

Asma além dos 65 anos

Muitos doentes, em idades superiores aos 65 anos, têm asma desde a infância, mas, à época, quando iniciaram os sintomas, objetivamente não existiam medicamentos eficazes e seguros para o seu controlo. Estes doentes são verdadeiros heróis porque os sintomas de tosse, farfalheira ou sibilância, falta de ar, aperto do peito e cansaço eram difíceis de controlar, não só nas fases agudas de crise mas também nos períodos de aparente estabilização. Daí se explica alguma carga muito negativa associada ao diagnóstico de asma que, lamentavelmente, ainda persiste na atualidade. A medicina até ao início dos anos de 1980, não dispunha de medicamentos capazes de controlar a situação crónica, e os que existiam determinavam muitos efeitos secundários e interferiam com muitos outros órgãos.

A realidade atual é completamente diferente! Disso são testemunhas as pessoas com asma com doença iniciada na infância que comprovaram a mudança na qualidade de vida com os novos medicamentos, que vieram exercer uma diferença radical no seu estado de saúde. A asma, no entanto, pode vir a surgir e iniciar-se em qualquer idade ou fase da vida, incluindo as fases mais tardias, como é o caso da chamada asma para além dos 65 anos, a idade madura e experiente! A esperança de vida alargada nas sociedades ocidentais tem centrado a asma, a par de outras patologias, como um problema, mas um problema que podemos minimizar e controlar de forma segura.

Pretende-se esclarecer e informar alguns aspetos críticos relacionados com a asma nesta fase da vida.

Que condições podem agravar a asma?

São muitas as situações capazes de despertar sintomas ou mesmo conduzir a situações de maior agudização. As infeções a qualquer nível, mas particularmente as respiratórias podem não só resultar em sintomas mais intensos e agudos, como também destabilizar outras doenças pré-existentes, uma vez que o nosso organismo é um todo. Também ambientes com maior exposição a alergénios a que possa ser alérgico, substâncias irritantes como produtos de limpeza, produtos químicos, tabaco, poluição, poeiras ou mesmo produtos com odores muito fortes, podem também despertar sintomas. Da mesma forma, o esforço físico mais intenso e súbito pode ser um fator determinante. Outros aspetos ambientais como temperaturas extremas no Inverno ou muito altas, acompanhadas de ar seco, no Verão podem determinar surtos de agravamento, daí deverem ser respeitadas as alertas que frequentemente são emanados pela Direção-Geral da Saúde.

Na verdade, uma asma mal controlada condiciona as outras doenças que possam estar também presentes, e se estas não estiverem convenientemente tratadas vêm também a agravar a asma. São exemplo as doenças cardiovasculares, o refluxo gástrico, a sinusite, a diabetes, entre outras.

O que deve compreender e aceitar sem restrições?

A asma é uma doença inflamatória crónica, quer a que se iniciou há muitos anos, quer aquela que se iniciou tardiamente. Sendo crónica significa que terá de fazer medicação diariamente, mesmo em períodos em que aparentemente não se sintam quaisquer sintomas respiratórios. É exatamente igual ao que ocorre se tiver diabetes, hipertensão arterial ou alterações nos valores do colesterol no sangue em que a medicação é obrigatória para manter uma estabilização clínica, não ter complicações e manter boa qualidade de vida. Porém, porque na asma a inflamação dos brônquios determina a sua obstrução, os níveis de oxigénio no sangue podem não ser os melhores e daí contribuir para um deficiente funcionamento de outros órgãos, como o coração, o rim ou o cérebro. Desvalorizar a asma e o tratamento que foi estabelecido tem consequências não só nos seus sintomas respiratórios, como também de forma geral noutras situações que ocorrem ao mesmo tempo e que estão sob tratamento e controlo.

O que deve ser desmistificado?

Existem alguns mitos, sem qualquer razoabilidade científica, que devem ser abolidos.

Os factos são:

- A mortalidade por asma em Portugal não tem expressão.
- Os inaladores não são nocivos e não viciam.
- Os corticoides inalados receitados na asma são seguros, eficazes e praticamente sem riscos.
- Os medicamentos para tratamento da asma, nas doses preconizadas, não são nocivos para o coração.
- Na esmagadora maioria das situações a asma pode ser controlada e ganhar-se qualidade de vida.
- Não é normal ter dificuldade respiratória, farfalheira e acessos de tosse, muito menos quando não se está infetado.
- Os sintomas de asma não se resolvem com xaropes ou com anti-histamínicos.

É difícil o diagnóstico e o acompanhamento clínico?

Quando os sintomas ocorrem mais tardiamente na vida, o diagnóstico pode ser menos evidente se em simultâneo estão presentes outras doenças. No entanto, o seu médico irá enquadrar as suas preocupações e as suas queixas no aspeto global do seu estado de saúde. Para isso é importantíssimo que o informe de todas as outras situações clínicas que estejam presentes, toda a medicação que faz diariamente, bem como eventuais suplementos que ingira por iniciativa própria e que podem ser críticos para a sua saúde e para a sua asma. Tudo é importante!

Da mesma forma que as suas rugas na pele são sinais da maturidade e personalidade, também o aparelho respiratório ganha algumas particularidades tal como acontece na elasticidade e mobilidade. É absolutamente normal, é uma nova fase!

Daí a necessidade de realização de estudos da função respiratória de forma regular para se avaliar o comportamento e a obstrução dos brônquios e ajustar o tratamento. É exatamente o que sucede com o controlo de outras doenças com a realização periódica de, por exemplo, eletrocardiograma, análises de sangue ou ecografias.

Com frequência são, também, necessárias outras análises de sangue, testes de alergia ou outros exames que avaliem a asma e o estado de saúde global. Não se trata de algo de complexo ou complicado, é apenas o necessário para que se ganhe qualidade de vida e um dia-a-dia sem restrições, ou com o mínimo delas.

Os medicamentos da asma interferem com outros tratamentos?

A medicação atual da asma é muito segura e eficaz nas doses que lhe são recomendadas. Os tratamentos são fundamentalmente administrados por via inalada, com inaladores em *spray* ou em pó seco. Desta forma pretende-se com uma dose mínima de medicamento obter um efeito local nos brônquios inflamados, com um mínimo de absorção para o sangue e com efeitos secundários praticamente inexistentes.

Os corticosteróides inalados são a peça fundamental para controlar a inflamação. Os que se preconizam na asma, nada têm a ver com cortisona ou derivados que se administram por via oral em comprimidos ou injeções, esses sim com enormes problemas de segurança e efeitos secundários.

Já os inaladores com medicamentos broncodilatadores para alívio rápido de sintomas, a utilizar pontualmente, são eficazes e seguros nas doses recomendadas e sem que se exagere nas doses, mesmo em doentes com doenças cardíacas ou outras situações delicadas.

Os inaladores que lhe serão propostos serão os mais simples e os mais adequados para a sua situação. A sua utilização será explicada e exemplificada quantas vezes forem

necessárias até que o possa fazer corretamente. Não deve ter receio de dizer que não compreende ou que tem dúvidas. Neste aspeto a deficiente utilização dos medicamentos pode corresponder a uma total falha no tratamento que se pretende.

O plano de tratamento, incluindo uma medicação crónica diária para controlo da inflamação e a medicação de alívio para controlo pontual de sintomas, estarão seguramente ajustadas à sua situação clínica, e tendo em consideração outras doenças que eventualmente coexistam, bem como à restante medicação. Quase de certeza que a medicação para a sua asma é mais segura do que muitas das que toma diariamente para outras situações, porque quase não tem absorção e por isso não tem repercussões a outros níveis.



O que fazer para minimizar os riscos de agudização da asma?

Um ótimo controlo da asma é a melhor garantia para reduzir os riscos de crise. Se tem necessidade de utilizar com mais frequência do seu inalador de alívio, broncodilatador, significa que existe necessidade de ajuste do tratamento. Não descure outros tratamentos que possa estar a efetuar. A vacinação para a pneumonia e anualmente a vacina antigripal são fundamentais, bem como alguns medicamentos que reforçam o seu sistema imunitário, as suas defesas. Uma alimentação

saudável e, sempre que possível, uma atividade física ajustada, num ambiente envolvente o mais saudável possível são mais-valias que ninguém deve descurar!

Quais as implicações na saúde em geral?

Não controlando a asma, todas as outras doenças que possam ter sido diagnosticadas são claramente agravadas. Da mesma forma, se essas doenças não estiverem bem controladas, são um fator de instabilidade e de agravamento da asma. O que se pretende é que obtenha qualidade de vida e que o seu estado de saúde, em geral, melhore substancialmente. Sem riscos e em segurança.

É por isso que a longevidade na população é um dos maiores feitos da Medicina atual.

Saúde e qualidade de vida nesta fase mais madura da vida!



Os dados, opiniões, e conclusões expressos neste material não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos Autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.