

Asma na adolescência

Asma, muitas vezes associada a sintomas nasais de rinite e de dermatite atópica, é uma das doenças crónicas mais comuns em todo o mundo, estando com frequência relacionada com alergia. Embora na maioria dos casos já existam sintomas desde a infância, frequentemente, pode agravar ou mesmo iniciar-se na adolescência.

As alterações hormonais que ocorrem na puberdade são fatores que facilitam a instalação ou o agravamento dos sintomas, particularmente nas jovens.

A asma pode ser controlada e não é uma fatalidade, nem uma desgraça para a tua vida! Com o tratamento adequado permite-te uma vida igual aos teus amigos, muitos deles também com asma, e que por qualquer motivo nunca partilharam contigo essa situação.

Provavelmente, muitos dos teus ídolos, na música, no desporto, no cinema, na televisão e em muitas outras áreas são asmáticos. Muitos deles em entrevistas públicas falam abertamente do assunto e ficarás surpreendido, por exemplo, com o número de campeões olímpicos e/ou do mundo que têm asma, em várias modalidades desportivas.

Não é vergonha ter asma! O problema é teres sintomas e não cumprires a medicação que te recomendaram porque nas doses que definiram rigorosamente para ti, muito seguros, não engordam, não dão sono e são fáceis de usar.

Por que motivo tens sintomas?

Os brônquios são estruturas tubulares que vão da traqueia ao pulmão e por vários mecanismos ficam inflamados. Essa inflamação vem a produzir um aperto (obstrução) dos brônquios que dão origem aos sintomas de tosse, pieira ou chiadeira e em certas situações falta de ar ou aperto no peito. Como a inflamação ao longo do tempo vai variando, por vezes nem te apercebes que tens sintomas. Pensas que estás bem, que já passou! Mas, a inflamação não desaparece sem um tratamento diário pelo que por vezes com uma corrida mais repentina, quando o ar ambiente está mais frio ou mais quente, quando ficas muito exposto aos alérgenos do ar ou tens alguma infeção com febre, os sintomas aumentam de intensidade e gravidade e... uma crise aguda pode comprometer todos os teus planos nos dias mais próximos!

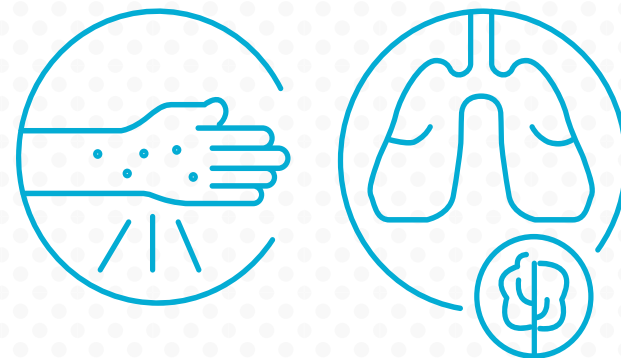
O que é preciso para o diagnóstico?

O teu médico, em todas as consultas, necessita de saber todas as situações que achas que te agravam os sintomas ou que os iniciam. Não tenhas receio de dizer seja o que for que julgues que te agrava, mesmo que penses que é um disparate, porque terás total compreensão do teu médico e ajudas ao teu próprio diagnóstico.

Deverás esclarecer todas as tuas preocupações e todas as tuas dúvidas. Muitos dos jovens com asma, frequentemente, falam ao médico de situações que nem conversam com os pais nem com os maiores amigos. Por vezes isso é absolutamente fundamental para que ele venha a propor os exames de diagnóstico mais indicados.

Porque existe aquela inflamação e obstrução dos brônquios os estudos respiratórios, espirometria, servem para avaliar a tua situação e os efeitos do tratamento que te irão sendo propostos.

Como muitas vezes a tua asma é alérgica são realizados testes de alergia que permitem identificar as causas da tua alergia, mediante pequenas picadas na pele quase totalmente indolores. Noutras situações podem ser pedidos outros exames de diagnóstico para melhor esclarecer a tua asma.



Qual o tratamento?

O teu plano vai variar muito com a tua forma de asma. É individualizado!

Quando tens alergia o teu médico irá propor-te algumas “dicas” e atitudes que deves ter para reduzires o risco de exposição aos alérgenos, ácaros, pólenes, fungos ou mesmo a alguns animais de companhia.

Os medicamentos que te irão ser receitados são completamente ajustados à tua asma. Com a dose mínima necessária e segura para que possas estar bem.

Os inaladores são a forma de medicação que permite que a dose do medicamento contacte diretamente os brônquios, o local do problema. Provavelmente designas os inaladores como as “bombas da asma”! Não são bombas porque o objetivo é tratar e controlar ao contrário das “bombas bélicas” com finalidades obviamente opostas!

Terás de compreender que irás ter um plano de tratamento com medicamentos com diferentes finalidades: **alívio e controlo**.

O inalador para alívio serve para controlar pontualmente os teus sintomas, chamado de inalador de SOS. Apenas serve para aliviar o aperto dos brônquios e designa-se por broncodilatador.

O tratamento de controlo serve para reduzir a inflamação que existe nos teus brônquios e que às vezes nem te dá conta que está presente. Esta parte do tratamento é a mais importante porque é a que te dará qualidade de vida e te permitirá fazeres quase tudo o que os teus colegas e amigos fazem.

Na maioria das vezes o teu tratamento de controlo é com outros inaladores, tomados 1 a 2 vezes ao dia ou em certos casos com comprimidos para controlar a inflamação. Os corticosteróides inalados são muito seguros e os mais eficazes e as microdoses que inalas têm um efeito muito útil na redução dessa inflamação. Na dose em que é receitada os efeitos secundários são quase totalmente inexistentes.

O teu médico irá selecionar o tipo de inalador que mais se ajusta a ti e irá ensinar-te a utilizá-lo corretamente, verificando regularmente a tua técnica. O tipo de inalador quer de alívio quer de controlo será aquele que mais se irá ajustar à tua situação e, também, à tua preferência. Sempre que faças uma inalação deverás efetuar uma lavagem da boca, para que não restem vestígios do medicamento a esse nível.



Nunca, mas nunca pares a medicação por tua iniciativa. Isso pode levar a um retrocesso da tua asma e uma situação totalmente controlada pode vir a complicar-se.

Por vezes o exercício físico, sem um período de aquecimento adequado, pode desencadear sintomas, pelo que pode ser necessário efetuares o medicamento broncodilatador (alívio) alguns minutos antes do treino, aula, piscina, etc.

Para além de evitar as causas da tua alergia, é importante evitar irritantes e ambientes poluídos. Não fumes e evita respirar o fumo dos outros. Já sabemos que o tabaco faz mal mas na asma aumenta a inflamação ainda mais e pode provocar crises. Também é importante prevenir as infeções respiratórias.

Quando a tua asma, muitas vezes associada a rinite e/ou conjuntivite é alérgica o teu médico pode vir a propor um tratamento com vacinas antialérgicas específicas, imunoterapia, que é o único tratamento que verdadeiramente modifica a tua situação e que pode ao fim de alguns anos livrar-te da medicação diária de controlo.

O que se pretende?

O que se pretende é que a tua asma seja controlada e que melhores a tua qualidade de vida. Para isso, identificados os obstáculos à tua situação em concreto, o plano de tratamento será sempre uma decisão partilhada entre ti e o teu médico.

Acredita que o teu esquema de tratamento foi concebido para ser o mais simples, seguro e eficaz. O plano escrito auxilia-te nas alterações à medicação que por vezes terás de fazer. Sempre que necessites de efetuar mais vezes que o previsto o teu inalador de alívio, broncodilatador, significa que não estás bem bem, ou seja, não significa que a situação seja grave mas não está controlada, pelo que deves procurar ajuda para que não arrastes uma situação que pode ser simples de resolver.

Podes ser o elo mais forte na educação para a saúde identificando outros amigos ou colegas que têm sintomas idênticos aos teus e que nem imaginam que têm asma e como podem respirar sem problemas. Eles vão ficar-te profundamente agradecidos com o teu conhecimento e perspicácia. Acredita que te vão dizer que “és bué fixe”.



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.