

CHILDREN'S NATIONAL MEDICAL CENTER

El Centro Diana L. y Stephen A. Goldberg para la Salud Pediátrica Comunitaria

Asma

Una guía para pacientes y familias



*Kohl se enorgullece de asociarse
con el Programa de Salud Móvil
de Children's National Medical Center
para brindar prevención y educación
para el tratamiento del asma a los
niños del Distrito de Columbia.*

Casi nueve millones de niños en los Estados Unidos viven con asma, una enfermedad que afecta los pulmones y dificulta la respiración. El asma puede comenzar a cualquier edad y afecta a niños de todas las razas. Muchas veces, más de una persona en la misma familia tiene asma.

No existe cura para el asma, pero la gente con asma puede tener vidas activas cuando aprende a controlarlo. Los niños con asma deben poder trabajar, jugar e ir a la escuela como todos los demás.

Si su hijo tiene asma, usted puede hacer muchas cosas para controlarlo y mantener a su hijo saludable. Colabore con el equipo de atención médica de su hijo para mantener el asma bajo control.

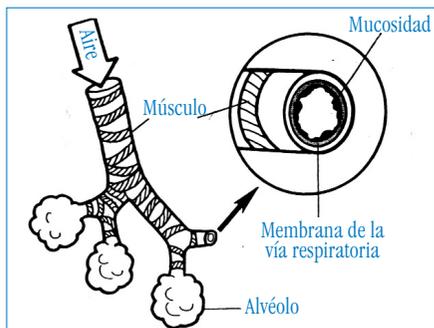
Medicina Móvil de Children's en el
Centro de Salud de Children's - THEARC
1901 Mississippi Avenue, SE
Washington, DC 20020
202-436-3060

Mejorando la Atención del Asma
Pediátrico en el Distrito de Columbia
(Improving Pediatric Asthma Care in the
District of Columbia - IMPACT DC)
www.impact-dc.org
202-476-3970

Asma

Las vías respiratorias transportan aire hacia los pulmones. Estas se vuelven cada vez más pequeñas, como las ramas de un árbol.

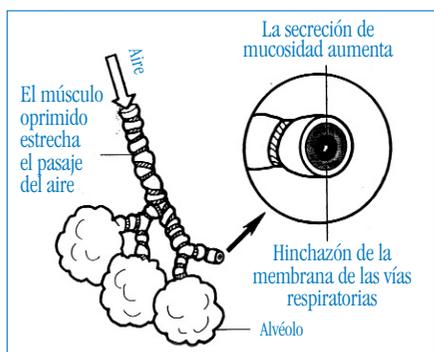
Cuando el asma está bajo control, las vías respiratorias están despejadas y abiertas. El flujo del aire entra y sale fácilmente, y siempre se ve así:



Cuando el asma no se controla, los músculos que rodean las vías respiratorias dentro de los pulmones se contraen. Las membranas se enrojecen y se hinchan y las vías respiratorias se llenan de mucosidad. Cuando todo esto sucede, podría ocurrir un ataque de asma.

Durante un ataque de asma, entra y sale menos aire de los pulmones. Su hijo podría quejarse de opresión en el pecho, dolor en el pecho, dolores de cabeza, falta de aire, tos, resuello o fatiga.

Cuando los niños tosen o resuellan, los costados de las vías respiratorias se hinchan y se oprimen aún más, y provocan mucosidad. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se ven así:



Cómo controlar *el asma de su hijo*

LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL SON ESENCIALES PARA MANTENER A SU HIJO SALUDABLE.

- Enséñele a su hijo a reconocer y apartarse de las cosas que desatan los ataques de asma. Se llaman disparadores.
- Asegúrese de que su hijo cumpla con las instrucciones del médico para tomar el medicamento.
- Lleve a su hijo al médico cada tres meses para un control del asma y actualice el plan de acción para el asma de su hijo. Consulte al médico incluso cuando su hijo se sienta bien y no tenga problemas respiratorios.

CONOZCA LOS DISPARADORES DE SU HIJO.

Muchas cosas pueden desatar los ataques de asma. Se llaman disparadores. Si usted comprende y reduce los disparadores de su hijo, podrá ayudar a controlar su asma. Algunos disparadores incluyen:

Disparadores de ambientes cerrados

- Humo de cigarrillo o marihuana
- Moho y hongos
- Animales con pelaje
- Fuertes olores y aerosoles
- Polvo en camas y almohadas
- Polvo del barrido
- Cucarachas

Disparadores externos

- Cambios en el clima
- Polen de árboles y flores
- Contaminación del aire

Otros disparadores

- Infecciones respiratorias superiores (“resfríos”)
- Correr, hacer deporte y otros ejercicios
- Ciertos alimentos
- Reírse mucho, llorar o gritar
- Estrés

MANTENGA FUERA DEL HOGAR AQUELLAS COSAS QUE DESATAN ATAQUES DE ASMA.

- No fume dentro del hogar. Contemple la posibilidad de buscar ayuda para dejar de fumar.
- Mantenga a los animales fuera siempre que sea posible. Muchas personas con asma son alérgicas a los animales con pelo o plumas.
- Mantenga fuera del hogar los olores fuertes y el incienso. No use jabón, champú o lociones que huelen como perfumes.
- Limite el polvo.

MANTENGA SIMPLE LA HABITACIÓN.

- Retire las sillas blandas, los almohadones y las almohadas extra.
- Piense en retirar las alfombras y moquetas. Acumulan polvo.
- Pase la aspiradora o el trapeador por lo menos una vez por semana.
- No permita que los animales ingresen a la habitación o se suban a la cama.
- Retire los juguetes de peluche de la cama.
- Coloque fundas especiales a prueba de polvo con cierres en el colchón y la almohada.
- No use una almohada o colchón con relleno de plumas de ganso.
- Lave las sábanas y mantas frecuentemente con agua caliente. Séquelas al sol, si es posible.

NO REALICE ESTAS TAREAS CUANDO EL ASMÁTICO SE ENCUENTRE EN EL HOGAR.

- Barrer, aspirar o quitar el polvo
- Pintar
- Aplicar aerosol para los insectos
- Usar limpiadores fuertes
- Cocinar comidas con olores fuertes

Luego de realizar estas tareas, ventile la casa antes de que el asmático regrese. Si no cuenta con ayuda de otra persona, el asmático puede usar una máscara o pañuelo para barrer o quitar el polvo.

USE LAS VENTANAS PARA MANTENER EL AIRE FRESCO Y LIMPIO.

- Abra bien las ventanas cuando haga calor o falte aire fresco, cuando haya humo proveniente de la cocina o cuando haya olores fuertes en el interior.
- Evite calefacción con madera o queroseno, pero si no puede, mantenga una ventana un poco abierta para deshacerse del humo.
- Si fuese posible, cierre las ventanas y use un aire acondicionado con un filtro nuevo, en especial cuando el aire exterior contenga gases de combustión de automóviles, contaminación de fábricas, polvo o polen de flores y árboles.

Medicamentos para el Asma

LA MAYORÍA DE LOS ASMÁTICOS NECESITAN DOS TIPOS DE MEDICAMENTOS PARA EL ASMA.

- **Medicamentos preventivos o de control.** Muchas personas necesitan tomar este medicamento todos los días para mantener las vías respiratorias saludables y evitar que empeore el asma. Sirve para evitar que las vías respiratorias se hinchen y se llenen de mucosidad.
- **Medicamento de alivio rápido o rescate.** Todos necesitan este medicamento para detener los ataques de asma cuando comienzan. Sirve para relajar los músculos que se han contraído alrededor de las vías respiratorias durante un ataque de asma. Los medicamentos de alivio rápido no deben usarse todos los días, sólo durante un ataque de asma. Si su hijo necesita usar su medicamento de alivio rápido todos los días, necesita consultar a su médico.

LOS MEDICAMENTOS PARA EL ASMA PUEDEN TOMARSE DE DIFERENTES MANERAS.

Cuando el medicamento para el asma se inhala, se dirige directamente a las vías respiratorias en los pulmones donde es necesario. Los inhaladores para el asma se comercializan en muchas formas. La mayoría vienen en aerosol. Algunos en polvo.

EL USO DIARIO DE LOS MEDICAMENTOS PREVENTIVOS (DE CONTROL) PARA EL ASMA ES SEGURO.

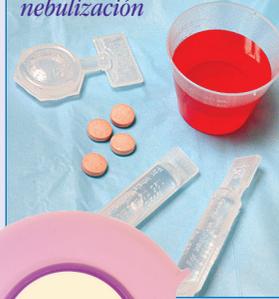
- Su hijo no puede volverse adicto a los medicamentos preventivos para el asma, aún si los usase durante muchos años.
- El medicamento preventivo hace que desaparezca la hinchazón de las vías respiratorias.
- Estos medicamentos se usan incluso cuando su hijo se siente bien.
- El médico podría pedirle a su hijo que tome el medicamento preventivo todos los días si:
 - ❖ Tose, resuella, tiene opresión en el pecho o usa medicamento de rescate muchos días de la semana.
 - ❖ Se levanta durante la noche debido a la tos o el resuello.
 - ❖ Tiene más de un ataque de asma por año.
 - ❖ Tiene ataques de asma graves que requieren una hospitalización.

EL FLUJÓMETRO MIDE LA FUNCIÓN RESPIRATORIA DE SU HIJO.

El flujómetro puede usarse en una clínica o en el hogar para medir la función respiratoria de su hijo. Ayuda a que los médicos:

- Decidan si alguien tiene asma.
- Determinen la gravedad del ataque de asma.
- Determinen cuán bien se ha controlado el asma.

Píldoras, jarabes y soluciones de nebulización



Disco

Inhalador con espaciador



Nebulizador con compresor

Si su hijo usa un flujómetro todos los días en el hogar, usted y su hijo podrán descubrir los problemas respiratorios antes de que comience a resollar o toser.

Entonces sabrá que necesita más medicamento para el asma

Señales de un ataque de asma

Usted y su hijo necesitan conocer las señales de que un ataque de asma está por comenzar para que su hijo pueda actuar rápidamente y usar un medicamento de rescate.

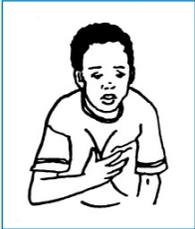
Algunas señales incluyen:



Un bajo número en el flujómetro



Tos



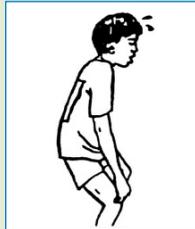
Opresión en el pecho, aceleración en el ritmo cardíaco



Dolor estomacal, vómitos



Resuello



Se siente cansado, está tranquilo y desgastado



Se siente mareado y le duele la cabeza

EL EXCESO DEL MEDICAMENTO DE ALIVIO RÁPIDO (RESCATE) PARA LOS ATAQUES DE ASMA PUEDE DAÑAR A SU HIJO CUANDO SE USA SOLO.

El medicamento de alivio rápido para el asma hace que su hijo se sienta mejor por poco tiempo. Podría detener el ataque.

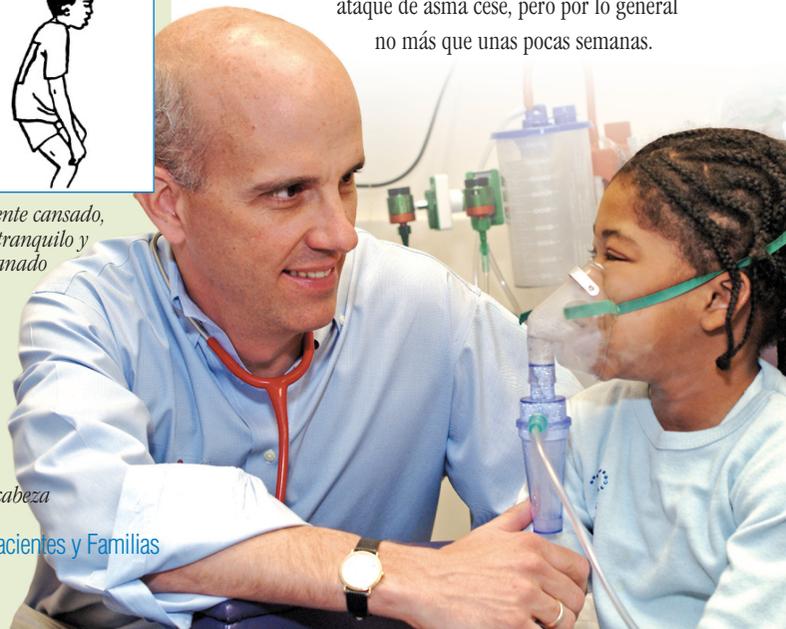
Con algunos ataques, su hijo podría pensar que se está mejorando, pero las vías respiratorias se están hinchando cada vez más. Luego existe el peligro de sufrir un ataque de asma muy agudo que podría matarlo.

Si su hijo usa medicamentos de alivio rápido muchas veces por semana para tratar la tos o el resuello, podría necesitar un medicamento para controlar la hinchazón de las vías respiratorias y evitar futuros ataques de asma.

EL EXCESO DEL MEDICAMENTO DE ALIVIO RÁPIDO REQUIERE ATENCIÓN.

Si su hijo está usando medicamento de alivio rápido más de tres veces por día, es probable que esté sufriendo de un ataque de asma. Lleve a su hijo al médico el mismo día.

El médico podría recetar un medicamento con esteroides. Los esteroides combatirán la hinchazón pulmonar de su hijo. El medicamento podrá ser líquido o podrá ser una píldora. Su hijo deberá tomarlo hasta que el ataque de asma cese, pero por lo general no más que unas pocas semanas.



Si no puede comunicarse con su médico, diríjase directamente a la sala de emergencias. NO ESPERE. Pida una ambulancia al 911 si fuese necesario.

Concierte una cita con el médico de su hijo antes de cumplirse dos días de una visita a la sala de emergencias o una hospitalización.

OBTenga AYUDA DE EMERGENCIA DE UN MÉDICO SI SU HIJO NO MEJORA.

Obtenga ayuda si detecta cualquiera de estas señales de asma en su hijo:

- La ayuda del medicamento de alivio rápido no es muy prolongada o es nula.
- Dificultad al hablar y respirar.
- Abre mucho la nariz cuando respira.
- La piel alrededor de las costillas y el cuello se retrae cuando respira.
- La tos de su hijo es fuerte o severa, en especial si vomita luego.
- El ritmo respiratorio o cardíaco está muy acelerado.
- Dificultad al caminar.
- Está demasiado cansado para jugar.
- Los labios o las uñas se vuelven grises o azules.

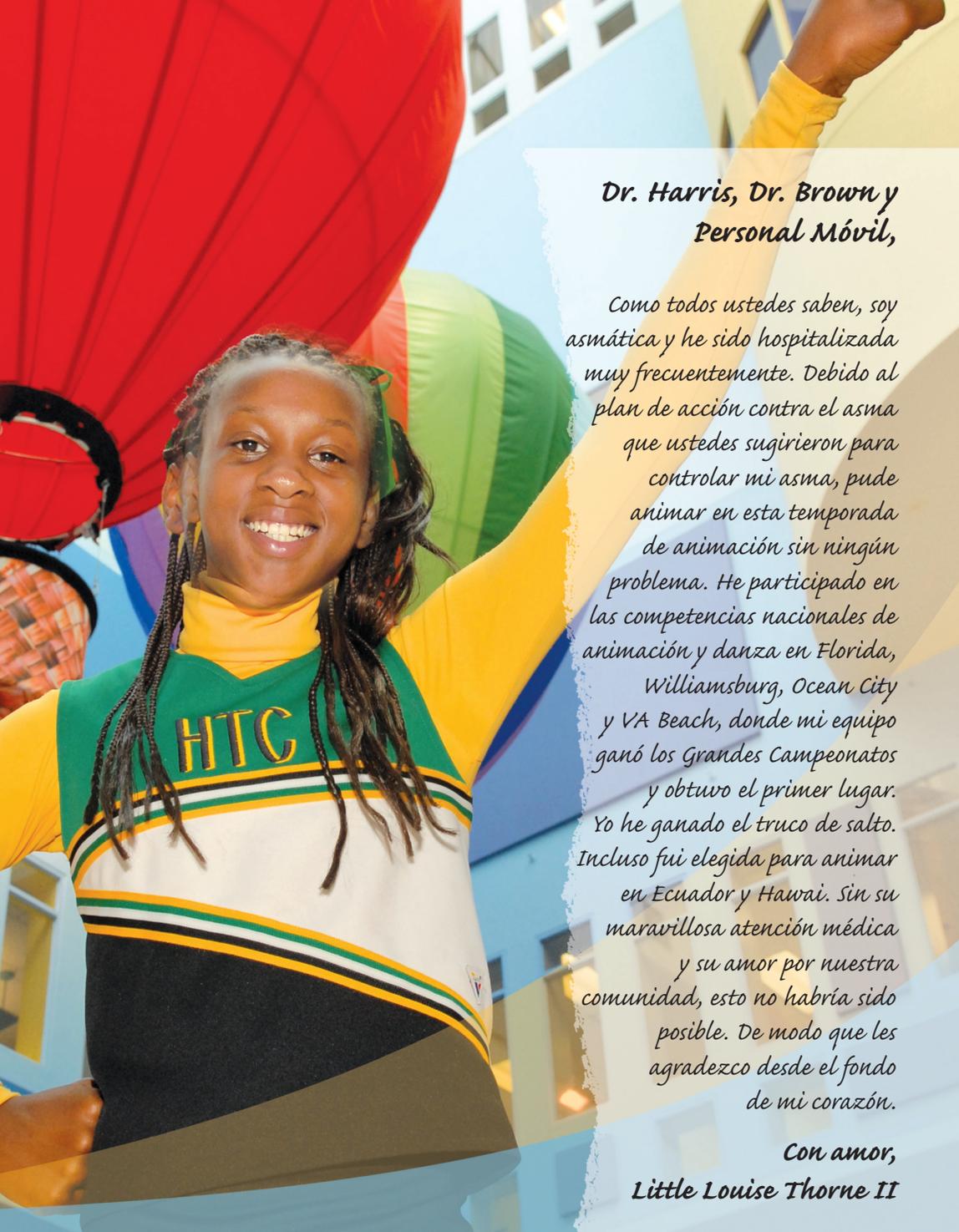
PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

- La atención del asma apropiada incluye que su hijo visite a su médico al menos cada 3 meses para controlar su asma y actualizar el plan de acción para su asma.
- El plan de acción para el asma es como un mapa de ayuda para la atención del asma de su hijo.
- Usted, el médico de su hijo y la enfermera de la escuela deben tener una copia del plan de acción para el asma de su hijo.

INFORME AL MÉDICO SOBRE CUALQUIER PROBLEMA CON SUS MEDICAMENTOS PARA EL ASMA.

- El médico puede cambiar el medicamento para el asma o cambiar la dosis que su hijo ingiere. Existen muchos medicamentos para el asma.
- Lleve a su hijo al médico cada tres meses para los controles, a fin de que el médico pueda determinar los efectos del medicamento.
- El asma podría mejorar o empeorar a medida que su hijo crece. El médico de su hijo podría tener que cambiar los medicamentos para el asma.
- Los neumólogos, alergistas y otros médicos especialistas podrían ayudar a su hijo si su asma se vuelve especialmente difícil de controlar.





***Dr. Harris, Dr. Brown y
Personal Móvil,***

Como todos ustedes saben, soy asmática y he sido hospitalizada muy frecuentemente. Debido al plan de acción contra el asma que ustedes sugirieron para controlar mi asma, pude animar en esta temporada de animación sin ningún problema. He participado en las competencias nacionales de animación y danza en Florida, Williamsburg, Ocean City y VA Beach, donde mi equipo ganó los Grandes Campeonatos y obtuvo el primer lugar. Yo he ganado el truco de salto. Incluso fui elegida para animar en Ecuador y Hawai. Sin su maravillosa atención médica y su amor por nuestra comunidad, esto no habría sido posible. De modo que les agradezco desde el fondo de mi corazón.

***Con amor,
Little Louise Thorne II***

www.ChildrensNational.org

Esta guía fue adaptada del manual de Iniciativa global para el asma, de Wayne Neal, RN, MAT, y Victoria Hughes, BFA, y fue revisada por Rhonique Shields-Harris, del equipo de Control de la enfermedad del asma infantil, e IMPACT DC.