

Información básica sobre el asma (Asthma Basics)

Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. El médico de su niño o uno de los integrantes del equipo de atención médica, le informará sobre el cuidado específico para su niño.

¿Qué es el asma?

- El asma es una enfermedad pulmonar muy común. La mayor parte del tiempo, los niños asmáticos se sienten bien. Sin embargo, durante un ataque de asma (también llamada episodio de asma) se hace más difícil respirar.
- Durante un ataque de asma ocurren tres cosas en las vías respiratorias pulmonares:
 1. Las vías respiratorias se hinchan. Los médicos llaman a esto inflamación. Los asmáticos siempre tienen un poco de inflamación, incluso cuando no están sufriendo un ataque. Sus vías respiratorias son sensibles.
 2. Las vías respiratorias se llenan de moco espeso.
 3. Los músculos que van envolviendo la pared de las vías respiratorias se contraen fuertemente.
- Estas tres cosas pueden producir tos, sensación de opresión en el pecho, falta de aire y/o silbido en el pecho. El silbido se produce al tratar de respirar a través de vías respiratorias estrechas.



* El asma es un problema crónico, es decir, puede durar toda la vida. Los problemas de asma de muchos niños mejoran a medida que ellos crecen. Aunque no existe cura para el asma, esta puede controlarse.

Signos de alerta temprana

La mayoría de las crisis de asma comienza en forma lenta, y usted puede notar cambios pequeños en su niño con anterioridad. Estos cambios se llaman signos de alerta temprana. Por lo general, usted puede impedir un ataque o hacer que este no sea tan grave, si inicia el tratamiento cuando observa estos signos. Hable con su médico sobre lo que usted debe hacer cuando su niño presente signos de alerta temprana. Algunos signos de alerta temprana son:

- Tos leve
- Comezón o dolor de garganta
- Secreción nasal o congestión

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Información básica sobre el asma, continuación

- Ojos irritados o llorosos
- Dolor de cabeza
- Fatiga o irritabilidad
- Opresión en el pecho
- Respiración sibilante
- Dificultad para respirar

¿Cuál es la causa de los ataques de asma?

Por lo general, los ataques de asma se inician cuando hay algo que irrita las vías respiratorias. Estos son los agentes **desencadenantes**. Los agentes desencadenantes son diferentes en cada niño. Algunos que son comunes, y los consejos para evitarlos, incluyen:

- **El humo** de los cigarrillos, las pipas, los cigarros, las parrillas, las chimeneas y la quema de madera. No permita que nadie fume cerca de su niño, ni en la casa o en el automóvil, aún así el niño no esté presente.
- **Los resfriados, la influenza (flu), la sinusitis y las infecciones de oído.** Haga vacunar a su niño contra la influenza (flu) todos los años. Lavarse las manos correctamente también ayuda a evitar los resfriados y las infecciones.
- **Los olores fuertes** de aerosoles, perfumes, productos de limpieza y otras cosas. No los use en la habitación cuando su niño esté presente.
- **La contaminación del aire.** Cuando el nivel de contaminación (smog) es elevado, especialmente en los días calurosos de verano, pase menos tiempo al aire libre.
- **El ejercicio físico o los deportes.** Su niño podría necesitar medicamentos contra el asma antes de hacer actividad física. Como la actividad física es importante, hable con su médico sobre cómo ayudar a su niño a mantenerse activo y, al mismo tiempo, evitar las crisis de asma.
- **Los alérgenos** como el polvo, el polen, el moho, los excrementos de insectos y los animales de pelaje o con plumas. Mantenga su casa limpia y sin mascotas. Su niño puede ser alérgico o no. Hable de esto con su médico.
- **Las emociones fuertes**, como la ira o la excitación. Su niño no puede evitar estas emociones, pero tenga en cuenta que pueden provocar una crisis de asma.
- **El clima**, como la lluvia, el viento, la temperatura fría o los cambios repentinos. Haga que su niño use una bufanda para cubrirse la boca y la nariz durante los días fríos y secos.

El uso de un inhalador dosificado (MDI)

- Si el médico de su niño le recetó un inhalador, pídale que se lo enseñe a usar, a usted y a su niño. Pregúntele cuándo lo debe usar y cuándo debe surtirlo nuevamente.
- Asegúrese de que el inhalador tenga medicamento. Después de haber usado todas las dosis, es posible que el inhalador dosificado produzca una atomización al oprimirlo o, si lo agita, sienta que tiene algo en el interior. Sin embargo, probablemente no tiene más medicamento y lo único que le queda es el gas impelente. Sepa cuántas pulsaciones (*puffs*) hay en el inhalador. Revise el contador del inhalador antes de cada tratamiento. Si el inhalador no tiene contador, pregúntele todos los días a su niño si usó el medicamento. Cuento las pulsaciones (*puffs*) utilizadas y lleve un registro. Compre un inhalador nuevo cuando queden pocas dosis. Verifique las fechas de vencimiento y cámbielo cuando sea necesario.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

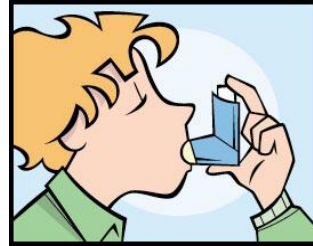
Información básica sobre el asma, continuación

¿Cómo utilizar el inhalador dosificado (MDI)?

1. Párese o siéntese derecho.
2. Quite la tapa del inhalador y agítelo. Si es un inhalador nuevo o no se ha usado durante varios días, siga las instrucciones del fabricante para cebarlo.
3. Sosténgalo, según las indicaciones de su médico, de alguna de estas maneras:



A. Espaciador/Cámara de sostén.



B. En la boca.

“A” es la manera **preferida**. Ayuda a que llegue más medicamento a las vías respiratorias que es donde se necesita que surta efecto.

Aunque el método “A” es el mejor, si su niño no lo puede seguir, el médico le podría aconsejar el “B”.

4. Exhale todo el aire completamente.
5. Empiece a inhalar lentamente y presione al mismo tiempo el inhalador. Inhale lenta y profundamente para llenar los pulmones.
6. Sostenga la respiración por 10 segundos.
7. Si su niño tiene que hacer más de una pulsación (*puff*), deje pasar un minuto entre pulsación y pulsación y agite el inhalador antes de cada uso.
8. Enjuague la boca después de haber inhalado cualquier esteroide.

¿Cómo sé si mi niño está teniendo dificultad para respirar?

Si su niño tiene uno o más de los siguientes síntomas, es necesario actuar rápidamente:

- Tose o le silba el pecho
- Siente opresión en el pecho
- Juega menos o le cuesta despertarse
- Le falta el aire - Un niño mayor puede verse sentado con su espalda encorvada, o ser incapaz de decir una frase completa sin tener que cortarla para respirar. Si es un bebé, puede ser que llore más suavemente que lo habitual y que no chupe bien el chupete o el biberón.
- La piel entre las costillas y alrededor de las clavículas se hunde cada vez que respira. Esto se llama retracciones.
- Respira más rápido que lo normal - Para saber si la frecuencia de la respiración de su niño es normal, cuente sus respiraciones cuando esté tranquilo o durmiendo.
- La frecuencia respiratoria normal es:
 - **Desde el nacimiento hasta 1 año:** 30 a 40 respiraciones por minuto
 - **De 1 a 8 años:** 24 a 30 respiraciones por minuto
 - **De 9 años en adelante:** 16 a 24 respiraciones por minuto
- Color morado o gris pálido en los labios, las encías o las uñas - **¡ESTE ES UN SIGNO DE PELIGRO! LLAME AL 911 Y BUSQUE ATENCIÓN DE EMERGENCIA INMEDIATAMENTE.**

Si observa alguno de los síntomas mencionados, su niño está teniendo un ataque de asma. Siga su plan de acción para tratar el asma; si no tiene uno, llame al médico de su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Información básica sobre el asma, continuación

Consejos a seguir

- **Pídale al médico de su niño** que le dé un plan de acción escrito para tratar el asma. En Internet, en www.epa.gov/asthma/pdfs/asthmaactioncardstudent.pdf usted puede encontrar la forma en blanco de un plan de acción.
- **Distribuya el plan** en la escuela, en la guardería de su niño y entre quienes cuidan de él.
- **Reduzca la exposición de su niño** a los desencadenantes del asma.
- **No se deje dominar por el pánico** durante una crisis de asma. Mantenga la calma, haga sentir seguro a su niño, y siga el plan.
- **Tome un curso** para aprender más acerca del control del asma.
- Asegúrese de que su niño tenga siempre en la casa, la escuela y a **todo momento, acceso rápido y fácil a su medicamento de rescate**. Nadie sabe cuándo ocurrirá una crisis de asma; por lo tanto, esté preparado. El medicamento de rescate (e.j., albuterol) ayuda a abrir las vías respiratorias, y proporciona alivio rápido de los síntomas del asma como tos, silbido en el pecho y dificultad para respirar.
- Asegúrese de que el inhalador contenga **siempre** medicamento. Reemplácelo según sea necesario.
- Hable con el médico de su niño sobre cómo **controlar el asma**. El asma no está bien controlada si su niño:
 - Necesita usar el medicamento de rescate más de dos veces a la semana.
 - Se despierta en la noche con síntomas de asma más de dos veces al mes.
 - Necesita surtir el inhalador de rescate más de dos veces al año.
- Aprender cómo **prevenir y tratar** los ataques de asma, le puede ayudar a su niño a:
 - Considerarse a sí mismo como sano, no como enfermo.
 - Participar en actividades escolares, juegos y actividades físicas

Para más información

Para aprender más sobre asma, consulte en Internet la página www.choa.org/asthma. Para información adicional, visite los siguientes sitios:

- www.nhlbi.nih.gov
- www.schoolasthmaallergy.com
- www.asthmaandschools.org
- www.aanma.org
- www.aafa.org
- www.lungusa.org

En caso de emergencia, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los portales (sitios Web) aquí presentados como recursos, ni garantiza el contenido o precisión de los mismos. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni respalda ningún producto o servicio en particular, ni el contenido o uso de ningún portal de terceros; tampoco determina que tales productos, servicios o portales sean necesarios o apropiados para usted o para el cuidado médico de los pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no se hace responsable del contenido de ninguno de los portales de información arriba mencionados ni de ningún portal vinculado a los mismos. El uso de los enlaces (links) proporcionados aquí o en otros portales queda bajo su propio riesgo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana