



**Cuidado  del asma en casa –
Guía para padres**



Índice

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones. Si su hijo es asmático, es esencial que usted esté tan informado como le sea posible. Este folleto le ayudará a familiarizarse con los siguientes temas:

El asma.....	1
Respiración normal	1
Ataque o agudización del asma	1
¿Por qué se produce un ataque de asma?	1
Tratamiento de un ataque de asma	2
¿Cómo se sabe si el asma está controlada?	2
Seguimiento	2
Plan de acción para el control del asma (Asthma Action Plan) - muestra.....	3
Control de los factores desencadenantes del asma.....	4
Medicamentos contra el asma.....	5
Medicamentos de acción rápida	5
Medicamentos de control	6
Inhaladores.....	7
Nebulizador.....	9

Gracias por ayudarnos a cuidar a su hijo.

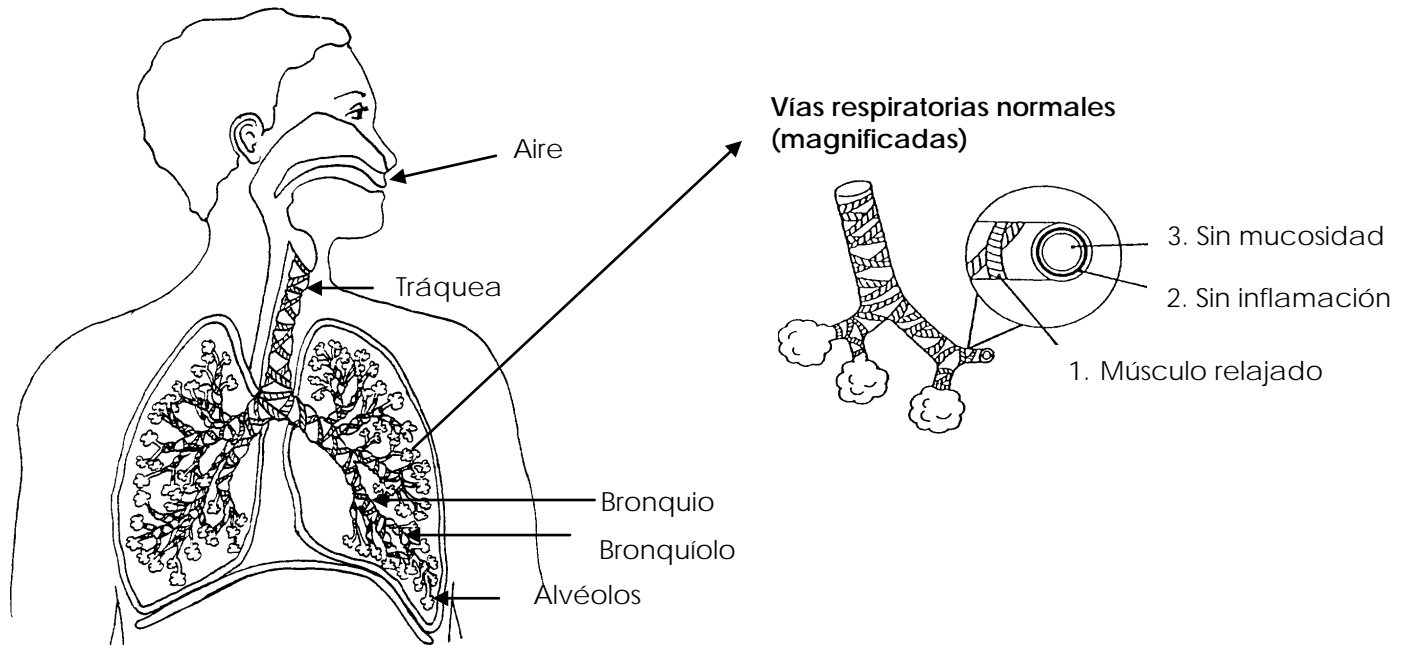
Hospitales y Clínicas Children's de Minnesota

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 bronquiólos), hasta llegar a los alvéolos.



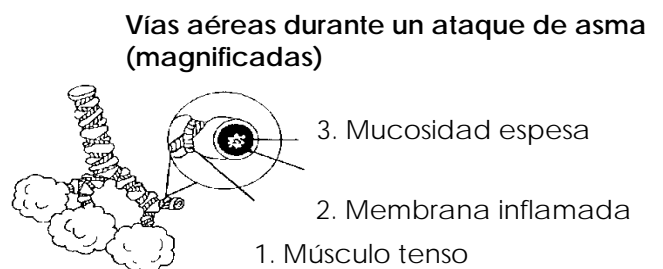
Ataque o agudización del asma

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 bronquiólos.

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



¿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.




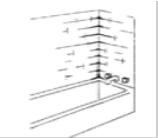




Plan de acción para el control del asma - muestra

Patient Name: _____		Date of Birth: _____	
Date _____	Time _____	Height _____	Weight _____
Asthma severity Allergies: Food Allergies: Medication Allergies:		Other Triggers:	
Green Zone: I feel good <ul style="list-style-type: none"> • Can work and play • Can sleep at night • No cough or wheeze 		Take these controller medications every day: Additional orders:	
Peak flow range _____ to _____ (80-100% of personal best/predicted)		For physical activity/gym/recess, take:	
Yellow Zone: I do not feel good <ul style="list-style-type: none"> • Cold with cough • Wake up at night with cough • Wheeze, tight chest or trouble breathing 		Keep taking Green Zone Controller medicines. Take these reliever medications to keep asthma from getting worse: Additional orders:	
Peak flow range _____ to _____ (50-79% of personal best/predicted)		If getting less than 4 hours of relief from albuterol, contact your health care provider.	
Red Zone: I feel awful <ul style="list-style-type: none"> • Breathing is hard and fast • Getting worse and medicine not helping • Cough continuously 		Keep taking the Green and Yellow Zone medicines. Take these medications NOW and call your health care provider: Additional orders:	
Peak flow range _____ to _____ (Less than 50% of personal best/predicted)		If breathing does not improve and you cannot contact your health care provider, go to the emergency room. CALL 911 if: <ul style="list-style-type: none"> • You can't talk in full sentences • You are worried about getting through the next 30 minutes • You can't get air • Fingernails or lips are grey or blue 	
INFLUENZA SHOT IN THE FALL		AVOID ASTHMA TRIGGERS	
NO SMOKING IN HOME OR CAR			
Follow up appointment at: Clinic Name _____ Clinic & Phone Number _____		Return to clinic in: _____	
Parent/Guardian signature _____	Date _____		
Health Care provider signature _____	Date _____		
Provider name _____			

AAP has been given and reviewed with patient and/or parent. This form provides consent for school/daycare to administer to my child the above medicine as provided by parent or guardian and allows the child to carry the inhaler for which our provider has assessed ability and if approved by the school nurse.

Control de los factores desencadenantes del asma

Es necesario conocer los factores que pueden desencadenar el asma, de modo de poder evitarlos y prevenir un ataque.

Factor		Qué hacer para evitarlo
HUMO: El humo puede agudizar el asma.		<ul style="list-style-type: none"> • No permita que se fume en su casa o automóvil. • Si usted fuma, pídale a su médico que le ayude a encontrar la manera de dejarlo. Llame al 1-800-quit-now (1-800-784-8669).
RESFRIADOS: Las enfermedades respiratorias pueden desencadenar el asma.		<ul style="list-style-type: none"> • El niño debe lavarse las manos frecuentemente. • Evite que se toque la cara. • Evite el contacto con personas enfermas. • Póngale la vacuna antigripal todos los años en el otoño.
ÁCAROS DEL POLVO: Son microscópicos y suelen encontrarse en colchones y alfombras.		<ul style="list-style-type: none"> • Coloque fundas protectoras en colchones y almohadas. • Lave sábanas y mantas en agua caliente todas las semanas. • Lave con frecuencia los muñecos de tela o peluche. • Aspire las alfombras semanalmente con una aspiradora que tenga un filtro de tipo HEPA para atrapar las partículas más pequeñas de polvo.
MOHO: Tiende a formarse en áreas húmedas y calientes.		<ul style="list-style-type: none"> • Lave las superficies mohosas con agua caliente y jabón. • Arregle las goteras que pueda haber en su casa. • Coloque un deshumidificador en el sótano.
ANIMALES: Algunas personas son alérgicas a los animales.		<ul style="list-style-type: none"> • No tenga animales dentro de la casa. • Si tiene mascotas, manténgalas fuera del dormitorio del niño y deje la puerta cerrada. • Evite que el niño esté en contacto con los animales. Si usted o el niño tocan un animal, deberán lavarse las manos.
CUCARACHAS Y RATONES: Los excrementos de estas plagas pueden producir alergias.		<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga la comida y la basura tapadas. • No lleve comida al dormitorio. • Contrate a un fumigador.
EJERCICIO: Puede inducir el asma, pero es necesario que el niño mantenga un cierto nivel de actividad física; consulte a su médico.		<ul style="list-style-type: none"> • Se debe usar el broncodilatador de acción rápida antes de hacer ejercicio si el médico así lo indica. • Es necesario hacer un calentamiento antes de hacer ejercicio y parar gradualmente. • Si hace frío, cubrir la nariz y la boca con una bufanda.
POLEN: Los árboles, el pasto y las hierbas pueden agudizar el asma durante la primavera y el otoño.		<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga puertas y ventanas cerradas durante la temporada de alergias. • Pregúntele al médico si el niño debe tomar antialérgicos.
OLORES FUERTES: Pueden irritar las vías respiratorias.		<ul style="list-style-type: none"> • Evite utilizar productos de limpieza, aerosoles, perfumes y otras sustancias con olores fuertes.

Medicamentos contra el asma

Los medicamentos contra el asma son principalmente de dos tipos:

1. Medicamentos de rescate o de acción rápida
 - a. Broncodilatadores
 - b. Corticoesteroides (en forma líquida o en comprimidos)
2. Medicamentos preventivos o de control
 - a. Corticoesteroides inhalados
 - b. Antileucotrienos

Medicamentos de acción rápida

Broncodilatadores

Cómo actúan:

Ayudan a relajar los músculos que rodean las vías respiratorias, de manera de facilitar el flujo de aire.

Cuándo se deben usar:

Los medicamentos de acción rápida se usan durante un ataque de asma para aliviar la tos, la sibilación y la falta de aire. Deben utilizarse a la primera señal de un resfriado para evitar que se agudice el asma. Este medicamento aparecerá en la zona amarilla del plan de acción.

Si el ejercicio es uno de los factores que desencadenan el asma, puede indicarse el uso de broncodilatadores de 10 a 15 minutos antes para evitar la tos y la falta de aire.

Efectos secundarios:

Puede producir una aceleración de los latidos del corazón o inquietud. Estos efectos suelen desaparecer después de usar el medicamento por un tiempo. Consulte al médico si resultan molestos o no desaparecen.

Corticoesteroides (en forma líquida o en comprimidos)

Cómo actúan:

Ayudan a reducir la inflamación y la mucosidad en las vías respiratorias. Requieren de seis a doce horas para empezar a hacer efecto.

Cuándo se deben usar:

Puede indicarse su uso en aquellos casos en que el medicamento de rescate (broncodilatador) no haga efecto durante un ataque de asma. Este medicamento aparecerá en la zona roja del plan de acción contra el asma.

Efectos secundarios:

Pueden producir aumento del apetito, dolor de estómago o sensación de inquietud.

Deben tomarse con comida para evitar los efectos secundarios. Debe procurarse que el niño no necesite este medicamento más de dos veces al año.

Medicamentos de control

Corticoesteroides inhalados

Cómo actúan:

Reducen la inflamación y la mucosidad en las vías respiratorias y por ello constituyen la mejor medicación contra el asma. Si bien son esteroides, son distintos de los esteroides anabólicos que se usan para desarrollar masa muscular y su uso diario no representa un riesgo para la salud. Por ser inhalados, tienen menos efectos secundarios que los que se administran por vía oral.

Cuándo se deben usar:

Deben usarse todos los días, incluso cuando no se tiene ningún síntoma, para controlar el asma y prevenir un ataque.

Efectos secundarios:

Pueden producir ronquera e infecciones en la boca causadas por hongos. Para evitar estos efectos, utilice un espaciador (cámara de retención) con el inhalador y haga que el niño se enjuague bien la boca y escupa después de utilizar este medicamento.

Antileucotrienos

Cómo actúan:

Reducen la inflamación y la mucosidad en las vías respiratorias.

Cuándo se deben usar:

Deben tomarse todos los días, incluso cuando no se tiene ningún síntoma, para controlar el asma y prevenir un ataque. Los comprimidos (pastillas) deben tomarse en la noche.

Efectos secundarios:

Pueden producir dolor de cabeza, dolor de estómago y cambios de comportamiento. Consulte a su médico si se presentan estos síntomas.

Recomendaciones:

- Asegúrese de tener suficientes reservas de todos los medicamentos que le hayan indicado. Pídale autorización al médico con suficiente anticipación si necesita pedir más en la farmacia.
- Tenga un inhalador para emergencias en la casa y otro en la escuela o guardería.
- Mantenga los medicamentos a la vista y recuerde administrarlos como parte de su rutina cotidiana.
- Siga las instrucciones del plan de acción contra el asma.

Inhaladores

¿Cómo se utiliza un inhalador?

Hay dos tipos de inhaladores: de dosis controlada y de polvo seco. Siga las instrucciones que se indican a continuación según el tipo de inhalador que le hayan recetado.

Si utiliza más de un tipo de inhalador a la vez, el medicamento de acción rápida (por ejemplo, el albuterol) deberá usarse primero, para abrir las vías respiratorias, de modo que el medicamento que se use a continuación penetre mejor en los pulmones y resulte más eficaz.

Inhaladores de dosis controlada (MDI, por sus siglas en inglés)

Los inhaladores de dosis controlada se utilizan con un espaciador (también denominado cámara de retención), que ayuda a que el medicamento penetre profundamente en los pulmones. Si el niño no puede aguantar la respiración por 10 segundos, posiblemente necesitará usar un espaciador con mascarilla.

Cómo preparar el inhalador:

1. Retirar la tapa protectora del inhalador y del espaciador.
2. Agitar bien el inhalador (unos 5 segundos) de manera que se mezcle el medicamento con el gas propulsor.
3. Insertar el inhalador en el espaciador.

Cómo usar un espaciador (cámara de retención) sin mascarilla:

1. Colocar la boquilla entre los dientes y sobre la lengua, y cerrar bien los labios.
2. Sacar todo el aire de los pulmones lentamente.
3. Presionar el inhalador para activarlo al mismo tiempo que se empieza a inhalar, lenta y profundamente, por la boca.
4. Aguantar la respiración por 10 segundos para que el medicamento tenga tiempo de actuar sobre las vías respiratorias.
5. Exhalar lentamente.
6. Esperar aproximadamente un minuto entre inhalaciones cuando se usa el medicamento de acción rápida (medicamento de rescate); no es necesario esperar cuando se usa el medicamento de control.



Cómo usar un espaciador con mascarilla:

1. Colocar la mascarilla sobre la nariz y la boca.
2. Presionar el inhalador una vez para activarlo.
3. Mantener la mascarilla apretada alrededor de la nariz y la boca; inhalar de 3 a 5 veces.
4. Enjuagarse bien la boca con agua y escupir después de usar inhaladores de corticoesteroides (de control).

¿Cómo se sabe si un inhalador de dosis controlada está vacío?

No se quede nunca sin inhaladores

- En un calendario, lleve una cuenta diaria del número de dosis que utiliza y réstelo del número de dosis que contiene el inhalador a medida que lo use. Cuando llegue a cero, deseche el inhalador y obtenga uno nuevo.
- Algunos inhaladores vienen con un contador, de modo que se puede ver cuántas dosis quedan.

¿Cómo se limpia el espaciador?

Siga las instrucciones que vienen en la caja.

Disco inhalador de polvo seco: Diskus

1. Sostener el disco inhalador con una mano y deslizar la hendidura con el pulgar, hasta donde llegue, de modo que aparezca la boquilla.
2. Colocar el inhalador paralelo a la cara, con la boquilla dirigida a la boca y cargarlo apretando la palanca hasta escuchar un clic.
3. Vaciar completamente los pulmones (con cuidado de no hacerlo sobre el dispositivo).
4. Colocar la boquilla entre los labios e inhalar profundamente, a un ritmo constante.
5. Retirar el disco de la boca.
6. Aguantar la respiración por 10 segundos y a continuación exhalar lentamente.
7. Cerrar el disco inhalador deslizando la hendidura con el pulgar hasta su posición original.
8. Enjuagarse la boca con agua y escupir.

¿Cómo se sabe si el disco inhalador está vacío?

El disco tiene un contador en la parte superior que indica el número de dosis que quedan; cuando llegue a cero, se debe desechar y empezar a usar uno nuevo.

Inhalador de polvo seco: Flexhaler

Cómo preparar el inhalador Flexhaler:

Es necesario preparar cada inhalador Flexhaler nuevo antes de usarlo por primera vez (sólo es necesario hacerlo una vez). Para hacerlo, siga los siguientes pasos:

1. Desenroscar la tapa protectora y retirarla.
2. Sostener el inhalador en posición vertical, con la boquilla hacia arriba.
3. Hacer girar el asidero marrón completamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
4. Repetir el paso 3. El inhalador está listo para usarse.

Cómo usar el inhalador Flexhaler:

1. Desenroscar la tapa protectora y retirarla. Sostener el inhalador en posición vertical, con la boquilla hacia arriba.
2. Hacer girar el asidero marrón que está en la base completamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda, hasta que haga clic.
3. Vaciar completamente los pulmones con cuidado de no hacerlo sobre el inhalador. (Nota: no se debe agitar el inhalador ni respirar en él.)
4. Colocar la boquilla entre los labios e inhalar profundamente y con fuerza hasta llenar los pulmones.
5. Retirar el inhalador de la boca.
6. Aguantar la respiración por 10 segundos y a continuación exhalar lentamente.
7. Si se ha indicado una segunda dosis, repetir los pasos 2 al 6.
8. Al terminar, enroscar la tapa del inhalador para cerrarlo.
9. Enjuagarse la boca con agua y escupir.

¿Cómo se sabe si el inhalador Flexhaler está vacío?

El inhalador está vacío cuando el número cero con fondo rojo llega al centro de la ventanilla. Cuando esto suceda, se debe desechar y empezar a usar uno nuevo.

Nebulizador

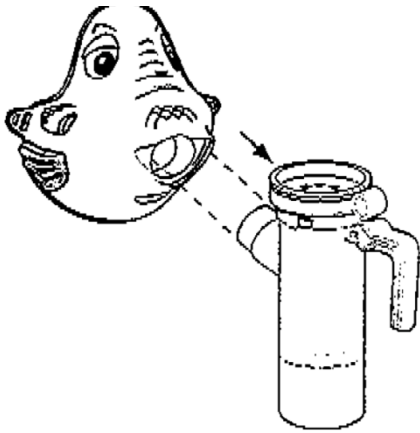
¿Qué es un nebulizador?

Cuando se utiliza un nebulizador para administrar los medicamentos para el asma, éstos se colocan en un reservorio especial y se inhalan en forma de vapor mediante una mascarilla o una boquilla.

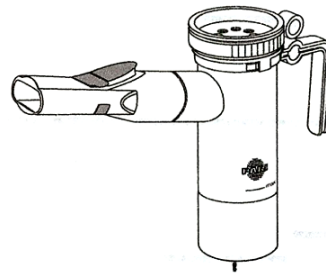
¿Cómo se utiliza un nebulizador?

Existen distintos tipos de reservorios y también distintos tipos de nebulizadores, de modo que es importante consultar al médico cómo se usan. Abajo se muestran algunos modelos de reservorio:

Para bebés y niños pequeños



Para niños grandes y adolescentes



A veces se requiere administrar más de un medicamento mediante nebulización. Consulte al médico o al farmacéuta sobre la posibilidad de mezclar dos medicamentos en el nebulizador.

El reservorio del nebulizador debe sostenerse en posición vertical durante todo el tratamiento. Es necesario utilizar una mascarilla o una boquilla; si simplemente se sopla el vapor que sale del tubo sobre la boca y la nariz del niño, el medicamento no llega hasta los pulmones en la concentración necesaria. Cada nebulización dura de 7 a 10 minutos.

Mascarilla – Los niños más pequeños deben utilizar una mascarilla.

Boquilla – Los niños más grandes pueden usar una boquilla, que deberá colocarse entre los dientes, sobre la lengua. Cada vez que se inhala el medicamento, debe verse cómo desaparece el vapor que sale por el extremo opuesto de la boquilla.

¿Cómo se limpia el aparato y los accesorios?

- Siga las instrucciones que vienen con el nebulizador.
- Algunos reservorios de nebulizador son desechables y sólo deben usarse por una semana, ya que pasado ese período el suministro de medicamento a los pulmones deja de ser eficaz. Averigüe con su médico o con la compañía que provee el aparato, qué tipo de reservorio tiene el suyo. Asegúrese de tener suficientes suministros adicionales a mano.
- Utilice un reservorio de nebulizador que no sea desechable y cámbielo cada seis meses.

Anote el nombre de la compañía que le suministre el aparato, de modo de tenerlo a mano si tiene algún problema o necesita suministros.

Notas y números de teléfono importantes

Recursos adicionales

Hospitales y Clínicas Children's de Minnesota
Clínica de asma

Minneapolis 612-813-6107
St. Paul 651-220-6700

Children's - Minneapolis
2525 Chicago Ave. S.
Minneapolis, MN 55404
(612) 813-6000

Children's - St. Paul
345 N. Smith Ave.
St. Paul, MN 55102
(651) 220-6000



Children's Physician Network
Información sobre el asma:

http://kidshealth.org/PageManager.jsp?lic=142&article_set=79987#cat20712



childrensMN.org

Patient/family education
2525 Chicago Ave. S.
Minneapolis, MN 55404
Reviewed 4/2012 ©Copyright

