

Información básica sobre el asma (Asthma basics)

¿Qué es el asma?

- El asma es una enfermedad pulmonar común. La mayor parte del tiempo, los niños asmáticos se sienten bien, sin embargo, durante un ataque de asma se les hace más difícil respirar. Se llama también episodio de asma.
- El asma es crónica; es decir puede durar toda la vida. Muchos niños asmáticos mejoran a medida que crecen. No existe cura para el asma, pero se puede controlar.

¿Qué pasa durante un ataque de asma?

Durante un ataque de asma ocurren tres cosas en las vías respiratorias pulmonares:

- Las vías respiratorias se hinchan. Los médicos llaman a esto inflamación. Los asmáticos tienen las vías respiratorias sensibles. Siempre tienen un poco de inflamación, incluso cuando no están sufriendo un ataque.
- Las vías respiratorias se llenan de moco espeso.
- Los músculos que envuelven las vías respiratorias se contraen fuertemente.

Estas 3 cosas pueden producir tos:

- Sensación de opresión en el pecho
- Falta de aliento
- Sibilancias o dificultad para respirar
 - La sibilancia es el sonido que se produce al tratar de respirar a través de vías respiratorias estrechas.
 - Dificultad respiratoria significa hacer mucho esfuerzo para respirar.



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

¿Cuáles son algunos de los primeros signos de un ataque de asma?

La mayoría de los ataques de asma comienza en forma lenta, y usted puede notar cambios pequeños antes. Estos cambios se llaman **signos de alerta temprana**. Por lo general, usted puede parar un ataque o hacer que este no sea tan grave si inicia el tratamiento cuando observa estos signos. Hable con el médico sobre qué hacer cuando su hijo tenga alguno de estos signos de alerta temprana:

- Tos leve
- Comezón o dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Ojos llorosos o con comezón
- Dolor de cabeza
- Cansancio o irritabilidad
- Opresión en el pecho
- Sibilancias
- Falta de aliento

¿Qué causa los ataques de asma?

Por lo general, los ataques de asma ocurren cuando algo irrita las vías respiratorias. Estos se llaman **factores desencadenantes**. Los factores desencadenantes son diferentes en cada niño. Trate de evitar los factores desencadenantes de su hijo, tanto como sea posible.

Algunos factores desencadenantes comunes y consejos para ayudar a evitarlos:

- **El humo** de cigarrillo, pipa, cigarro, cigarrillo electrónico, parrillas, chimeneas y de la quema de madera. No permita que nadie fume cerca de su hijo, ni en la casa ni en el automóvil, incluso cuando el niño no esté.
- **Los resfriados, la influenza (*flu*), la sinusitis y las infecciones de oído**. Vacune a su hijo contra la influenza (*flu*) todos los años. La mejor forma de prevenir los resfriados y las infecciones es lavarse bien las manos con agua y jabón o higienizarlas con un gel o espuma desinfectante con alcohol,
- **Los olores fuertes** de los aerosoles, perfumes, productos de limpieza y otras cosas. No use estos productos cuando su hijo esté presente.
- **La contaminación del aire**. No pase tanto tiempo al aire libre cuando el nivel de contaminación (*smog*) sea elevado, sobre todo durante los días calurosos de verano.
- **El ejercicio físico o los deportes**. Es posible que su hijo necesite tomar medicamentos para el asma antes de hacer ejercicio o practicar deportes, sin embargo, es importante que esté activo. Hable con el médico sobre cómo ayudar a prevenir los ataques de asma mientras hace ejercicio.
- **Los alérgenos**, como el polvo, el polen, el moho, los excrementos de insectos y animales con pelaje o plumas. Mantenga su hogar limpio y sin plagas. Su hijo puede ser alérgico a ellos o no. Consulte al médico.
- **Las emociones fuertes**, como el enojo o el entusiasmo. Su hijo no puede evitar estas emociones, pero es importante saber que pueden provocar un ataque de asma.
- **El clima**, como la lluvia, el viento, la temperatura fría o los cambios repentinos. Haga que su hijo use una bufanda para cubrirse la boca y la nariz durante los días fríos y secos.

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

¿Qué es un inhalador dosificado (MDI) y espaciador?

Un inhalador dosificador (MDI, en inglés) es un dispositivo que contiene medicamento para el asma y hace llegar el medicamento a los pulmones. Si el inhalador no se utiliza de determinada manera, no funcionará.

Un **espaciador**, o cámara de retención, es un tubo de plástico con una máscara o una boquilla. Se conecta al inhalador dosificador. El espaciador hace que llegue más medicamento a los pulmones, donde puede ayudar a su hijo.

- Si le recetaron un inhalador, pida al médico que les enseñe a usted y a su hijo a usarlo. Pregúntele cuándo debe usarlo y surtirlo.
- **Cerciórese de que el inhalador tenga medicamento. Es posible que no tenga más medicamento y sólo tenga el gas impelente, aunque:**
 - Produzca una descarga al oprimirlo o agitarlo
 - Sienta que tiene algo en el interior
- Sepa cuántas descargas (dosis) 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 hijo si usó el medicamento.
 - Cuente el número de descargas (inhalaciones) utilizadas y anótelas. Lleve un registro todos los días.
 - Compre un inhalador nuevo cuando queden pocas dosis.
 - Verifique la fecha de vencimiento del inhalador. Cámbielo cuando sea necesario.
- Si su hijo usó un inhalador dosificador antes, tal vez sienta el aerosol más suave, más caliente y con un sabor diferente. Es posible que estos cambios se deban a un nuevo gas impelente que es más seguro para el medio ambiente.

¿Cómo debe usar mi hijo un inhalador dosificado (MDI) con una boquilla o máscara?

Enseñe a su hijo los siguientes pasos para utilizar el inhalador:

1. Lávese bien las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
2. Párese o siéntese derecho.
3. Quite la tapa del inhalador y agítelo. (Si es un inhalador nuevo o no se ha usado durante varios días, lea las instrucciones del fabricante primero para saber cómo cebarlo.)
4. Sosténgalo de la manera que le enseñó su terapeuta respiratorio, enfermero o médico.
5. Exhale todo el aire completamente.
6. Empiece a inhalar lentamente y presione al mismo tiempo el inhalador. Inhale despacio y de manera profunda para llenar los pulmones.
7. Aguante la respiración por entre 5 y 10 segundos.
8. Si el doctor recetó más de 1 descarga (inhalación), deje pasar 1 minuto entre cada inhalación. Agite el inhalador antes de cada descarga.
9. Enjuáguese la boca después de haber usado cualquier medicamento esteroide inhalado.

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

¿Mi hijo debe usar un espaciador o una cámara de retención?

Sí. Usar un espaciador o cámara de retención es **la mejor manera** de utilizar un inhalador dosificado. Ayudan a que llegue más medicamento a las vías respiratorias para que actúe mejor. Si su hijo no usa un espaciador, pregunte al médico si puede usar uno.



Espaciador o cámara de retención con boquilla



Espaciador o cámara de retención con máscara

¿Cómo puedo saber si a mi hijo le cuesta respirar?

Si observa cualquiera de los síntomas a continuación, su hijo está teniendo un ataque de asma. Siga el plan de acción para el asma de su hijo. Si no tiene uno, llame **de inmediato** al médico de su hijo:

- Tos o sibilancias
- Opresión en el pecho
- Juega menos de lo normal o le cuesta despertarse
- Dificultad para recobrar el aliento
 - Un niño mayor puede sentarse con la espalda encorvada, o ser incapaz de decir una frase completa sin tener que frenar para respirar.
 - Un bebé puede tener un llanto más suave de lo normal y no succionar bien el chupete o el biberón.
- La piel entre las costillas y alrededor de las clavículas se hunde cada vez que respira. Estas se llaman retracciones.
- La nariz puede abrirse más de lo normal (como la nariz de un toro) cada vez que respira.
- Respira más rápido que lo normal
 - Para saber si la frecuencia de la respiración de su hijo es normal, cuente sus respiraciones cuando esté tranquilo o duerma.
 - La frecuencia respiratoria normal es:
 - Desde el nacimiento hasta 1 año – de 30 a 40 respiraciones por minuto
 - De 1 a 8 años – de 24 a 30 respiraciones por minuto
 - De 9 años en adelante – de 16 a 24 respiraciones por minuto

Si su hijo tiene los labios, las encías o las uñas de color azul, morado o gris pálido. LLAME AL 911 DE INMEDIATO. Esta es una emergencia.

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

¿Qué más necesito saber?

- Pida al médico de su hijo que le dé por escrito un plan de acción para el asma. Comparta el plan con la escuela, la guardería y los cuidadores de su hijo.
- Trate de mantener la calma durante un ataque de asma. Tranquilice al niño, y siga su plan de acción para el asma.
- Tome una clase para aprender más acerca del control del asma.
- Llame al médico si cree que su hijo necesita su inhalador dosificado con más frecuencia de lo recetado.
- Asegúrese de que su hijo pueda acceder **de manera rápida y fácil a su medicamento de rescate, en todo momento**, en la casa, en la escuela y cuando juegue.
 - Prepárese. Nadie sabe cuándo ocurrirá un ataque de asma.
 - Los medicamentos de rescate para el asma como el albuterol, ayudan a abrir las vías respiratorias. Estos medicamentos alivian rápidamente los síntomas del asma como la tos, las sibilancias y la dificultad para respirar.
 - Asegúrese de que el inhalador contenga **siempre** medicamento. Reemplácelo según sea necesario.
- Pregunte al médico de su hijo cómo puede controlar mejor el asma de su hijo. El asma no está bien controlada si su hijo:
 - Necesita usar el medicamento de rescate más de 2 veces en 1 semana.
 - Se despierta en la noche con síntomas de asma más de 2 veces en 1 mes.
 - Necesita surtir el inhalador de rescate más de 2 veces en 1 año.
- Aprender cómo prevenir y tratar los ataques de asma, le ayudará a su hijo a:
 - Pensar que está sano y no enfermo.
 - Participar en las actividades escolares, juegos y actividades físicas.

¿En dónde puedo aprender más?

Visite choa.org/asthma para aprender más sobre el asma. Puede visitar también los siguientes sitios:

- lung.org
- nhlbi.nih.gov
- allergyasthmanetwork.org
- aafa.org
- lungusa.org

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios enumerados como fuentes de información y no hace ninguna declaración con respecto a su contenido o a la exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto ni servicio en particular ni el contenido o uso de sitios web de terceros, ni determina que tales productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para su uso en la prestación de atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable del contenido de ninguno de los sitios mencionados anteriormente ni de ningún sitio vinculado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en estos u otros sitios web queda bajo su propio riesgo.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

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