



El asma de su hijo

Lo podemos controlar.

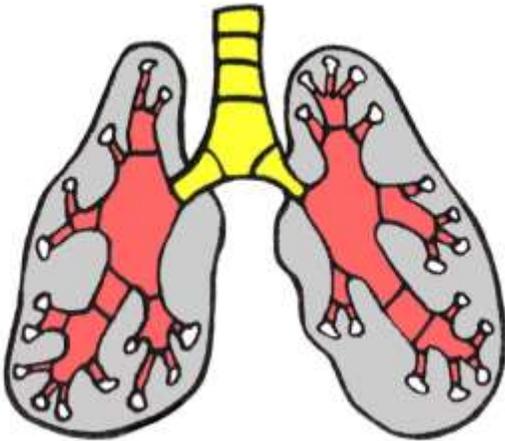
CookChildren'sSM

El asma es una enfermedad crónica de la *vía respiratoria*. Usted no puede curar el asma, pero lo puede controlar. El tratamiento puede mejorar los síntomas del asma.

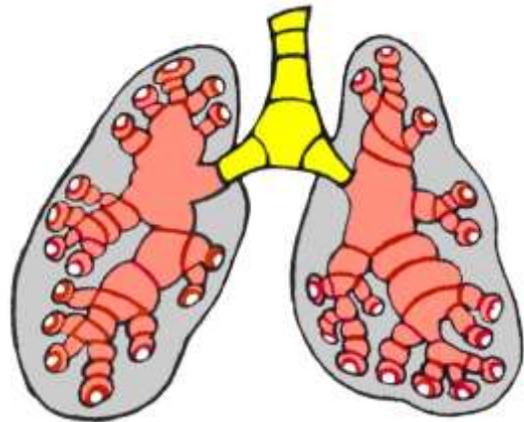
El asma cambia las vías respiratorias en los pulmones de 3 formas:

1. La cobertura de las vías respiratorias se hincha.
2. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se contraen.
3. Los pulmones hacen mucosidad extra.

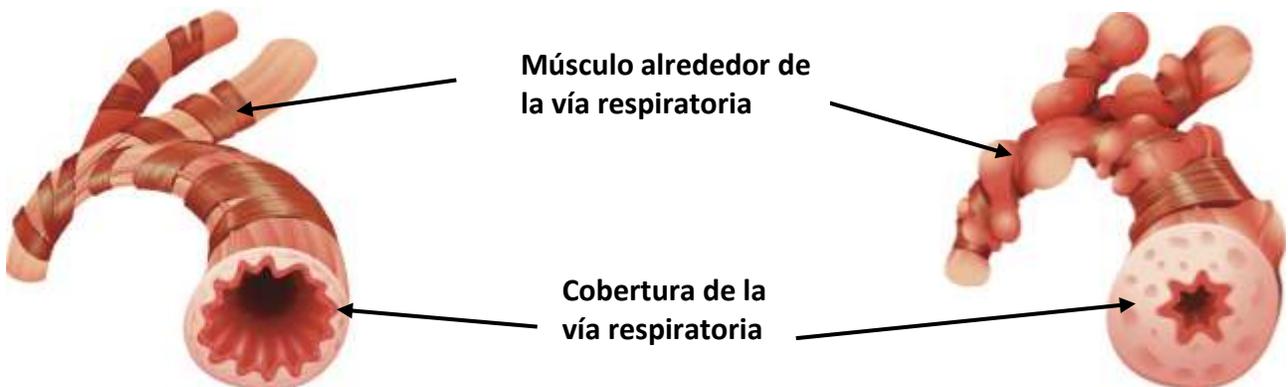
Estos 3 cambios causan que el espacio de la vía respiratoria se haga muy pequeño y estrecho.



Pulmones normales



Pulmones hinchados



Síntomas

Los síntomas del asma son diferentes para cada persona. No todas las personas con asma sufren de sibilancias. La tos puede ser el único síntoma. A menudo, el asma comienza con síntomas *leves*. Es importante reconocer y tratar aun estos síntomas leves para que no empeoren.

Los síntomas principales del asma son:

- Falta de aire.
- Sibilancias.
- Opresión en el pecho.
- Tos frecuente.

Mis síntomas **leves**:

Mis síntomas **principales**:

Provocadores

Muchas cosas causan síntomas de asma. Todos tienen provocadores diferentes. Algunas personas pueden tener sólo uno o muchos provocadores. Los provocadores de asma comunes incluyen:

1. Alergias.
2. Cambios en el tiempo.
3. Olores y humos fuertes.
4. Ejercicio o jugar activamente.
5. Infecciones.
6. Ácaros del polvo.
7. Cucarachas.
8. Humo.

1. Alergias

Fuente

- Alimentos como nueces, huevos, pescado, productos lácteos, preservativos y colorantes alimenticios.
- Polen de las flores, arboles, zacate, hierbas o paja.
- Esporas de moho a menudo presentes en áreas húmedas de su casa, escuelas o centros de ejercicios.
- Caspa de los animales como conejos, gatos, perros, hámsteres, caballos o pájaros.

Precaución

1. Este al tanto de los ingredientes de la comida.
2. Revise la cuenta del polen.
3. Evite animales a los que es sensitivo.
4. Lávese las manos después de tocar animales.
5. Use cloro para limpiar las áreas sucias con moho.

Nota: puede tratar algunas alergias con medicamentos para la alergia. Por favor hable con su doctor.

2. Cambio en el tiempo

Fuente

- Días de alerta de ozono.
- Humedad alta.
- Aire frio.



Precaución

1. En los días anaranjados y rojos, límite la actividad al aire libre especialmente en la tarde.
2. Cierre las ventanas y use el aire acondicionado cuando sea necesario.
3. El aire frio y seco puede causar que las vías respiratorias se cierren.

Buen día

- Nublado a algo soleado o lluvioso.
- Temperaturas entre los 70 mediados a los 80 bajos.
- Tiempo ventoso (mucho aire).

Día moderado

- Medio nublado con cielos soleados.
- Temperaturas entre los 70 altos y 80 mediados.
- Viento leve a moderado.

Llegando a poco saludable

- Cielos soleados.
- Temperaturas entre los 80 altos a 90 altos.
- Poco viento.

Alerta de ozono No saludable

- Brumoso, caliente y húmedo.
- ¡Temperaturas de los 90 para arriba!
- Poco a nada de viento.

¡DIA DE ALERTA DE OZONO!

3. Olores y humos fuertes

Fuente

- Desodorantes en forma de aerosol, perfumes, aerosoles para el pelo, talcos y cosméticos perfumados.
- Aerosoles para pulir los muebles, almidón, limpiadores y desodorantes para cuartos.
- Vapores de disolventes limpiadores, pintura, diluyente de pintura y cloro/blanqueador líquido.

Precaución

1. Cerciórese de que haya bastante ventilación o evite estos productos.
2. Cuando pinte o fumigue, deje que la casa se ventile por 8 a 12 horas antes de volver a su casa.

4. Ejercicio o jugar activamente

Fuente

Los niños con asma pueden ejercitar y jugar como los otros niños.

Precaución

Siempre ejercite primero con calentamientos y termine con enfriamientos. Hable con su doctor sobre tomar un medicamento de alivio antes del juego activo o ejercicio.

Mis deportes favoritos:

5. Infecciones

Fuente

Catarros, gripe, virus RSV y otras infecciones respiratorias.

Precaución

1. Lavarse las manos frecuentemente.
2. Evite a los demás que estén enfermos tanto como sea posible.
3. Recibir la vacuna contra la gripe cada año puede reducir las posibilidades de enfermarse con la gripe.



6. Ácaros del polvo

Fuente

Los ácaros del polvo son insectos diminutos que no puede ver. Viven en las almohadas, sábanas, monos de peluche, filtros de aire sucios, alfombra, cortinas, muebles, etc.

Precaución

1. Use las cubiertas anti-alérgicas en las almohadas y el colchón de la cama.
2. Lave las sábanas cada semana en agua caliente.
3. Sólo deje unos cuantos monos de peluche en el cuarto de su hijo. Algunas veces es mejor mantener todos los monos de peluche fuera del cuarto.
4. Ponga los monos de peluche en el congelador por 5 horas una vez por semana. Esto mata a los ácaros del polvo.
5. Cambie los filtros del aire acondicionado según lo recomendado.
6. Mantenga la casa limpia.
7. Si es posible, use la aspiradora cuando su hijo no esté en casa.
8. Sacuda con un trapo húmedo.
9. Limpie debajo de las camas y los muebles.

7. Cucarachas

Fuente

El material fecal seco, la saliva y las cubiertas del cuerpo de las cucarachas se transportan por el aire y pueden provocar el asma.

Precaución

1. Mantenga todos los alimentos fuera del cuarto de su hijo.
2. Mantenga los alimentos y la basura en contenedores cerrados.
3. Use insecticida cuando su hijo no esté en casa.

8. Humo

Fuente

Humo del tabaco, humo de madera quemada, humo industrial, humo de hojas de árbol quemadas.

Precaución

No permita que fumen en su casa, carro o alrededor de su hijo. Si usted tiene que fumar, hágalo afuera. Use una blusa, camisa o una bata de baño vieja mientras que esté fumando afuera y quítesela antes de entrar a la casa. Esto ayuda a que su ropa no se impregne con el olor y humo del cigarrillo, también lávese las manos.

Mis provocadores:

Metas de la terapia del asma

La meta de la terapia del asma es tomar control de su asma. Cuando tiene un buen control del asma:

- No faltará a la escuela.
- Puede jugar en cualquier actividad o deporte.
- Sabe lo que provoca su asma.
- Reconoce los síntomas.
- Sabe qué hacer.
- Todos en casa dormirán la noche entera sin despertarse.
- Tendrá muy pocos o ningún efecto secundario de su medicamento.
- Tendrá muy pocas o ni una visita al cuidado de urgencias, departamento de emergencia u hospital.
- No tiene que usar su inhalador de alivio más de 3 veces por semana.



¿Cómo podemos controlar los episodios del asma?

Para controlar los episodios del asma necesita por escrito un **plan de acción para el asma** (plan para el cuidado en casa) de su doctor. Incluye lo siguiente:

1. Qué medicamentos tomar y cuando.
2. Qué hacer en una emergencia.
3. Contactos de emergencia y números de teléfono.

¿Qué medicamentos usamos para tratar el asma?

Hay 2 tipos de medicamentos principales para tratar el asma.

1. Medicamentos de alivio

Medicamentos broncodilatadores:

- Relajan los músculos que se aprietan. alrededor de las vías respiratorias.
- Dan un alivio rápido durante un episodio de asma.
- Son de duración corta.

Algunos medicamentos de alivio comunes son:

- Albuterol™
- Xopenex™
- Combivent™



2. Medicamentos de control

Medicamentos anti-inflamatorios (con y sin esteroides):

- Disminuyen la inflamación en las vías respiratorias.
- Disminuyen la producción de mucosidad.
- Son de duración larga.
- Los toma todos los días.

Algunos medicamentos de control comunes son:

- Flovent™
- Qvar™
- Pulmicort™



Advair™, Symbicort™ y Dulera™ alivian la rigidez muscular y controlan la inflamación de las vías respiratorias y producción de mucosidad. Singulair controla las alergias (y ayuda con algo de la inflamación de las vías respiratorias/producción de mucosidad).

Usará ya sea un **inhalador** con **mascara de inhalación** o un **nebulizador** para inhalar la mayoría de los medicamentos para el asma. Los medicamentos inhalados pueden incrementar la efectividad del medicamento y reducir los posibles efectos secundarios.

Supervisión del flujo máximo

Algunos doctores ordenan un medidor del flujo máximo para sus pacientes. Un medidor del flujo máximo mide cuanto aire puede soplar rápidamente de sus pulmones. Después de medir el número más alto posible en el medidor (mejor medida posible), revise sus medidas del flujo máximo cada día. Su mejor medida personal nos deja saber si sus medidas del flujo máximo permanecen estables o si están cayendo. Esto nos puede ayudar con el control del asma.

Controlar los episodios de asma

1. Reconozca los síntomas del asma:

- Toser.
- Sibilancia.
- Falta de aire.
- Opresión en el pecho.
- Dolor de estómago o pecho.

2. Pare toda la actividad física.

3. Aléjelo del provocador, si es posible.

4. Mantenga la calma.

5. Siéntelo en una posición vertical y cómoda.

6. Déle el medicamento de acuerdo al plan de acción.

7. Obsérvelo para ver si mejoran los síntomas.

Controlar los episodios de **emergencia** de asma

Comience el plan de acción de emergencia de asma si tiene cualquiera de lo siguiente:

<ul style="list-style-type: none">• Cuello• Costillas	Área que se hunde alrededor del cuello o costillas con cada respiración.
<ul style="list-style-type: none">• Caminar• Hablar	Se vuelve difícil.
<ul style="list-style-type: none">• Sentarse• Pararse	Si agachado es la única manera que puede respirar.
<ul style="list-style-type: none">• Labios• Uñas de las manos	Se ponen grises o moradas.
<ul style="list-style-type: none">• Sibilancias• Tos• Falta de aire	No mejora, o empeora, aun después de que el medicamento ha tenido tiempo para trabajar.
Monitor de flujo máximo:	50% menos de su mejor medida personal.

La mayoría de los medicamentos broncodilatadores inhalados le ayudan a respirar más fácilmente dentro de 5 a 10 minutos.

Déle los medicamentos de alivio y ¡Busque atención médica inmediatamente!

Como usar su inhalador con la cámara de inhalación

Importante: antes de tomarse el medicamento, por favor siga las instrucciones (incluidas con el inhalador) sobre cómo preparar su inhalador. **Para tomarse el medicamento:**

1. Quite la tapa del inhalador.
2. Agitar el inhalador por 5 segundos. Ponga la boquilla del inhalador en la cámara de inhalación.
3. Exhale. Selle sus labios alrededor de la boquilla de la cámara de inhalación.
4. Dispare una dosis del inhalador hacia la cámara de inhalación.
5. Respire lento y profundo por la boca. Si la cámara de inhalación chifla, está respirando muy rápido.
6. Aguante la respiración por 5 a 10 segundos y después exhale.
7. Repita los pasos del 2 al 6 como le instruyo su doctor.
8. Espere un minuto entre los disparos/inhalaciones.

Si está usando una cámara de inhalación con mascarilla, siga las mismas instrucciones. Ponga la mascarilla sobre la nariz y boca con un buen sello. Inhale y exhale de 6 a 7 veces.



NOTAS:

HOME MANAGEMENT PLAN OF CARE

Asthma Other

Date: _____ Doctor: _____ Doctor Phone # _____

Avoid These Triggers

- Cigarette Smoke
- Colds and Flu
- Pets and Pet Dander
- Strong Odors
- Dust
- Exercise
- Perfume
- Cleaning Products
- Food Allergies
- Stay indoors as much as possible during extreme weather changes or high ozone days

I Feel Good **Take Controller Medicines EVERYDAY to prevent symptoms**

 <ul style="list-style-type: none"> Breathing is good No cough or wheeze Can work and play Sleep well at night 	Advair Disc/MDI: _____	_____ Puffs _____ times a day	Rinse your mouth & spit after each treatment
	Symbicort: _____		
	Dulera: _____		
	Flovent MDI: _____	_____ Puffs _____ times a day	Rinse your mouth & spit after each treatment
	Qvar MDI: _____		
	Pulmicort : _____	Nebulizer: _____	Rinse your mouth & spit after each treatment
	Other: _____	MDI: _____ Puffs _____ times a day	
<input type="checkbox"/> Continue to take your Home Controller Medications			

I Do Not Feel Well **Take these QUICK RELIEF medicines AND keep taking your controller medicines**

 <ul style="list-style-type: none"> Some problems breathing Coughing and Wheezing Problems working or playing Wake up at night coughing 	Proventil / Ventolin (Albuterol): _____	Nebulizer: _____ MDI: _____ Puffs _____ times a day	
	Xopenex: _____	Nebulizer: _____ MDI: _____ Puffs _____ times a day	
	Other: _____		
	Call your doctor if you have any of the following: <ul style="list-style-type: none"> You need to take 3 extra treatments You have to take a treatment 2 hours after your last one The treatments are not helping 		

I Feel Awful **Take these medicines and CALL YOUR DOCTOR**

 <ul style="list-style-type: none"> Breathing hard and fast Trouble talking or walking Cannot work or play Constant coughing Lips and nails pale or blue 	Proventil / Ventolin (Albuterol): _____	Nebulizer: _____ MDI: _____ Puffs _____ times a day	
	Xopenex: _____		
	Other: _____		
If you need help now or are not sure what to do, Call 911 or go to the closest Emergency Room			

Your follow up appointment is very important - see Nursing Discharge Summary for appointment information.
If you have another Home Management Plan of Care at home, please follow THIS form until your follow up appointment.

Signature of RN / RT _____ Date: _____ Time: _____
 Parent/Legally Authorized Representative _____ Date: _____ Time: _____



Vía respiratoria hinchada



**Vía respiratoria
abierta**

Buenos recursos para información sobre el asma

Sitio de Internet de Cook Children's Información de salud

cookchildrens.org

(Vaya a la sección de Información de salud, después Información de asma para usted)



The American Lung Association

lungusa.org

1-800-LUNG-USA

(1-800-586-4872)

The Asthma and Allergy Foundation of America

aafa.org

1-800-7-ASTHMA

(1-800-727-8462)

Allergy & Asthma Network

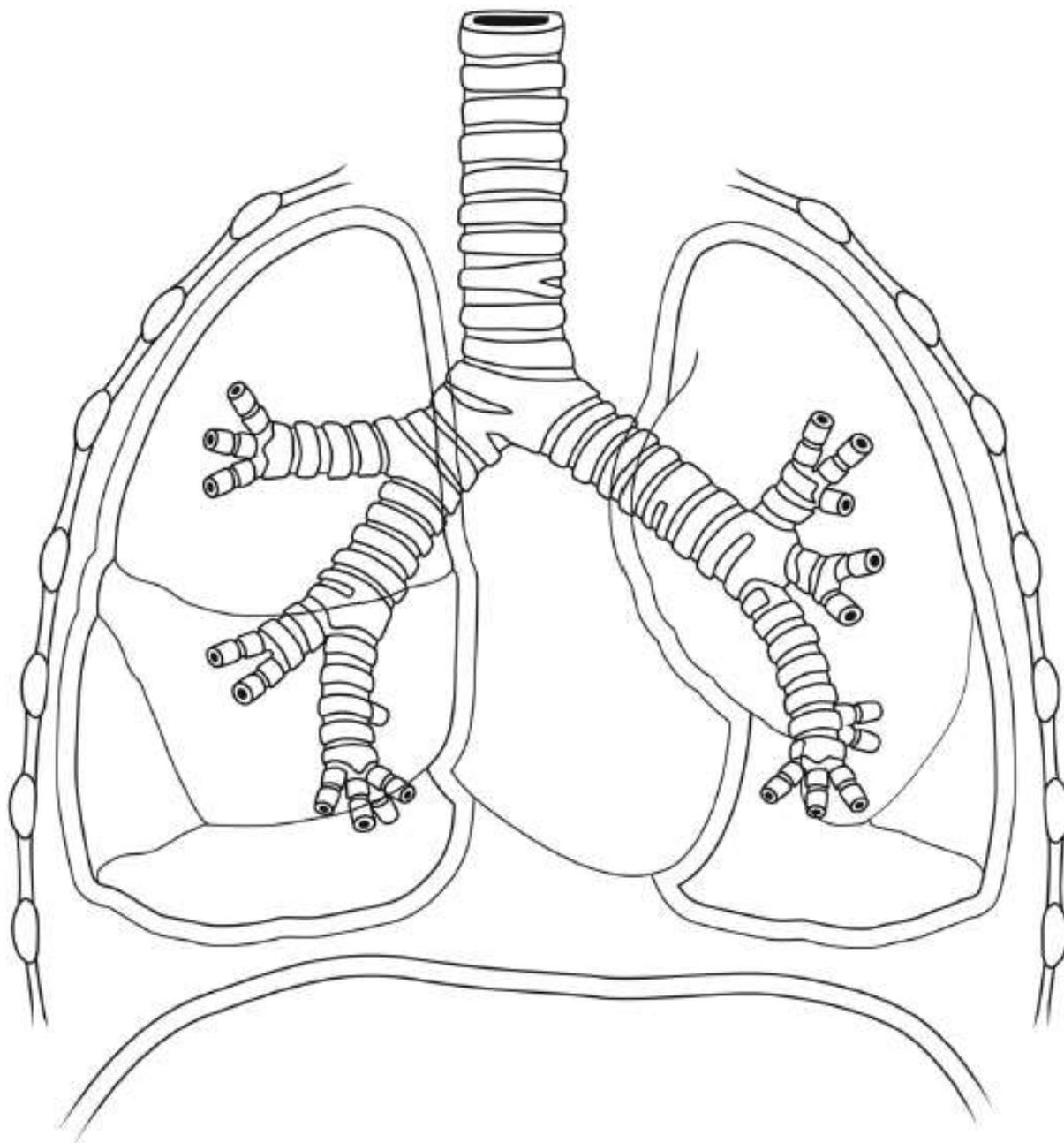
Mothers of Asthmatics

aanma.org

1-800-878-4403

Estas instrucciones sólo son guías generales. Sus doctores pueden darle instrucciones especiales.
Por favor hablele a su doctor si tiene cualquier preocupación o pregunta.

El sistema respiratorio



Copyright © 2012 Nucleus Medical Media, Inc. All rights reserved.

801 7th Ave.
Fort Worth, TX 76104
682-885-4000

cookchildrens.org

CookChildren'sSM