana.com





Mitos sobre el Asma

Dr. Alfredo Pachas

Neumólogo Clínico e Investigador. Experiencia en Medicina Ocupacional.

¿El asma se cura?

El asma no se cura, una vez diagnosticada sólo se puede controlar.

Por épocas el paciente va estar muy bien sin ningún síntoma y por épocas el paciente puede presentar muchos síntomas (exacerbaciones). Esas temporadas en las cuales el paciente no tiene síntomas han creado el mito de que el asma se puede curar.

El paciente con asma puede tener una vida absolutamente normal si usa su medicación controladora.

¿Mudarse a un clima seco puede curar el asma?

Falso. Si bien el traslado a un clima diferente puede aliviar temporalmente los síntomas de asma, al final los pulmones se sensibilizan también al nuevo entorno. Con el cambio, pueden aparecer nuevos factores desencadenantes. Al regresar nuevamente al clima húmedo (Lima) nuevamente comenzarán los síntomas de asma.

¿Los remedios naturales curan el asma?

Falso. No tenemos cura para el asma hasta este momento, natural o no natural, y reemplazar los medicamentos por remedios naturales ha demostrado miles y miles de veces ser inefectivo y peligroso. Tampoco hay dietas que curen o detengan el asma. Una dieta balanceada; hacer ejercicio regularmente; utilizar medidas para controlar el estrés y los contaminantes ambientales; disminuir el consumo de preservantes y otros químicos; bajar de peso y disminuir así el reflujo de ácido desde el estómago hacia arriba; sacar a los animales de las habitaciones y seguir las medidas generales de higiene pueden ayudar a disminuir el riesgo de exacerbaciones.

¿Las medicinas para el asma son peligrosas?

Falso. Más de 250 mil personas mueren prematuramente por asma cada año. La enorme mayoría por estar mal medicada.

Los medicamentos para asma son seguros y efectivos, cuando son bien utilizados.

Los esteroides inhalados (no tienen relación con los que usan ilegalmente algunos atletas para aumentar sus músculos) constituyen el mejor tratamiento que tenemos para controlar el asma y evitar que la enfermedad produzca al asmático daño permanente.

¿Me volveré adicto si uso el inhalador?

No, el inhalador no causa adicción.

Así como el paciente con hipertensión arterial (presión alta) debe tomar su medicina todos los días para que no tenga problemas, el paciente con asma debe usar su medicina controladora siempre.

El asma es una enfermedad crónica y requiere tratamiento crónico o permanente.

¿Es malo usar inhaladores?

Hoy los medicamentos que se usan en aerosol, prácticamente carecen de riesgo. Esto, sumado a la rapidez con que actúan, mucho más rápida que la vía oral, y por su acción local que disminuye mucho los efectos secundarios, hacen que en muchos casos sea la mejor manera de administrar los medicamentos para el asmático.

La cantidad de medicamento que se requiere en inhalador es miles de veces menor que si se da por vía oral (jarabes o tabletas), por lo cual es preferible usar el inhalador.

¿Es malo usar el inhalador de rescate (Salbutamol)?

El inhalador de rescate debe ser usado durante las crisis, cuando tenemos falta de aire, sibilancias u opresión de pecho, hasta que podamos acudir a ver a nuestro médico a la brevedad.

Su uso en otras circunstancias debe ser bajo supervisión médica.

Usar el salbutamol inhalador en forma indiscriminada sin supervisión médica puede brindarnos alivio, sin embargo a la larga podemos complicar nuestro cuadro de asma, por lo cual si necesitamos usar más frecuentemente el inhalador de rescate debemos acudir de inmediato al neumólogo.

¿Usar el inhalador me afectará el corazón?

No es el inhalador lo que afecta al corazón, sino la falta de oxígeno por un asma mal controlada.

Aquellos pacientes que no tienen su asma controlada, necesitarán usar su



“La cantidad de medicamento que se requiere en inhalador es miles de veces menor que si se da por vía oral (jarabes o tabletas) por lo cual es preferible usar el inhalador”





// Muchos campeones olímpicos han sido asmáticos"

inhalador de rescate constantemente, y pueden tener diversas complicaciones pulmonares y cardíacas.

¿Debo llevar mi inhalador en el bolsillo a todos lados?

Cuando el paciente con asma está controlado, no tiene necesidad de usar su medicina de rescate (salbutamol), y por tanto, ya no necesitará tener su inhalador en el bolsillo y llevarlo a todos lados.

El control se logra a las pocas semanas de iniciar un tratamiento adecuado. A partir de allí la vida del paciente asmático, debe ser normal.

¿Mi hijo no crecerá o se quedará más pequeño por usar el corticoide inhalado?

Los estudios han demostrado que la diferencia en estatura entre aquellos niños que usaron corticoide inhalado y los que no lo usaron, sólo fue de uno o 2 cm al terminar todo su desarrollo, por lo cual riesgo-beneficio es mejor usar el corticoide inhalado.

Seguramente todos preferimos que nuestros niños no necesiten ir a la emergencia, no tengan problemas para dormir, no les falte el aire, no necesiten hospitalizarse, etc. Para eso necesitan su medicina controladora, y si fuera necesario, usar el corticoide inhalado.

¿Nadie se muere de asma en la actualidad?

Hace 30 años se consideraban los pocos casos de muerte por Asma como debidos a la sobredosis o intoxicación por exceso de ingesta o de inhalación de las antiguas drogas antiasmáticas. Hoy se han visto casos de muerte por Asma, cuyo número, si bien escaso, está aumentando, siendo su causa aún desconocida. Una posibilidad sería la falta de tratamiento, o uno inadecuado o insuficiente.

¿El asmático no debe practicar deportes?

Falso. El asmático puede y debe practicar deportes. Muchos campeones olímpicos han sido asmáticos.

Converse con su neumólogo si ya está en condiciones de realizar ejercicios. Durante las exacerbaciones o crisis no se recomienda realizar deporte, sin embargo una vez estabilizado el asma el paciente debe realizar deporte.

Si todavía siente falta de aire o le silba el pecho cuando realiza deporte a pesar de su tratamiento de mantenimiento, avise a su neumólogo para que le indique lo que debe de hacer.



(falso)
// No tengo asma porque no me ahogo en las noches"

// Si una persona tose al hacer ejercicio, en las noches, al exponerse al frío, cuando ríe o llora, hay que consultar al médico: puede tratarse de asma"

¿Sólo tengo asma en los meses de invierno o cambio de clima?

Si bien en invierno existe una recaída en las personas con asma, se debe a factores como infecciones virales, el cambio de temperatura (frío) y contaminación ambiental (efecto invernadero), existen alérgenos perennes que pueden desencadenar crisis durante todo el año, como en el caso del ácaro del polvo casero.

Yo NO tengo asma porque NO me ahogo durante las noches: ¿Los síntomas delatan pronto la enfermedad?

Falso. Aunque la gente asocia el asma a la dificultad para respirar, pitos (sibilancias), necesidad constante de inhaladores, etc, los síntomas pueden no ser tan evidentes. Un gran número de asmáticos nunca o casi nunca se asfixia

De hecho, la frecuente ausencia de síntomas claros explica que haya tantos asmáticos sin diagnosticar.

¿Qué pistas pueden dar la señal de alarma? Una de ellas es la tos. Si una persona tose al hacer ejercicio, en las noches, al exponerse al frío, cuando ríe o llora, hay que consultar al médico: puede tratarse de asma.



"No tengo asma, lo que me pasa es que soy alérgico"

Confundir asma con alergia es frecuente, pero a pesar que van de la mano, son cosas diferentes. Aunque la mayoría de asmáticos tiene alergia, también existe asma sin alergia.

"¡Pero, yo no tengo perro de toda la vida!, ¿cómo voy a ser alérgico?"

No estés tan seguro. Los animales domésticos pueden ser transmisores de estas enfermedades aunque no lo hayas notado. Mejor evita el contacto con ellos si sufres problemas respiratorios.

No se recomienda que el paciente asmático tenga animales en casa. Si tienes casa grande el perro puede vivir en el patio o jardín pero nunca entrar en las habitaciones o sala, mucho menos subirse a las camas. Si vives en un departamento definitivamente no se recomienda tener ningún tipo de animales.

El perro peruano o perro chino no causa alergias porque no tiene pelo

Falso. Lo que causa las alergias es la caspa o piel que se descama de los animales, y no tanto el pelo. Los animales sin pelo también causan alergias.

¿El asmático debe usar medicamentos solo cuando tiene síntomas?

Falso. La enorme mayoría de los asmáticos mantiene inflamación persistente en los bronquios y los pulmones, y debe utilizar sus medicamentos regularmente, incluso, cuando se siente bien. Si se demuestra por métodos objetivos (medidas de función e inflamación pulmonar) que la enfermedad está controlada y los episodios de pecho apretado son muy esporádicos, algunos asmáticos podrían usar tratamiento intermitentemente, recibiendo vigilancia estrecha.