

"DISPARADORES" DE CRISIS ASMÁTICAS



Alergenos

Con mucho, son la causa más frecuente de crisis asmáticas agudas, además de que los alergenos son causales *persistentes* de asma moderada ó severa. Estos son algunos ejemplos de alergenos intra o extra domiciliarios

- Polen de pastos, árboles, malezas, flores.
- Hongos
- Caspas de animales
- Polvo casero y ácaros del polvo
- Cucarachas
- Algunos alimentos



INFECCIONES VIRALES

Las infecciones virales de las vías respiratorias actúan frecuentemente como un desencadenante importante. Esto es especialmente frecuente en niños pequeños con asma predominantemente en los períodos fríos del año, ó en niños que acuden a guarderías o centros maternos. Las infecciones virales producen una irritación agregada en las vías respiratorias, nariz, garganta, pulmones y senos paranasales. Esta irritación precede y desencadena frecuentemente a los ataques de asma. Se ignora el mecanismo biológico exacto de este proceso.

SINUSITIS

La sinusitis que es una inflamación de los senos paranasales, frecuentemente inicia como una infección de vías aéreas superiores simple, que al no ser atendida adecuadamente (reposo, líquidos abundantes, descongestivos y/ó antibióticos), penetra y se establece en las cavidades paranasales, dando síntomas agudos ó crónicos. Los síntomas en la niñez incluyen sibilancias, descarga retrorinal, tos nocturna y ganglios inflamados. Los adolescentes y adultos pueden presentar dolor de cabeza, sensación de presión en los senos paranasales o dolor. El asma puede precipitarse ó agravarse en los pacientes con sinusitis por la descarga de moco hacia atrás, hacia garganta, de la nariz, activando al parecer reflejos de espasmo e hiper-respuesta de los bronquios.

IRRITANTES

Existe una gran variedad de factores irritativos naturales (y no naturales), que activan ciertos reflejos del sistema de inervación de las vías respiratorias produciendo reacciones no inflamatorias. Estos factores irritantes pueden ser desencadenantes importantes de asma. Algunos ejemplos son:

- Olores fuertes y aerosoles tales como: perfumes, limpiadores para la casa, humos de la cocina (especialmente frituras), pinturas y barnices;
- Otros químicos como carbón, polvo de gis o talco;
- Contaminantes ambientales (ozono, SO₂, radón, CO₂);
- Humo de tabaco.

CAMBIOS DE CLIMÁTICOS

Incluyendo cambios de temperatura, presión barométrica, humedad y vientos fuertes todos probablemente afectan e irritan las vías respiratorias. También baños en albercas si secarse, hacer ejercicio, sudar y no cambiarse, etc.

HUMO DE TABACO Y MADERA

El humo de tabaco merece mención aparte, ya que produce irritación intensa de las vías respiratorias, ya sea por inhalación directa o indirecta (pasiva), tiene efectos dañinos adicionales en las vías respiratorias y es especialmente irritante para pacientes asmáticos. Diversos estudios han reportado un aumento en la incidencia de asma en niños de madres que fuman. *Nadie debería fumar en casa de un paciente asmático.*

El humo de calentadores que queman madera y de chimeneas puede ser extremadamente irritante para asmáticos a causa de la liberación de químicos tales como el dióxido de sulfuro. Se debe mantener buena ventilación si se usan calentadores y chimeneas, pero si es posible es mejor evitarlos.

EJERCICIO

El ejercicio también puede desencadenar un ataque asmático. Se estima que el 85% de asmáticos alérgicos tienen síntomas de bronco-espasmo (sibilancias) después del ejercicio. La inhalación de aire frío y seco durante el ejercicio parece ser un fuerte desencadenante de asma. (ver [Asma y Ejercicio](#)).

REFLUJO GASTROESOFAGICO

El reflujo gastroesofágico es una condición caracterizada por reflujo (paso de alimento del estómago al esófago) persistente de ácidos estomacales, es hasta cierto punto frecuente en personas con asma. Los síntomas más frecuentes son agruras (dolor ardoroso), eructos, regurgitaciones (especialmente en lactantes). Debe de pensarse en Reflujo siempre que los síntomas de Asma se presenten ó empeoren por las noches.

EXPOSICION INDUSTRIAL U OCUPACIONAL A IRRITANTES QUIMICOS DURANTE EL TRABAJO

Diversos estudios indican que el asma en personas adultas puede ser empeorada o causada por exposición en los lugares de trabajo a vapores, polvo, gases o humos industriales. Es necesario que si ha notado que su Asma empeora ó inicia en su lugar de trabajo, se lo haga saber a su médico. Típicamente el asma ocupacional me jora cuando la persona se encuentra lejos de su trabajo por varios días ej., fines de semana y vacaciones.

MEDICAMENTOS

Del 5 al 20% de pacientes asmáticos adultos pueden presentar un ataque de asma como resultado de sensibilidad o alergias a medicamentos. Los medicamentos que se sabe pueden inducir un ataque de asma incluyen:

- Aspirina;
- Otros *antiinflamatorios no esteroideos (AINE)*: como ibuprofeno, indometacina, naproxeno, etc. (similares a Aspirina)
- Los *sulfitos*. usados como conservadores de alimentos y bebidas;
- Medicamentos *beta-bloqueadores* (medicamentos frecuentemente usados para tratamientos de enfermedades cardiacas, hipertension y migraña).

Antes de tomar cualquier medicamento, incluyendo medicamentos que se venden sin receta en la farmacia, los asmáticos deben consultar a su médico.

EMOCIONES

La ansiedad y el estrés nervioso pueden aumentar los síntomas de asma y agravar un ataque. Estos factores psicológicos por sí solos no provocan asma, generalmente requieren de unas vías respiratorias previamente inflamadas para activar broncoespasmo, pero es claro que disturbios emocionales intensos agravan el Asma. Aparte de esto, simplemente el llanto y la risa intensa son conocidos disparadores de crisis, todo paciente asmático o familiar de un asmático se habrá podido dar cuenta de esto.

En pacientes con Asma severa ó crónica, los trastornos emocionales son muy frecuentes, más como consecuencia que como causa de la misma, y puede requerir de atención especializada.

Su Alergólogo le puede dar más información acerca de las causas y el tratamiento del asma.

**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.