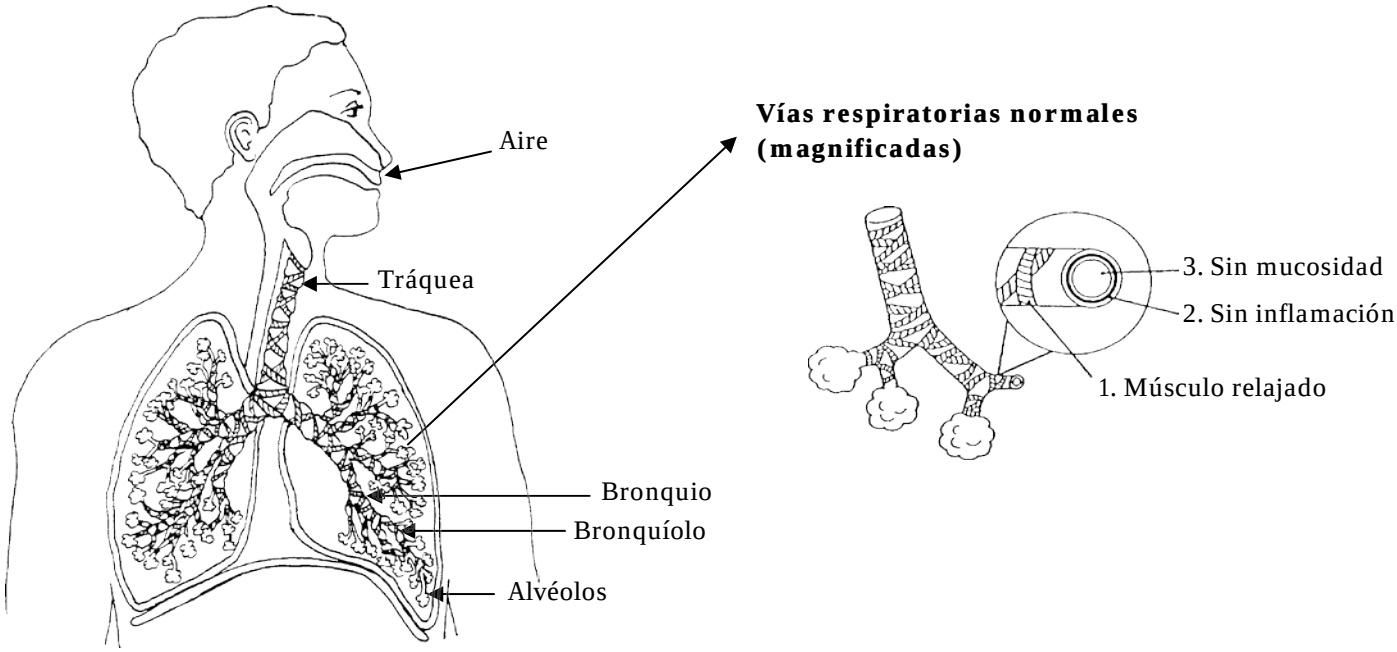
El asma

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones; es decir, puede prolongarse por muchos años y se le considera presente aunque no se tengan síntomas. Por ello, es esencial respetar el plan de acción para controlarla que establezca su médico (encontrará una muestra de dicho plan en la sección titulada "Plan de acción contra el asma" en la página 3).

Respiración normal

Cuando respiramos normalmente, el aire que entra por la nariz o la boca, fluye por la tráquea y pasa por las vías respiratorias (bronquios y bronquíolos), hasta llegar a los alvéolos.



Ataque o agudización del asma

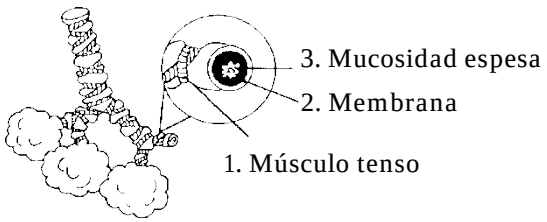
Durante un ataque de asma:

1. Se tensan los músculos alrededor de las vías respiratorias, de modo que se encogen.
2. La membrana que recubre las vías respiratorias se inflama.
3. Se forma una mucosidad espesa que obstruye los bronquíolos.

Estas alteraciones dificultan el flujo de aire en los pulmones y pueden presentarse algunos de los siguientes síntomas:

- Tos
- Respiración sibilante (silbidos)
- Dificultad para respirar
- Sensación de opresión en el pecho

Vías aéreas durante un ataque de asma (magnificadas)flare-up



¿Por qué se produce un ataque de asma?

Los factores que pueden desencadenar el asma varían de persona a persona. Entre los más comunes se encuentran los resfriados, las alergias, el ejercicio y el humo. Es necesario descubrir cuáles son estos factores en el caso específico de su hijo/a, de modo de poder evitarlos (refiérase a la sección titulada "Control de los factores desencadenantes del asma").

Tratamiento de un ataque de asma

Su médico le ayudará a elaborar **un plan de acción para el control del asma**, es decir, una serie de estrategias tanto para el manejo diario de la enfermedad como para aquellos casos en que se agudicen los síntomas.

Este plan incluirá:
Factores desencadenantes y cómo evitarlos

- Medicamentos de uso diario (que aparecerán en la zona verde del plan)
- Primeros signos de advertencia de un ataque de asma y tratamiento a seguir (zona amarilla)
- Razones para llamar al médico (zona roja)

Significado de los colores que aparecen en el plan de acción

La **zona verde (green zone)** significa: Me siento bien y no tengo síntomas. →	Se debe tomar la medicación para controlar el asma a diario.
La **zona amarilla (yellow zone)** significa: No me siento bien. Es posible que haya signos que indiquen que podría agudizarse el asma, tales como tos durante un resfriado. →	Es necesario usar un medicamento de acción rápida ahora.
La **zona roja (red zone)** significa: Me siento muy mal. Es posible que la tos sea constante y se tengan dificultades respiratorias. →	Debe usar algún medicamento de acción rápida inmediatamente y llamar al médico.

Llame al número para emergencias 911 si considera que el niño no puede esperar más de 30 minutos antes de recibir ayuda.

¿Cómo se sabe si el asma está controlada?

El objetivo es mantenerse en la zona verde del plan. Se considera que el asma está controlada si el niño:

- duerme bien durante la noche
- no tose ni tiene respiración sibilante durante el día o la noche
- puede mantenerse activo
- no necesita faltar a clases o al trabajo.

Seguimiento:

- Lleve al niño al pediatra cada seis meses
- Siga las especificaciones del plan de acción
- Tenga a mano suficiente medicación; pídale al médico que le autorice a adquirir los medicamentos que necesite *(refill authorizations)*.
- Entregue una copia del plan de acción al personal de la escuela o la guardería.