



Los esteroides inhalados tienen pocos efectos secundarios y normalmente son seguros cuando se utilizan en las dosis recomendadas.

¿Qué son los esteroides inhalados?

Los esteroides inhalados son medicamentos que reducen la inflamación de las vías respiratorias en los pulmones. Si usted o su hijo/a tienen asma, es posible que su médico les recete esteroides inhalados que deben utilizar todos los días para prevenir los ataques de asma. El modo de administración de los esteroides (como QVAR, Asmanex, Flovent o Pulmicort) es la inhalación para que el medicamento llegue a los pulmones. Son similares a una hormona llamada

“cortisona” que nuestro cuerpo produce de forma natural. Los esteroides inhalados ayudan a que las vías respiratorias sean menos sensibles a los factores que activan el asma y permiten respirar con mayor facilidad. Como no tienen un efecto inmediato, puede pasar algún tiempo antes de que usted o su hijo/a sientan los beneficios.

¿Son los esteroides inhalados iguales a los esteroides que usan los fisicoculturistas?

No. Algunos fisicoculturistas suelen usar testosterona, un tipo de hormona “anabólica” que aumenta el volumen de los músculos. La testosterona es muy diferente a los esteroides inhalados que usted o su hijo/a utilizan para controlar el asma. Los esteroides inhalados no aumentan la masa muscular ni mejoran el rendimiento físico. De hecho, el uso de esteroides inhalados permite a los atletas con asma respirar mejor y participar en sus deportes favoritos sin limitaciones.

¿Tienen efectos secundarios?

Los esteroides inhalados tienen pocos efectos secundarios. En general son seguros cuando se utilizan en las dosis bajas que normalmente se recetan. Sin embargo, si usted o su hijo/a utilizan dosis más altas puede existir un riesgo mayor de efectos secundarios.

Consejos para prevenir o reducir el riesgo de...

- Infecciones por levaduras en la boca (candidiasis):
 - Siempre use el inhalador con un espaciador. Hable con su médico para saber cuál es el mejor espaciador para usted o su hijo/a.
 - Enjuáguese bien la boca (enjuague y escupa) después de tomar el medicamento.
 - Utilice el inhalador antes de cepillarse los dientes.
- Tos, carraspeo o voz ronca:
 - Enjuáguese la boca, haga gárgaras con agua y escupa para eliminar cualquier resto del medicamento.

El uso de esteroides inhalados tiene menos riesgos que no controlar el asma.

¿Cómo puedo usar la dosis mínima de esteroides inhalados necesaria para controlar mi asma o la de mi hijo/a?

Una forma de reducir la cantidad de esteroides inhalados que usted o su hijo/a utilizan es controlar y evitar los factores que activan el asma. Tal vez pueda usar una menor dosis del medicamento si reduce o evita los factores que activan el asma (como las mascotas dentro del hogar, los ácaros, las cucarachas, el polen, el humo del cigarrillo y de la chimenea, o los olores

fuertes). Si controla el asma con la dosis mínima necesaria también puede ayudar a reducir cualquier posible efecto secundario.

Si en estos momentos utiliza una dosis alta de esteroides inhalados, pregunte a su médico si puede tomar algún otro medicamento que le permita reducir la dosis.

Preguntas frecuentes sobre los esteroides inhalados

¿Existe un mayor riesgo de cataratas y glaucoma con el uso de esteroides inhalados?

Algunos estudios recientes sugieren que los pacientes mayores de 65 años que usan dosis altas de esteroides inhalados podrían tener un mayor riesgo de desarrollar cataratas o glaucoma. Aparentemente el riesgo de glaucoma no aumenta si los pacientes toman dosis más bajas. Si usted usa una dosis alta de esteroides inhalados, consulte a su médico, especialmente si tiene glaucoma o uno de estos factores de riesgo de glaucoma:

- diabetes mellitus (alto nivel de azúcar en la sangre)
- miopía extrema
- un pariente consanguíneo con glaucoma

Su médico puede referirlo a un oftalmólogo para un examen de los ojos.

¿Existe un mayor riesgo de osteoporosis (menos densidad de los huesos) con el uso de esteroides inhalados?

Este factor todavía está en investigación, por lo tanto aún no tenemos todas las respuestas. Algunos estudios sugieren que tomar esteroides inhalados puede aumentar el riesgo de osteoporosis. Sin embargo, todas las personas pueden reducir su probabilidad de tener osteoporosis (ya sea que usen esteroides inhalados o no) haciendo actividad física con regularidad. También ayuda tomar un suplemento de calcio (de 1,000 a 1,500 mg por al día) y vitamina D (400 unidades por al día, la dosis habitual de la mayoría de los multivitamínicos). Si tiene alguna pregunta sobre cualquiera de estas medidas preventivas, consulte a su médico.

¿Afectarán los esteroides inhalados el crecimiento de mi hijo/a?

Durante el primer año de uso de esteroides inhalados, el crecimiento del niño puede verse ligeramente afectado. En promedio, los estudios muestran que el crecimiento puede reducirse en media pulgada (1.3 cm). Después del primer año de tratamiento, el índice de crecimiento del niño recupera el ritmo normal. Con el uso

regular, los esteroides inhalados son la el mejor medicina medicamento disponible para controlar el asma. El asma que no está controladao también hace que el crecimiento sea más lento. Colabore con el médico de su hijo/a para saber cuál es la dosis mínima de esteroides inhalados necesaria para mantener el asma bien controladocontrolada.

¿Puedo volverme adicto a los esteroides inhalados?

No. Los esteroides inhalados no provocan adicción. Sin embargo, debe usarlos regularmente para obtener todos sus beneficios.

¿Es seguro usar esteroides inhalados durante el embarazo?

Los esteroides inhalados en las dosis habitualmente recomendadas en general son seguros durante el embarazo. Asegúrese de informar a su médico de inmediato si está embarazada. Tal vez le indique que cambie de marca de esteroides inhalados.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol.
- Consulte su copia de La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.