

Asma

y alergia



Una guía para manejar la
alergia para quienes viven
con asma

PARA LOS PACIENTES Y CUIDADORES

¿Qué es el asma?



El asma es una enfermedad de las vías aéreas, los pequeños conductos que llevan el aire hacia y desde los pulmones.

Cuando se exponen a ciertos factores desencadenantes del asma (como el aire frío, ejercicio, polen o virus) las vías aéreas sensibles reaccionan. Se pueden enrojecer e hinchar (inflamar), lo que provoca que los músculos de las vías aéreas se contraigan y produzcan exceso de mucosidad (flema). Esto hace que la vía aérea se angoste y sea difícil para una persona respirar.

Los síntomas comunes del asma incluyen:

- falta de aire
- respiración sibilante
- tos
- sensación de sentirse ahogado en el pecho

El asma es una enfermedad tratable. A pesar de que no existe cura en este momento, con un buen tratamiento para el asma y educación, la gente con asma puede vivir una vida normal y activa.



¿Qué es la alergia?

La alergia ocurre cuando el sistema inmune de una persona (el proceso corporal para protegerse contra las enfermedades) reacciona a sustancias en el medio ambiente que son usualmente inofensivas para la mayoría de la gente. Estas sustancias son conocidas como alérgenos. Los ejemplos de alérgenos incluyen los ácaros del polvo de la casa, el polen, el moho y la caspa de las mascotas. Con frecuencia se puede identificar la sensibilidad a los alérgenos a través de la sangre o con pruebas en la piel.

Otras sustancias, como los perfumes, olores o el humo del cigarrillo, también pueden desencadenar el asma en algunas personas, pero esto no involucra una reacción en el sistema inmune de la persona. Estos son llamados disparadores no alérgicos de irritación, y no existen exámenes de la piel o sangre para estos disparadores.

La alergia puede ser una cuestión familiar. La "atopía" es la tendencia genética y hereditaria a desarrollar enfermedades alérgicas.

Cuando la gente con tendencia a la alergia (atopía) se exponen a los alérgenos, pueden desarrollar una reacción inmune que lleva a la inflamación alérgica (enrojecimiento e hinchazón).

Esto puede causar síntomas en:

- la nariz y/o los ojos - rinitis alérgica/conjuntivitis (fiebre del heno)
- piel - eccema, horticaria
- pulmones - asma

Hechos sobre el asma y la alergia

El asma es un problema sanitario importante en Australia. La cantidad de gente con asma en Australia es alta comparada con otros países.

Más de 2 millones de australianos tiene asma, eso es 1 de cada 10 personas. De ellos, alrededor del 80% tiene alergias como la fiebre del heno.

¿Qué papel tiene la alergia en su asma?

Si tiene asma que es provocada por los alérgenos, usted puede tener síntomas del asma cuando usted:

- pasa la aspiradora o limpia el polvo, ya que esto hace que los alérgenos de los ácaros en el polvo de la casa estén en suspensión en el aire
- visita una casa en la viven mascotas
- está en el exterior a fines de primavera y comienzos del verano, y cuando hay altos niveles de polen en el aire
- está expuesto al moho.

También puede ser provocada por alérgenos en el lugar de trabajo, como el polvo de la harina y los granos, el látex y alérgeno animal (por ejemplo, la orina, la caspa).

Debido a esta estrecha relación entre el asma y la alergia, puede ser más difícil tratar su asma si sus alergias no son también bien tratadas.

Sin embargo, a diferencia de otros factores desencadenantes del asma, como los resfríos y la gripe, podría ser posible evitar o reducir su exposición a algunos alérgenos que desencadenan su asma.

Su doctor, enfermera practicante o farmacéutico puede ayudarlo en el tratamiento si la alergia tiene un papel en su asma (vea los *Exámenes de Alergia*).

Entonces, será posible para su doctor:

- aconsejar como reducir o evitar la exposición a sus alergias
- recetar los medicamentos adecuados
- determinar si la inmunoterapia es la adecuada.

Pruebas de Alergia

Es importante descubrir que alérgenos en su medio desencadenan su asma. Evitar o reducir su exposición a estos alérgenos puede ser una parte importante del tratamiento de su asma.

Su doctor le hará preguntas para identificar los posibles factores disparadores de la alergia y pedirá o realizará pruebas de alergia.

Las dos pruebas principales para la alergia son la prueba de los pinchazos en la piel y las pruebas de sangre para determinar la IgE* sérica específica (previamente denominados los exámenes RAST**). Estos exámenes identifican los anticuerpos para los alérgenos específicos.

A veces se usa un método de prueba alternativo, llamado prueba de arañazos. Se usa con frecuencia cuando se necesita mayor sensibilidad en las pruebas.

Su doctor no puede confiar en estos resultados por sí mismos, entonces considerará estos resultados junto con su historia clínica. Su doctor puede derivarlo a un especialista en alergias/inmunólogo para hacer más exámenes.

Las pruebas para la alergia solo deben ser realizadas por un médico o enfermero que haya sido entrenado para ese procedimiento, y conozca como interpretar los resultados.

*Análisis de la inmunoglobulina E

** Análisis de RadioAllergoSorbent

Pruebas de pinchazos en la piel

Las pruebas de pinchazos en la piel se llevan a cabo en el consultorio de su médico o en la clínica.

Estas pruebas:

- son los exámenes más sensibles para confirmar los factores disparadores de la alergia por el asma;
- son generalmente seguras y rápidas

Las pruebas de pinchazos en la piel se realizan usualmente en el antebrazo, a pesar que, a veces, se hacen en la espalda. Se coloca una gota de extracto de alergen en un área marcada de la piel y luego un pequeño pinchazo a través de la gota. Esto permite que entre a la piel una pequeña cantidad de alergen.

Si es alérgico al alergen que es analizado, aparecerá un pequeño bulto rojo o roncha después de 15 a 20 minutos. Su doctor le aconsejará sobre qué hacer después.

Determinados medicamentos, como los anti-histamínicos, deben abandonarse de 3 a 7 días antes de las pruebas con pinchazos en la piel

Exámenes en la sangre para determinar la IgE sérica específica (previamente conocido como los análisis RAST)

Los exámenes de alergia para determinar la IgE sérica específica son análisis de sangre.

Estos exámenes:

- pueden diagnosticar todos los tipos de alergia, pero dan menos resultados específicos que los pruebas de pinchazos en la piel
- son útiles cuando no se pueden usar las pruebas de pinchazos en la piel debido a la salud u otras razones
- se puede hacer si olvidó dejar de tomar antihistamínicos antes de hacer las pruebas, está tomando antidepresivos tricíclicos o pizotifeno (para las migrañas), o tiene algunas erupciones/enfermedades
- son útiles si tiene un riesgo inusualmente alto de anafilaxis, por ejemplo, si la ha tenido antes

Una vez que se identificaron los factores disparadores de la alergia, evitar o reducir la exposición a estos alergen puede reducir las posibilidades de que usted tenga ataques severos de asma y ayudar a sus pulmones a trabajar mejor.

Exámenes de alergia sin probar

Las enfermedades alérgicas, como el asma, se pueden diagnosticar y tratar con exactitud usando pruebas científicamente probadas, como la espirometría (para obtener más información, vea el folleto denominado “Pruebas para diagnosticar el asma y el funcionamiento de los pulmones” en nationalasthma.org.au). Los exámenes que no están científicamente probados, como el test de Vega, iridología y kinesiología, no son confiables. Tampoco están regulados en Australia o Nueva Zelandia ni los cubre actualmente Medicare.

La Sociedad de Australasia de Inmunología y Alergia (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy, o ASCIA), la organización sanitaria experta en enfermedades relativas a las inmunodeficiencias y alergias, aconseja no usar estas pruebas para diagnosticar enfermedades o guiar el tratamiento. Los organismos británicos, estadounidenses y europeos relativos a las inmunodeficiencias y alergias también dan el mismo consejo. Para obtener más información, vea el sitio Web de ASCIA: allergy.org.au.

Debe tener cuidado acerca de aceptar los resultados de tales pruebas para el diagnóstico y tratamiento sin primero discutirlos con su médico.

¿Cómo puede evitar los alérgenos?

Los factores disparadores del asma más comunes son los ácaros del polvo de las casas, el polen y el moho.

Incluso aunque evitar por completo los alérgenos no cura el asma, reducir la exposición a los factores que desencadenan el asma en usted puede mejorar su control del asma y hacer que sus síntomas asmáticos sean más fáciles de tratar. Tenga presente que los esfuerzos para evitar o reducir la exposición a los alérgenos puede ser costoso, llevar mucho tiempo y ser poco prácticos.

Los esfuerzos para evitar o reducir la exposición a los alérgenos tienen mayores posibilidades de prosperar si:

- su médico le avisó que tienen una alergia probada al factor desencadenante
- la exposición a ese factor desencadenante causa sus síntomas del asma
- usted está motivado para probar varias medidas de reducción de la exposición a los alérgenos; es poco probable que seguir una sola medida haga la diferencia.

Recuerde, las estrategias para evitar o reducir la exposición a los alérgenos se deben usar en conjunto con sus medicamentos recomendados y no reemplazan el consejo médico.

Si bien las medidas para evitar la alergia ayudan a reducir la exposición a los factores desencadenantes alérgenos, usar sus medicamentos contra el asma de acuerdo con las instrucciones es un modo más barato y efectivo de tratar su asma.

Ácaros del polvo de las casas

Los ácaros del polvo de las casas son el factor desencadenante de la alergia más común para el asma en Australia. Son criaturas microscópicas que se alimentan de las escamas de la piel, y se reproducen en los climas templados y húmedos, como en la costa de Australia.

¿Cómo se puede reducir el nivel de los ácaros del polvo de las casas?

Si usted es alérgico a los ácaros del polvo de las casas quizás se le aconseje tomar medidas para:

- matar los ácaros del polvo de las casas
- quitar el alérgeno que producen
- reducir las áreas en las que viven y se reproducen.

Ropa de cama

La mayor exposición a los ácaros del polvo de las casas es en su ropa de cama. Los modos de reducir la exposición a los ácaros del polvo de las casas incluyen:

- usar cobertores que sean impermeables para los ácaros sobre los colchones, las almohadas y colchas (deben cubrir por completo la prenda que están protegiendo, ser lavables y ser lavados periódicamente)
- lavar la ropa blanca (fundas de almohadas, sábanas, cubrecamas) en agua caliente (más de 55° C) todas las semanas
- usar la ropa de cama (por ejemplo, almohadas) fabricadas con tratamientos antimicrobianos que supriman el crecimiento de los hongos y los ácaros del polvo
- evitar las frazadas o cubrecamas que no se pueden lavar o revestir
- quitar la ropa de cama innecesaria, como las almohadas y almohadones de más, donde los ácaros del polvo pueden vivir/reproducirse
- quitar los juguetes blandos, o lavarlos en agua caliente (más de 55° C) todas las semanas

Un lavado caliente matará los ácaros del polvo y quitará sus alérgenos. El lavado en frío, seguido de secado centrifugado en caliente, matará los ácaros del polvo una vez que las prendas estén secas. La limpieza en seco también matará los ácaros del polvo, pero, al igual que el lavado en frío seguido de secado centrifugado en caliente, no quitará los alérgenos.

Limpieza general

Cuando sea posible, la persona con asma debe dejar el cuarto cuando se hace la limpieza de la casa (en especial la aspiración del polvo), y por lo menos por 20 minutos más.

Algunas sugerencias incluyen:

- aspirar las alfombras y tapetes semanalmente, usando una aspiradora con un filtro HEPA o absoluto)
- limpiar los pisos duros semanalmente, con una tela húmeda/antiestática, trapo de piso o una mopa con vapor y quitar el polvo semanalmente usando una tela húmeda o antiestática
- considerar usar cortinas venecianas o chatas, que son más fáciles de limpiar que las cortinas pesadas. Las cortinas lavables y persianas externas son otras opciones.

Otras medidas

Si bien quitar las alfombras y cambiarlas por pisos duros es a veces recomendado, no se demostró que esto redujera el nivel de la exposición a los ácaros del polvo de las casas en el hogar. Considere aspirar a conciencia y habitualmente, usando primero un aparato apropiado (como una aspiradora con un filtro HEPA), antes de considerar este paso más drástico.

Algunas alfombras modernas fabricadas con tratamientos antimicrobianos que también pueden ayudar.

Reducir la humedad en el hogar es también considerado valioso; el objetivo es una casa seca y bien ventilada con pisos adecuados y aislamiento en las paredes. Los aires acondicionados y los deshumidificadores (pero no los enfriadores de evaporación) pueden ser beneficiosos, en especial en las áreas más húmedas, ya que reducen la humedad relativa.

Mascotas

La exposición a las mascotas (por ejemplo, gatos, perros, cobayos, caballos, conejos, ratones, ratas) en el hogar o el trabajo pueden desencadenar el asma en algunas personas.

Los gatos y perros son una fuente principal de alérgenos en el ambiente hogareño. Los alérgenos salen de las glándulas sudoríferas en los gatos y las glándulas salivares en los perros. Como todos los gatos y perros tienen glándulas sudoríferas y glándulas salivares, todas las razas tienen alérgenos. Sin embargo, la cantidad de alérgenos que liberan puede variar de una raza a la otra.

Ya que los alérgenos están adheridos al pelo y piel de las mascotas, los alérgenos pasan al aire cuando la mascota pierde su pelo. Los alérgenos pueden permanecer en el aire por algún tiempo.

El alérgeno de los gatos es especialmente difícil de sacar de las casas. Puede permanecer en la casa por meses después de que el gato no esté. Puede encontrarse el alérgeno de los gatos en lugares donde los gatos nunca vivieron. Por ejemplo, puede llevarse en la ropa a las escuelas y oficinas.

Evitar el alérgeno de las mascotas

El método más efectivo de evitar el alérgeno para la gente con asma que sea alérgica a gatos o perros es no tener mascotas en la casa.

Por lo tanto, si su mascota le causa problemas de asma o alergia, desafortunadamente quizás deba encontrar un nuevo hogar para su mascota con otra familia.

Sin embargo, como un primer paso, su mascota debería permanecer fuera todo o la mayor parte del tiempo, asegurándose que tenga un hogar seguro y cálido en el exterior. Si su mascota debe estar dentro, debería limitarse a un área de la casa y no debería permitirse su ingreso al dormitorio de la persona con asma.

Otras medidas de reducción del alérgeno incluyen:

- lavar las manos después de tocar o alimentar a las mascotas, y la lavar la ropa de cama, tanto de la mascota como de los humanos, habitualmente en agua caliente (más de 55° C)
- mantener las mascotas lejos de las alfombras, tapetes y muebles suaves
- aspirar las alfombras, cortinas y tapicería habitualmente usando una aspiradora con un cepillo motorizado y un filtro HEPA
- limpiar los pisos duros con una tela húmeda/ antiestática o mopa de vapor y limpiar los ductos del aire acondicionado o la calefacción
- cepillar a las mascotas habitualmente (en lo posible, la persona con asma no debe estar en el mismo cuarto)
- lavar a las mascotas habitualmente, pero no más de lo que recomienda el veterinario.

Consejos para visitar a los amigos con mascotas:

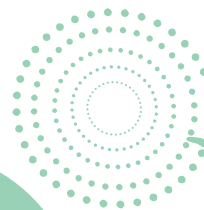
- pedir a sus amigos que mantengan a sus mascotas fuera o en otra habitación cuando usted los visita
- recordar tomar su medicamento para la alergia 30 minutos antes de visitarlos y llevar su medicamento para el asma con usted
lavar siempre sus manos después de tocar a su mascota
- lavar su ropa en agua caliente después de visitarlos.

Polen

La alergia al polen en el aire, granos de determinados pastos, hierbas y árboles es común en la gente con asma en Australia. Los conteos de polen son mayores en los días tórridos o muy ventosos del verano.

La exposición al polen:

- puede empeorar los síntomas del asma durante las estaciones con polen
- puede causar brotes de asma después de las tormentas eléctricas (ya que la humedad libera gránulos más pequeños de fécula que se pueden inhalar más profundo en las vías aéreas)
- generalmente es causada por pastos, hierbas y árboles importados, que se polinizan a través del viento; el polen puede viajar muchos kilómetros desde su fuente
- usualmente no es causada por plantas nativas de Australia (a pesar que hay excepciones, como el ciprés)
- usualmente no es tanto causada por plantas con abundante floración, ya que producen menos polen (que es transportado por las abejas) como por las plantas que se polinizan a través del viento.



Evitar el alergeno del polen

Evitar por completo el polen puede ser difícil durante la estación de polen, pero los pasos siguientes pueden ayudar a reducir la exposición:

- evitar salir al exterior en los días de alta cantidad de polen (en especial entre las 7 y 9am y las 4 y 6pm), en los días ventosos o después de tormentas eléctricas
- mantener las ventanas de los autos cerradas, asegurándose que el vehículo tenga un filtro de aire para la cabina contra el polen y configurar el aire de la cabina para que recircule
- darse una ducha (o lavar la cara y manos a profundidad) después de haber estado afuera expuesto al polen
- seque la ropa blanca dentro durante la estación de polen
- vacaciones fuera de la temporada de polen o en la playa
- no corte el pasto y permanezca dentro cuando alguien lo corta
- use una máscara y/o anteojos en situaciones especiales en las que no se puede evitar el polen, por ejemplo, si cortar el pasto es inevitable
- quite toda planta del jardín que le produce sensibilidad, y considere plantar plantas bajas en alergenicos en su jardín.

Comuníquese con su Fundación del Asma local o hable con su enfermería local para obtener información sobre plantas bajas en alergenicos.

Moho

La exposición a áreas húmedas dentro y fuera y que pueden tener moho puede desencadenar los síntomas del asma en algunas personas.

Medidas para evitar el moho

Los filtros de aire e ionizadores han demostrado que reducen el moho en suspensión en el aire, pero como afecta esto a controlar el asma es incierto.

Las medidas que pueden reducir la exposición al moho incluyen:

- quitar el moho visible limpiando con lavandina u otro limpiador que reduce el moho. Si es sensible a los olores fuertes, use una máscara o pídale a alguien que lo haga por usted
- use filtros de aire de alta eficiencia: pueden estar integrados al aire acondicionado, sistemas de ventilación de recuperación del calor o en purificadores de aire por separado
- asegurar una ventilación natural adecuada, incluido el uso de ventiladores extractores
- sellar las goteras y pérdidas en los baños y techos
- limpiar las canaletas en techos y bloquearlas bajo los respiraderos del piso
- quitar las plantas de macetas de interior (que promueven el crecimiento del moho)
- secar o quitar las alfombras húmedas
- tratar la humedad en cuanto se detecta
- evitar el uso de mantillos orgánicos y pilas de abono.

Comida

Las comidas no son factores desencadenantes comunes de los síntomas del asma. Rara vez desencadenan el asma por sí solos, pero pueden desencadenar el asma como parte de una reacción alérgica grave generalizada a la comida que involucra otros síntomas de la piel y del intestino. Esta reacción se conoce como anafilaxis y puede poner en riesgo la vida. Es rara en adultos y poco común en niños.

Los aditivos y químicos en las comidas también desencadenan rara vez el asma. La mayoría de las reacciones a los aditivos y químicos de la comida no son reacciones alérgicas y no se pueden analizar usando las pruebas de pinchazos en la piel o de IgE sérica específica.

Si se sospecha que las comidas y los aditivos de las comidas son disparadores de su asma, quizás se lo deba derivar a un especialista en alergias o inmunólogo para que realice una evaluación más detallada. Si se confirma que las comidas son los disparadores, su especialista quizás le recomiende ver a un dietólogo para obtener consejo.

Es importante recordar que, a menos que tenga una alergia a alguna comida confirmada por su médico, eliminar determinadas comidas (como los lácteos y el trigo) de su dieta es poco probable que mejore su asma.

Opciones de tratamiento para la gente con asma y alergia

Plan de acción contra el asma

Un plan de acción escrito contra el asma es un conjunto de instrucciones desarrollado por su médico (u otro profesional de la salud, como una enfermera).

Incluye su medicación contra el asma, y como puede necesitar aumentarla o disminuirla, de acuerdo con sus síntomas de asma. Un plan de acción escrito contra el asma además lo ayudará a reconocer si empeoran sus síntomas contra el asma y le dirá qué hacer cuando esto ocurra.

Su plan de acción contra el asma debe ser revisado regularmente por su médico.

Medicamentos contra el asma para gente con alergias

Los medicamentos para gente que tiene tanto asma como alergias son generalmente los mismos que para la gente que tiene solo asma, es decir medicamentos para aliviar los síntomas y medicamentos para prevenir, ambos usualmente en forma de inhaladores.

Hay algunos medicamentos para prevenir que pueden reducir la inflamación causada por las alergias, así como el asma. Pregúntele a su médico si estos medicamentos pueden ser adecuados para usted.

Rinitis alérgica (fiebre del heno)

Si tiene rinitis alérgica sin tratar (fiebre del heno) puede ser más difícil controlar sus síntomas del asma.

Los aerosoles nasales con corticoesteroides son el medicamento a largo plazo más efectivo para la rinitis alérgica. Al igual que los medicamentos que previenen el asma, se deben usar regularmente a lo largo del tiempo. Cuando se usan de esta manera, pueden mejorar el control de su asma y pueden reducir las posibilidades de que tenga ataques graves de asma.

Los antihistamínicos no sedantes también se usan para tratar los síntomas de la rinitis alérgica y son por lo general seguros para la gente con asma.

Vea nuestro folleto "*Rinitis alérgica (fiebre del heno) y su asma*" en nuestro sitio Web: nationalasthma.org.au

Medicamentos que pueden causar problemas

Algunos medicamentos de venta con y sin receta, como la aspirina, medicamentos antiinflamatorios no esteroides y beta bloqueadores pueden agravar el asma.

Las terapias naturales o complementarias, como la equinácea, el polen de abeja/propóleo (jalea real), y el ajo, pueden causar reacciones alérgicas que pueden poner en peligro su vida (como la anafilaxis) en algunas personas con asma.

Es importante informar a su médico y farmacéutico de cualquier medicamento o tratamiento de terapia natural/complementaria que esté tomando.

Inmunoterapia y asma

La inmunoterapia específica a los alérgenos (también conocida como desensibilización) es un tratamiento de largo plazo, usualmente de al menos 3 años, que cambia la respuesta del sistema inmune a los alérgenos. Involucra tomar pequeñas, pero regulares, cantidades en aumento de un extracto de alérgeno. Se puede administrar de forma sublingual, que implica ponerse una pequeña cantidad del alérgeno debajo de la lengua, o con una inyección subcutánea (inyección en la capa de grasa debajo de la piel).

Solo un médico con capacitación en inmunoterapia debe iniciar una inmunoterapia y debe usarse junto con:

- evitar los factores desencadenantes de alérgenos confirmados por su médico
- usar sus medicamentos.

Se ha demostrado que la inmunoterapia mejora el control del asma en algunas personas con asma que son alérgicas a los ácaros del polvo de las casas, los alérgenos de los gatos y el polen del pasto. También es útil para tratar la rinitis/conjuntivitis alérgica (fiebre del heno).

La inmunoterapia puede ser adecuada para usted si:

- la exposición a un alérgeno en particular dispara sus síntomas del asma
- su alergia a un alérgeno en particular está confirmada usando los exámenes de alergia
- no se puede evitar o reducir más exposición al alérgeno
- su asma es estable.

No se puede realizar la inmunoterapia si usted:

- toma beta bloqueadores
- ha tenido una reacción alérgica grave previamente (como la anafilaxis) a la inmunoterapia
- tiene determinados desórdenes en el aparato inmunitario o una enfermedad maligna (cáncer).

Usualmente el tratamiento no se inicia durante el embarazo en una mujer, pero puede continuar durante el embarazo si se inició la inmunoterapia antes de embarazarse.

Su médico le aconsejará respecto a si usted debe realizar la inmunoterapia.

Solo un médico con la capacitación apropiada, como un alergista, debe iniciar, supervisar y controlar regularmente la inmunoterapia (se necesita una derivación).

Debe asegurarse de discutir los beneficios y riesgos con su alergista/inmunólogo antes de prestar su consentimiento a la inmunoterapia.

¿Puede hacer algo para prevenir que se desarrolle el asma?

Hay algunas cosas que aumentan la oportunidad de que un niño desarrolle asma. Por ejemplo, si usted tiene asma y/o enfermedades alérgicas, su hijo puede tener un riesgo mayor a desarrollar asma y enfermedades alérgicas.

La exposición (sensibilización) a los alérgenos del medio ambiente también se ha relacionado con el asma en la infancia. Las medidas para evitar los ácaros del polvo de las casas pueden reducir la exposición, pero es poco probable que esto prevenga las sibilancias o el asma infantil después del primer año de vida de su hijo.

Medidas de prevención sugeridas

De acuerdo con las pruebas actuales, las medidas siguientes pueden ayudar a prevenir el desarrollo del asma, sin embargo, no hay ninguna garantía:

- dar el pecho por los primeros 6 meses de vida; en lo posible ser amamantado es lo mejor para su bebé. Si no es posible, una fórmula parcialmente hidrolizada se puede usar (pregunte al farmacéutico)
- evitar fumar durante el embarazo; fumar es dañino tanto para usted como para el bebé durante el embarazo. También debería evitar exponer a su niño al cigarrillo en todas las etapas de su vida.

Si su familia tiene mascotas, no es necesario sacarlas, a menos que el niño desarrolle pruebas de alergia a las mascotas (según la evaluación de su médico o alergista).

Otras medidas de prevención

Un ambiente limpio y saludable es importante, pero trate no limpiar de más la casa con productos de limpieza. Recuerde que es bastante común que los niños chicos desarrollen resfríos que tengan síntomas similares a las sibilancias. Las investigaciones actuales sugieren que tener infecciones comunes en la niñez puede realmente proteger a los niños de desarrollar el asma.

Otras medidas de prevención que se sugirieron son entrar en contacto con animales de granja a una edad temprana y usar probióticos; sin embargo, estas dos medidas necesitan más investigación.

No hay pruebas que el uso de una dieta como medida de prevención en el tercer trimestre del embarazo o durante la lactancia mejore el asma.

Alimentación de infantes

La Sociedad de Australasia de Inmunología y Alergia (The Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy, ASCIA) aconseja:

- no excluya las comidas que son potenciales disparadores de la alergia (por ejemplo, los maníes) de su dieta mientras está embarazada, ya que no hay pruebas de que esto prevendrá las alergias de su bebé
- comenzar a dar alimentos sólidos alrededor de los 4 a 6 meses de vida, mientras todavía está amamantando
- dar una comida nueva por vez; si tolera una comida, continúe dándosela como parte de una dieta variada. Si no hay una reacción a la comida, usted debe evitar esa comida hasta que un médico con experiencia en alergia a la comida vea a su hijo.

Para un asesoramiento detallado, vea la declaración del Consejo sobre Alimentación de los Infantes de la ASCIA en allergy.org.au



Más información

- Hable con su médico o farmacéutico
- Visite el sitio Web del Consejo Nacional del Asma de Australia en: nationalasthma.org.au
- Contacte a su Fundación contra el Asma local
1800 645 130 asthmaaustralia.org.au
- Visite el sitio Web de la Sociedad de Australasia de Inmunología y Alergia (Australian Society of Clinical Immunology and Allergy): allergy.org.au

A pesar que se tomaron todos los cuidados, este folleto es solo una guía general. No es un sustituto del consejo/tratamiento médico individual. El Consejo Nacional del Asma de Australia expresamente se exime de toda responsabilidad, incluida la negligencia) por cualquier pérdida, daño o lesión que surja de confiar en la información que contiene el presente.

Reconocimientos

Desarrollado por el Consejo Nacional del Asma de Australia en consulta con un panel de expertos médicos en respiración y alergias, con especial énfasis en alergias y asma.

Apoyado por la financiación del Departamento de Salud y Vejez del Gobierno de Australia.



Para acceder a más folletos de esta serie, visite el sitio del Consejo Nacional del Asma de Australia: nationalasthma.org.au

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals