



## TENER EN CLASE A UN ALUMNO CON ASMA

Por Tomás Álvarez Colorado, del CP. "Sutefie" de Zufre (Huelva)

**El 10% de los menores españoles padece de asma. Una enfermedad tan frecuente y con síntomas a veces tan preocupantes precisa que los maestros y profesores sepamos conocerla y tratarla**

### ¿Qué es el asma?

Desde el siglo XVI se llamó "asma" a una enfermedad caracterizada por la forma jadeante de respirar. La palabra procede del griego asthma y fue utilizada por Homero en La Ilíada para describir la forma jadeante y acelerada de respirar de los héroes de la guerra de Troya.

Hoy día define la dificultad para respirar producida por el estrechamiento de los bronquios o disminución del flujo respiratorio, la sensibilidad extrema de las vías respiratorias y la variabilidad del estado del asmático.

## Factores desencadenantes.

Cuando se tiene en clase un alumno con asma, la familia debe hacernos saber cuáles son los factores desencadenantes habituales. La siguiente lista incluye los factores más relevantes:

- Los distintos tipos de polen
- Las esporas de los hongos
- El ejercicio físico violento o al aire libre
- Las partículas de polvo
- Los cambios de temperatura y humedad del aire
- Los olores fuertes y humos, incluido el del tabaco.
- La contaminación de las ciudades
- El ozono
- Las alteraciones emocionales y el estrés
- Las infecciones de las vías respiratorias
- Algunos medicamentos
- Los frutos secos y el marisco
- El reflujo esofágico

## Síntomas que permiten detectar las crisis en un alumno:

Muchas veces estos síntomas aparecen enmascarados por otras sensaciones, por lo que tienen especial gravedad y es importante para el profesor saberlos reconocer. Así la dificultad para respirar puede venir acompañada de una sensación de flojedad y de mareo; o incluso, al contrario, de excesiva excitación o angustia, por lo que percibimos un estado de nerviosismo del discente que debemos interpretar.

Otra característica, fácilmente apreciable, son las sibilancias: un silbido que produce el aire al pasar por los bronquios una vez que se ha producido una broncoconstricción. Las sibilancias pueden venir acompañadas por tos, aunque ésta, por sí sola, es otro de los síntomas a los que debemos prestar atención, independientemente de que sea seca o productiva.

La opresión en el pecho no la podemos apreciar hasta que el alumno viene a comunicárnoslo. En ocasiones, los médicos tienen dificultad para distinguir esta opresión de una angina de pecho, pero en este caso no tiene que ver con el corazón sino con la imposibilidad de respirar con normalidad. Al notar la falta de aire, el organismo rápidamente empieza a responder para lo cual acelera el pulso, lo que aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón, pero esta sangre lleva menos oxígeno que antes por lo que el asmático necesita respirar de forma más acelerada para compensar.

En resumen, los síntomas a los que debemos prestar atención son los siguientes: Dificultad para respirar, sibilancias, tos, sensación de opresión en el pecho, pulso acelerado y respiración anormalmente acelerada.

## Qué debe hacer el profesor

Ante un ataque de asma severo, lo que hagamos y cómo lo hagamos puede paliar en cierta medida el sufrimiento del alumno, por esta razón es de vital importancia seguir los siguientes consejos:

Cuando el alumno sufre un episodio de disnea, su primera reacción es de pánico. El profesor debe mantener la actitud serena y tranquila, pues de lo contrario su nerviosismo se retroalimentará del nuestro y entraremos en un círculo que puede tener nefastas consecuencias para el alumno.

Debemos saber que tras un episodio de disnea el corazón se acelera para llevar más oxígeno a las células que lo necesitan, pero si a esto le unimos una excesiva tensión muscular por el nerviosismo, las necesidades de oxígeno aumentan, y con ellas también la sensación de ahogo, lo cual agrava la sintomatología del paciente.

Es muy importante estar en contacto con el médico, pues de esta perfecta simbiosis depende en gran medida la estabilidad del paciente/alumno. Entre las medidas más usuales que se recomiendan es que el alumno lleve siempre a mano un inhalador de rescate. Este es un Betadrenérgico, es decir un derivado de la adrenalina, que ensancha las vías respiratorias del alumno casi al instante, pero por contra lo pondrá excesivamente nervioso, siendo en muchos casos apreciables los temblores en las manos, producto de esta excesiva hiperexcitación.

Como profesores debemos hacer hincapié en que recuerden llevarse este inhalador, especialmente a la clase de Educación Física, pues en muchos casos es conveniente usarlo antes de la misma para evitar una posible crisis durante la práctica de ejercicio físico.

Por último y más importante, evitar en todo lo posible la exposición al alérgeno, por ejemplo las actividades al aire libre en primavera, y hacer especial hincapié en la limpieza para evitar en lo posible los ácaros del polvo.

