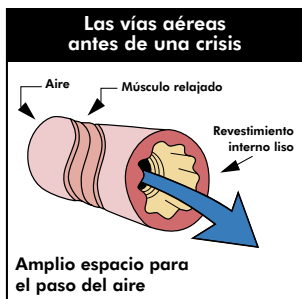


Información básica sobre el asma

El asma es un problema crónico, es decir, que 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, puede controlarse.



¿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 una crisis de asma (también llamada episodio de asma) se hace más difícil respirar.
- Durante una crisis de asma ocurren tres cosas en las vías aéreas de los pulmones:
 1. Las vías aéreas se hinchan. Los médicos lo llaman inflamación. Los asmáticos siempre tienen un poco de inflamación, incluso cuando no están sufriendo una crisis.
 2. Las vías aéreas se llenan de moco espeso y pegajoso.
 3. Los músculos que las cubren se contraen fuertemente.
- Estas tres cosas pueden producir tos, una sensación de opresión en el pecho, falta de aliento y/o sibilancia. Sibilancia es el sonido emitido al tratar de respirar a través de las vías aéreas estrechadas.

SIGNOS TEMPRANOS DE ALERTA

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 tempranos de alerta. Por lo general, usted puede impedir una crisis o hacer que no sea tan grave si inicia el tratamiento cuando observa estos signos. Hable con su médico sobre qué debe hacer cuando su niño tiene signos tempranos de alerta. Algunos de los más comunes son:

- Tos leve
- Comezón o dolor de garganta
- Escurrimiento o congestión nasal
- Ojos irritados o lacrimosos
- Dolor de cabeza
- Fatiga o irritabilidad
- El número del medidor de flujo máximo está en la zona amarilla

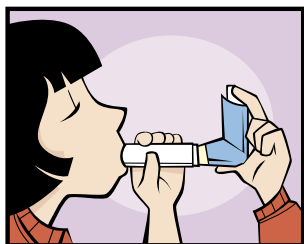
¿CUÁL ES LA CAUSA DE LAS CRISIS DE ASMA?

Por lo general, las crisis de asma se inician cuando algo perturba las vías aéreas. Los factores que provocan el asma se llaman **desencadenantes**. Los desencadenantes son diferentes en cada niño. Estos son algunos desencadenantes comunes y consejos para evitarlos:

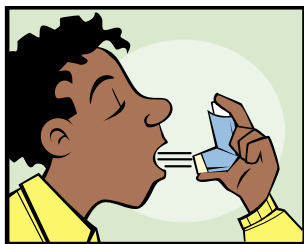
- **El humo** de los cigarrillos, las pipas, los cigarros, las parrillas, las chimeneas y de la quema de madera. No permita que nadie fume cerca de su niño, en la casa o en el automóvil.
- **Los resfriados, la influenza, la sinusitis y las infecciones de oído.** Haga vacunar a su niño contra la influenza todos los años. Lavarse las manos correctamente también ayuda a evitar los resfriados y las infecciones.
- **Los olores fuertes** de los aerosoles, perfumes, productos de limpieza y otras cosas. No los use en la habitación cuando su niño está presente.
- **La contaminación del aire.** Pase menos tiempo al aire libre cuando el nivel de contaminación (smog) es elevado.
- **El ejercicio físico o los deportes.** Su niño podría necesitar tomar 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 evitar, al mismo tiempo, las crisis de asma.
- **Los alérgenos** tales como el polvo, el polen, el moho, las deyecciones de los insectos y los animales de pelaje o con plumas. Mantenga su casa limpia y sin mascotas. Su niño puede o no ser alérgico. 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, las bajas temperaturas o los cambios repentinos. Haga que su niño use una bufanda para cubrirse la boca y la nariz durante los días fríos y secos.

Uso de un inhalador dosificado

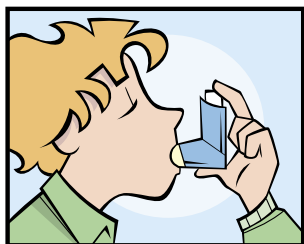
- Un niño **siempre** necesita acceso rápido y fácil a un medicamento de alivio rápido porque nadie sabe cuándo se producirá una crisis de asma. Puede ocurrir en casa, en la escuela, en el bus escolar, durante los viajes escolares, en las prácticas de deportes, etc.
- Asegúrese de que el inhalador tenga medicamento. Aunque el inhalador dosificado produzca una atomización al oprimirlo o aunque lo agite y sienta que tiene algo en el interior después de haber usado todas las dosis, es posible que no tenga más medicamento y que lo único que quede sea el gas impelente. Sepa cuántas atomizaciones (dosis) hay en el inhalador. Pregúntele todos los días a su niño si usó el medicamento. Cuente las dosis utilizadas y lleve un registro. Compre un inhalador nuevo cuando queden pocas dosis. Verifique las fechas de vencimiento y cámbielo cuando sea necesario.



A. Espaciador / Cámara espaciadora



B. Boca abierta



C. En la boca

CÓMO UTILIZAR EL INHALADOR DOSIFICADO

1. Párese o siéntese derecho.
2. Quite la tapa del inhalador y agítelo.
3. Sosténgalo según las indicaciones de su médico de alguna de estas maneras:
 - A. **Espaciador / Cámara espaciadora.** Esta es la manera **preferida**. Ayuda a que llegue más medicamento a las vías aéreas donde es necesario que actúe.
 - B. **Boca abierta.** El inhalador se sostiene a una distancia de 1 ó 2 pulgadas de la boca (aproximadamente el ancho de dos dedos).
 - C. **En la boca.** Las opciones A y B son las mejores. Si su niño no puede hacerlo de esas formas, su médico le pedirá que use el método siguiente.
4. Espire completamente.
5. Comience a inspirar en forma lenta y, al mismo tiempo, apriete el inhalador. Inspire lenta y profundamente para llenar los pulmones.
6. Contenga la respiración durante 5 a 10 segundos.
7. Si el niño debe recibir más de una dosis, deje pasar un minuto entre ambas dosis y agite el inhalador dosificado antes de cada una.
8. Enjuáguese la boca después de usar un esteroide inhalado.

CONSEJOS PARA LLEVAR

- **Pídale al médico de su niño** que le dé por escrito un plan de control/emergencia para el asma.
- **Distribuya el plan** en la escuela o guardería de su niño y entre otras personas que cuiden de su niño.
- **Trate de reducir 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, tranquilice 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, de manera rápida, **fácil acceso a su medicamento de alivio rápido** en casa, en la escuela y en todo momento. Asegúrese de que el inhalador tenga medicamento. Cámbielo según sea necesario.
- Aprender cómo ayudar a prevenir y tratar las crisis de asma puede ayudar a su niño a:
 - Pensar que está sano y no enfermo
 - Participar en las actividades escolares, los juegos y las actividades físicas

¿CÓMO SÉ SI MI NIÑO TIENE DIFICULTADES PARA RESPIRAR?

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

- Tos o sibilancia
- Opresión en el pecho
- Juega menos o le cuesta despertarse
- Le falta el aire. Un niño más grande puede estar sentado con la espalda encorvada o no poder decir una frase completa sin tener que detenerse para respirar. Un bebé puede tener un llanto más suave que el habitual y podría no succionar bien el chupete o el biberón.
- La piel entre las costillas y alrededor de las clavículas se hunde cada vez que el bebé respira.
- Respiración a un ritmo más rápido que el normal. Para saber si el ritmo de la respiración de su niño es normal, cuente cuando el niño esté tranquilo o durmiendo.
 - El ritmo de la respiración normal es:
 - **Desde el nacimiento hasta 1 año:** entre 30 y 40 respiraciones por minuto
 - **De 1 a 8 años:** entre 24 y 30 respiraciones por minuto
 - **De 9 años en adelante:** entre 16 y 24 respiraciones por minuto
- El número del medidor de flujo máximo está en la zona roja: el médico podría indicar que su niño use este aparato. En ese caso, les enseñará a usted y a su niño cómo usarlo.
- Color azul o pálido en los labios, las encías o las uñas: **este es un signo de peligro. Busque atención de emergencia en forma inmediata.**

Si observa alguno de los síntomas mencionados, significa que su niño está teniendo una crisis de asma. Siga el plan de tratamiento para el asma, hable con el médico de su niño, busque atención de emergencia o llame al 911.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre el asma, consulte la página www.choa.org/asthma. Para mayor información, visite los sitios siguientes:*

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

Children's Healthcare of Atlanta tiene una enfermera pediátrica disponible las 24 horas del día si llama al 404-250-KIDS. En caso de una inquietud urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato al Departamento de emergencias más cercano.

Esta información general no tiene por objeto cumplir la función del consejo del médico. Consulte siempre con un médico u otro proveedor de salud adecuado todo lo relacionado con el diagnóstico y tratamiento de su niño.

**Children's Healthcare of Atlanta no es responsable de la exactitud ni del contenido de estos sitios de Internet.*