

# NIÑOS CON ASMA



UT★Physicians  
A Part of UTHHealth

 Pediatric  
Health  
Center  
NORTHWEST  
ASSISTANCE  
MINISTRIES



# Niños con Asma

## Índice de contenido

Introducción. . . . .	2
¿Qué es el Asma? . . . . .	3
Síntomas del Asma . . . . .	5
Medicamentos. . . . .	7
Medicamentos de Alivio Rápido. . . . .	7
Medicamentos de Control a Largo Plazo. . . . .	8
Otros Medicamentos Relacionados. . . . .	9
¿Qué es un Plan de Acción Para el Asma? . . . . .	10
Desencadenantes. . . . .	11
Alérgenos. . . . .	11
Moho y Polen. . . . .	11
Caspa de Animales. . . . .	11
Perros, Gatos y Pájaros. . . . .	12
Cucarachas. . . . .	12
Clima y Cambios de Estación. . . . .	12
Resfriados y Virus. . . . .	12
Irritantes. . . . .	12
Emociones. . . . .	13
Ejercicio. . . . .	13
Notas. . . . .	14
Plan de Acción Para el Asma . . . . .	15





# Introducción

Más de seis millones de niños en los Estados Unidos tienen asma. Es la enfermedad pulmonar a largo plazo más común en niños en los Estados Unidos. Los niños de cualquier edad pueden tener asma. El asma afecta tanto a niños y niñas. Con una cantidad tan grande de niños con asma, el tratamiento es más común que nunca.

## El Asma Se Puede Controlar

Los niños con asma pueden vivir y llevar una vida normal. Manejar el Asma es la clave. El objetivo es el control. Cuando se controla el asma, los niños/jóvenes:

- No tiene signos de asma.
- Necesitan medicamentos de rescate menos de tres veces por semana.
- Ejercitan y juegan como todos los demás niños.
- Duermen cómodamente durante toda la noche.
- Van a la escuela y trabajan regularmente.
- No hay visitas inesperadas al hospital o salas de emergencia.

## Lo Que Puedes Hacer

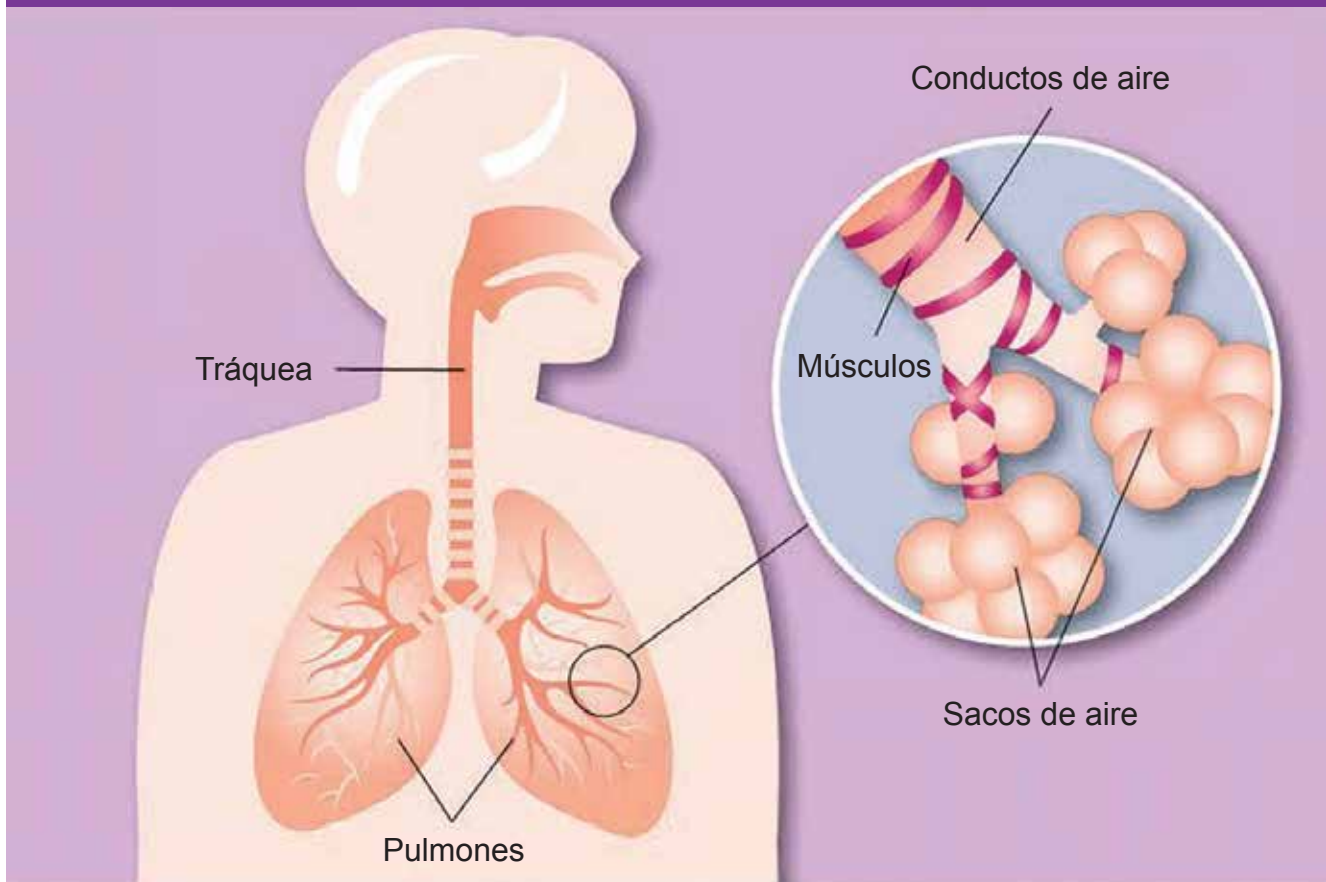
*Tomar Medidas Para Controlar el Asma:*

- Aprender más sobre el asma.
- Tener un plan de acción desarrollado por su médico o enfermera.
- Conozca las señales de advertencia de asma de su hijo.
- Haga que su hijo se tome los medicamentos como se ordena.
- Comparta un plan de acción con su escuela, guardería y entrenadores.
- Conozca cuáles son los desencadenantes del asma y medidas de control útiles.
- Haga que su hijo vea a su médico o enfermera acerca de la prueba de control del asma™ u otra forma de verificar si el asma está siendo controlado.

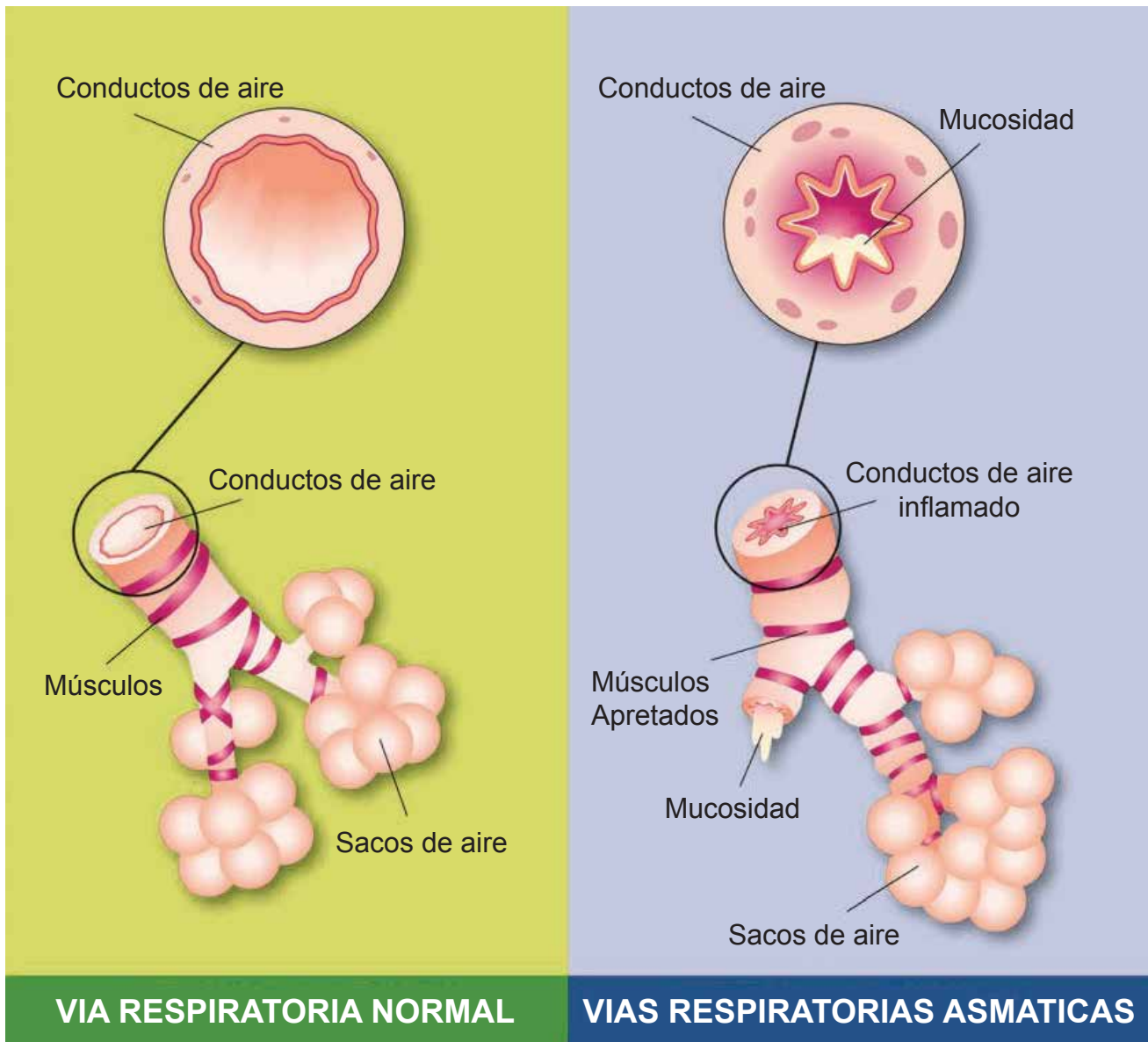
# ¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y que causa tos, resuellos, silbidos, dificultad para respirar y opresión en el pecho. Para comprender que pasa durante un ataque de asma, es importante saber cómo funcionan y trabajan los pulmones.

## COMO FUNCIONAN LOS PULMONES



Cada uno de nosotros tiene dos pulmones. Cada pulmón tiene muchos conductos de aire pequeños llamados tubos bronquiales. Los músculos están alrededor de cada tubo de respiración (ver dibujo arriba). Los tubos respiratorios conducen el aire a pequeños sacos de aire en nuestros pulmones llamados alvéolos. Estos alvéolos son como globos que se llenan de aire cuando respiramos y nos encogemos cuando exhalamos. El aire que respiramos debe entrar en estos sacos de aire antes de que pueda llegar al resto de nuestro cuerpo.



## ¿Qué le sucede a los pulmones durante el asma?

Cuando un niño tiene asma los conductos de aire son muy sensibles. Los pulmones reaccionan a ciertas acciones llamadas desencadenantes. Cuando esto ocurre, el niño puede tener tos, silbidos, y dificultad para respirar.

### ***Tres cosas pasan en tus pulmones:***

- Las vías respiratorias se hinchan o inflaman. Esto hace que la apertura sea más pequeña y difícil para que pase el aire.
- Las vías respiratorias se llenan de mucosidad.
- Los músculos se estrechan alrededor de las vías respiratorias y es difícil que el aire entre o salga.

# Señales del asma



## Zona Amarilla: ¡Cuidado!

### Señales Tempranas del Asma

Las señales de advertencia son como alarmas que nos avisan cuando el asma comienza a salirse de control. A menudo las señales son sutiles y no se notan tan fácilmente. Es importante reconocer esas señales tempranas en su niño y actuar rápidamente como lo indique su doctor o enfermera. Siga su Plan de Acción Contra el Asma. Los niños necesitan reconocer las señales de advertencia y pedir ayuda si se necesita.

#### *Reconozca las siguientes señales tempranas de advertencia:*

- Estornudos
- Nariz que moquea
- Síntomas de gripe
- Tos de día o noche
- Sibilancias durante de día o noche

#### *Otras señales tempranas:*

- Dolor de cabeza
- Latidos cardiacos acelerados
- Dolor de estomago
- Cansancio
- Falta de apetito
- Ojos llorosos
- Picazón en la garganta





# Señales del asma



## **Zona Roja: ¡Emergencia!** *Señales Tardías del Asma*

Si su niño no se dio cuenta de las señales tempranas del asma, tal vez puede experimentar señales tardías. Ellos deben de seguir su Plan de Acción Contra el Asma y tomar los medicamentos de alivio rápido ordenados por su doctor o enfermera. Las señales tardías significan ¡emergencia! ¡no pierda tiempo! Es muy importante que llame a su doctor o enfermera o vaya a la sala de emergencia.

### ***Actué rápidamente si usted ve estas señales de emergencia:***

- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Latidos cardiacos acelerados
- Si usa los músculos del cuello o estomago para respirar
- Tos constante
- Mareos, fatiga o cansancio constante
- Sin ganas de jugar
- Problemas para caminar, hablar o comer
- Vomito



## **MEDIDORES DE FLUJO MÁXIMO**

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo que mide la cantidad máxima de aire que se exhala de los pulmones. Algunos niños mayores usan un medidor de flujo para ayudarles a saber cuándo el asma se está empeorando. También puede ayudarles a saber si sus medicamentos de alivio rápido están funcionando. Consulte a su doctor o enfermera acerca de este dispositivo.

# Medicamentos

Los medicamentos son una parte muy importante del tratamiento del asma. Algunos niños necesitan tomar medicamentos cada día y otros necesitan tomar medicamentos solamente cuando se enferman. Su doctor o enfermera decidirá qué es lo mejor. Los medicamentos deberían estar disponibles todo el tiempo.

## ¡No se quede sin Medicamentos!

- Planifique por adelantado.
- Asegúrese de obtener sus reabastecimientos antes de que se quede sin medicina.
- Revise la fecha de sus medicamentos y no los use si ya tienen mucho tiempo.
- Verifique que tenga medicamentos cuando vaya a estar lejos de casa.



El uso de un espaciador o cámara de retención con un inhalador ayuda a que los medicamentos lleguen a los pulmones de su niño. Consulte con su doctor o enfermera acerca del mejor espaciador o cámara de retención para usar con su inhalador.

## Medicamentos de Alivio Rápido/Rescate

### **Broncodilatadores de Acción Corta**

- Medicamentos: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000008.htm>
- Ayuda a relajar los músculos alrededor de las vías respiratorias y las abre.
- Trabaja rápido – en 15 minutos.
- Alivia los síntomas de 4-6 horas.
- Puede ser utilizado antes de hacer ejercicio.
- Puede causar inestabilidad, incrementar la actividad, problemas para dormir y ritmos cardíacos rápidos. Estos efectos secundarios son usualmente breves. Es importante tomar los medicamentos como se indica.

### **LLAME A SU DOCTOR O ENFERMERA SI SU MEDICAMENTOS DE RESCATE**

- No funcionan en la primera hora (normalmente 3 dosis con 20 minutos de diferencia).
- Se necesita con más frecuencia que cada 4 horas después de la primera hora.
- Se necesita cada 4 horas durante más de 24 horas.

## ***Esteroides***

- Medicamentos: <https://www.webmd.com/asthma/guide/prednisone-asthma#1>
- Tal vez necesite tomarse con los medicamentos de rescate en episodios moderados a severos para bajar la inflamación y mucosidad en las vías respiratorias.
- Tomar oralmente.
- Por lo general se toma de 3-5 días.
- Puede causar cambio de humor, aumento de actividad u apetito.
- Los efectos secundarios a largo plazo son infrecuentes si los esteroides se toman ocasionalmente solo por cortos períodos de tiempo.
- Algunas veces se necesita durante un largo período de tiempo para controlar el asma grave.
- No debe tomarse sin indicaciones de su doctor o enfermera.

## **Medicamentos de Control a Largo Plazo**

### ***Esteroides Inhalados***

- Medicamentos: <https://www.webmd.com/asthma/guide/asthma-control-with-anti-inflammatory-drugs#1>
- Tomar cada día para reducir la inflamación y controlar o prevenir el asma.
- Enjuagar o cepillar los dientes después de cada uso para ayudar a prevenir candidiasis oral.

### ***Combinación de medicamentos Anti-flamatorios/Broncodilatador***

- Medicamentos: <https://www.nationaljewish.org/treatment-programs/medications/copd/combo-bronchodilator-anti-inflammatory-medication>
- Esteroides inhalados y Broncodilatador de acción prolongada en un inhalador.
- Reduce la inflamación y abre las vías respiratorias para controlar el asma.
- Tomar todos los días.
- Enjuagar y cepillar los dientes después de cada uso para prevenir la candidiasis oral.
- Utilizado en asma moderada a severa.
- No para el rescate.



## **Otros medicamentos de control No –Esteroides**

**montelukast (Singulair®)**

**mepolizumab (Nucala®)**

**omalizumab (Xolair®)**

- No para rescate.
- Tomar Singulair® cada día para prevenir inflamación y control del asma.
- Singulair® puede también usarse para tratar alergias (rinitis alérgica).
- Xolair® or Nucala® puede ser útil para algunos niños con asma alérgica.

## **Otros Medicamentos Relacionados**

### **Esteroides Nasales**

- Medicamentos: <https://www.webmd.com/allergies/steroidnasalsprays>
- Utilizado para tratar síntomas de rinitis alérgica.
- Tomar de forma rutinaria para disminuir la inflamación en la nariz y sinusitis.
- Puede causar irritación dentro de la nariz si se rocía directamente en el tejido que recubre la nariz.

### **Antihistamínicos**

- Medicamentos: <https://www.webmd.com/allergies/antihistamines-for-allergies>
- Ayuda a prevenir la liberación de histamina y los síntomas de la rinitis alérgica (nariz que moquea, picazón en la nariz, garganta irritada, silbido, ojos llorosos y picazón en los ojos).
- No se usan para tratar el asma pero pueden ayudar con algunos de los síntomas de las alergias que acompañan el asma.
- Algunos causan somnolencia y boca seca.

# ¿Qué es un Plan de Acción Para el Asma?

Cada niño necesita un Plan de Acción para el Asma. Un Plan de Acción puede ayudar al niño a manejar su asma todos los días. Comuníquese con su doctor o enfermera para tener un Plan de Acción contra el asma especialmente diseñado para usted. Todas las personas que le ayudan a cuidar a su niño deberían de tener una copia del plan. No olvide la escuela, guardería, niñera, entrenadores y abuelos.

## ZONA VERDE

- Usted está bien. No hay señales de Asma.
- Es como debería de estar todos los días.
- Es capaz de hacer actividades normales.
- No tiene problemas cuando duerme.
- Toma control de sus medicamentos como se indica.
- Esta alerta de señales tempranas del asma.
- Usa los medicamentos antes del ejercicio como se indica.

## ZONA AMARILLA

- ¡Cuidado! Está teniendo señales tempranas de asma. Tome acción para tomar control.
- Siga el Plan de Acción de Asma.
- Llame a su doctor o enfermera si los medicamentos de rescate no funcionan.
- Continúe tomando los medicamentos en la Zona Verde.

## ZONA ROJA

- **¡Peligro!** Esta es una emergencia. Si tu estas teniendo señales tardías del asma.
- Siga el Plan de Acción.
- Llame a su doctor o enfermera inmediatamente.
- Llame al 911 (o al número de emergencia en su área) o vaya a la sala de emergencia más cercana si no se puede comunicar con su doctor.

Vea el ejemplo del **Plan de Acción** en la última página.



## Desencadenantes

Ciertas cosas pueden hacer que el asma empeore. Los desencadenantes del asma pueden ser diferentes para todos. Trata de averiguar cuáles son los desencadenantes del asma de su hijo y tenga un plan de control.

### Alérgenos

En la mayoría de los niños, el asma está relacionada con las alergias. Algunos de los alérgenos están presentes todo el año y otros son temporales. Los alérgenos pueden estar adentro o afuera.

### Moho y Polen

- Evitar abrir las puertas y ventanas en la primavera y otoño cuando los índices de moho y polen sean altos.
- Usar el aire acondicionado cuando más se pueda.
- Limpiar o cambiar los filtros del aire acondicionado y mantenerlos una vez al mes.
- No use vaporizadores o humidificadores.
- Usar deshumidificadores si vive en áreas húmedas.
- Limpiar la tina de baño y la cortina de baño regularmente para disminuir el crecimiento de moho interior.
- Tomar una ducha o baño después de jugar afuera.

### Ácaros del Polvo

- Poner los colchones en una cubierta con cierre o plástico o cubiertas a prueba de alergias.
- Lavar la ropa de cama, pillamas y muñecos de peluche semanalmente en agua caliente.
- Limitar el número de muñecos de peluche en la recamaras de los niños.
- Limitar el número de alfombras o cortinas.
- Pasar la aspiradora y sacudir semanalmente.
- Mantener a los niños fuera de los cuartos mientras se pasa la aspiradora o mientras se sacude y por lo menos una hora después.





## Perros, Gatos, Pájaros

- No acaricie o corte el pelo a sus mascotas dentro de la casa.
- Evite cosas hechas con plumas como almohadas y colchas.

## Cucarachas

- Llamar al exterminador.
- Almacenar los alimentos en recipientes cerrados.



## Clima y cambios de temporada

- Permanecer en el interior tanto le sea posible mientras el clima está cambiando.
- Observar atentamente los signos de asma en los días de cambios climáticos.

## Resfriados y Virus

Estos son los más comunes desencadenantes in niños pequeños especialmente otoño hasta la primavera. Las infecciones sinusales también pueden desencadenar el asma.

- Evitar a las personas con resfriados, influenza, o virus.
- Lavar las manos constantemente.
- Aprender como lavar las manos bien.
- Se recomienda vacunarse contra la influenza cada otoño.



## Irritantes

Los siguientes son solo algunos de los irritantes que pueden desencadenar el asma: humo del cigarro, contaminación del aire, chimeneas o estufas de leña, polvo, perfume, olores fuertes, suministros de limpieza, ambientadores y pintura.

- No debe fumar en la casa ni en el automóvil, incluso si el niño no está allí.
- Evita perfumes, talco en polvo, lacas para el pelo, ambientadores para la alfombra y ambientadores.



## Emociones

El estrés o las emociones (reír, llorar, gritar) pueden algunas veces desencadenar el asma.

- Seguir el Plan de Acción si las emociones desencadenan el asma.
- Enseñar a los niños a como relajarse cuando están estresados.

## Ejercicio

Jugar duro en el recreo, gimnasio o los deportes pueden desencadenar el asma. Todos los niños necesitan ejercitarse. Niños con asma pueden hacer las mismas actividades con sus amigos cuando el asma está bajo control. Los medicamentos deben tomarse como lo indica su doctor o enfermera.

- Hacer un plan con su doctor o enfermera que le permita hacer ejercicio.
- Asegurese que los medicamentos de alivio rápido estén disponibles mientras hace ejercicio. Comparta la información con sus entrenadores o maestros acerca de sus medicamentos para el asma y el plan de acción.
- Iniciar un programa de ejercicio lentamente. Calentamiento y enfriamiento.
- Evitar hacer ejercicio en el exterior los días en que los índices de contaminación sean altos. Tener cuidado con los cambios extremos del clima.







# PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA



Nombre:	Fecha:
El doctor/La doctora:	Número de registro médico:
El número de teléfono del doctor o doctora durante el día:	Durante la noche y el fin de semana:
El contacto de emergencia:	
Firma de doctores:	

Los colores de las señales de tráfico pueden ayudar a usar los medicamentos de asma.



**VERDE** significa la zona para ir!

Usa medicina preventiva.

**AMARILLO** significa zona de precaución!

Agregar medicamentos alivio rápido.

**ROJA** significa zona de peligro!

Obtén ayuda de un doctor.

Mejor flujo máximo personal: \_\_\_\_\_

## VAYA Utilice estos medicamentos de control diario:

<p><b>Tiene todos estos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La respiración es buena</li> <li>• No toz o silbido/resuello</li> <li>• Duerme durante la noche</li> <li>• Puede trabajar y jugar</li> </ul> <p><b>Flujo máximo:</b></p> <p>De _____ a _____</p>	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
	Para asma con ejercicio, utilice:		

## PRECAUCIÓN Continúe con la medicina de la zona verde y añada:

<p><b>Si tiene alguno de estos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tos</li> <li>• Silbido/Resuello leve</li> <li>• Pecho apretado</li> <li>• Tos por la noche</li> <li>• Primeras señales de un resfiado</li> <li>• Exposición a un desencadenador conocido</li> </ul> <p><b>Flujo máximo:</b></p> <p>De _____ a _____</p>	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
	LLAME A SU DOCTOR O DOCTORA DE ASMA.		

## PELIGRO Tome estos medicamentos y llame a su doctor/doctora ahora.

<p><b>Su asma está empeorando rápidamente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La medicina no esta ayudando</li> <li>• La respiración es difícil y rápida</li> <li>• La nariz se abre ampliamente</li> <li>• Dificultad para hablar</li> </ul> <p><b>Flujo máximo:</b></p> <p>Numeros debajo de/ menos de _____</p>	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO

**¡OBTEN AYUDA DE UN DOCTOR O DOCTORA AHORA!** Su doctor o doctora querrá verle en seguida. **¡Es importante!** Si no puede comunicarse con su doctor o doctora, vaya directamente a la sala de emergencia. **NO ESPERE.**

Haga una cita con su proveedor de cuidado del asma dentro de dos días de una visita de urgencias (ER) o hospitalización.



NORTHWEST  
ASSISTANCE  
MINISTRIES  
*Neighbors Helping Neighbors*