

Children's of Alabama

Guía para el asma

1600 7th Avenue South • Birmingham, Alabama 35233 • 205.638.9100
www.ChildrensAL.org/asthma



P2: Conceptos básicos sobre el asma

P4: Medicamentos para el asma

P6: Espaciadores

P8: Plan de acción para el asma

P10: Desencadenantes del asma

P11: Asma bien controlada

P12: Glosario



Children's
of Alabama

UAB MEDICINE



Conceptos básicos sobre el asma

¿Qué es el asma?

- El asma es una enfermedad pulmonar inflamatoria que es común tanto en niños como en adultos. El asma es una enfermedad crónica* (a largo plazo). A menudo se presenta en familias, especialmente en aquellas con eccema, alergias o asma.
- Tener asma hace que:
 - o los músculos de las vías respiratorias se contraigan.
 - o haya un aumento de la inflamación y la hinchazón de las vías respiratorias.
 - o haya una acumulación de mucosidad.
 - o las vías respiratorias se hinchen, contraigan y estrechen, dificultando la respiración.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

- Los síntomas del asma son los que siente su hijo cuando las vías respiratorias se hinchan y estrechan.
- Síntomas comunes:
 - o tos (a menudo peor por la noche)
 - o opresión en el pecho
 - o sibilancias
 - o síntomas con el ejercicio (tos o dificultad para respirar)

Su hijo puede tener más síntomas de asma cuando está enfermo con una enfermedad respiratoria (por ejemplo: resfriado común) o cuando se expone a algo en el ambiente que desencadena su asma. **Estos episodios más graves se denominan ataques de asma***. Tendrá que ajustar los medicamentos para el asma de su hijo durante estos momentos y es posible que deba ver al médico de su hijo para que le ayude a controlar estos ataques.

Hay 2 tipos principales de asma: Asma persistente y Asma intermitente

Asma persistente: Los niños tienen síntomas más frecuentes y ataques de asma. Esto es causado por un aumento de la inflamación (hinchazón) y el estrechamiento de las vías respiratorias que está presente todos los días..

Asma intermitente: Los niños tienen pocos síntomas ya que solo tienen momentos poco comunes de hinchazón y estrechamiento de las vías respiratorias.

Menos hinchazón y estrechamiento de las vías respiratorias = menos síntomas y mejor control del asma

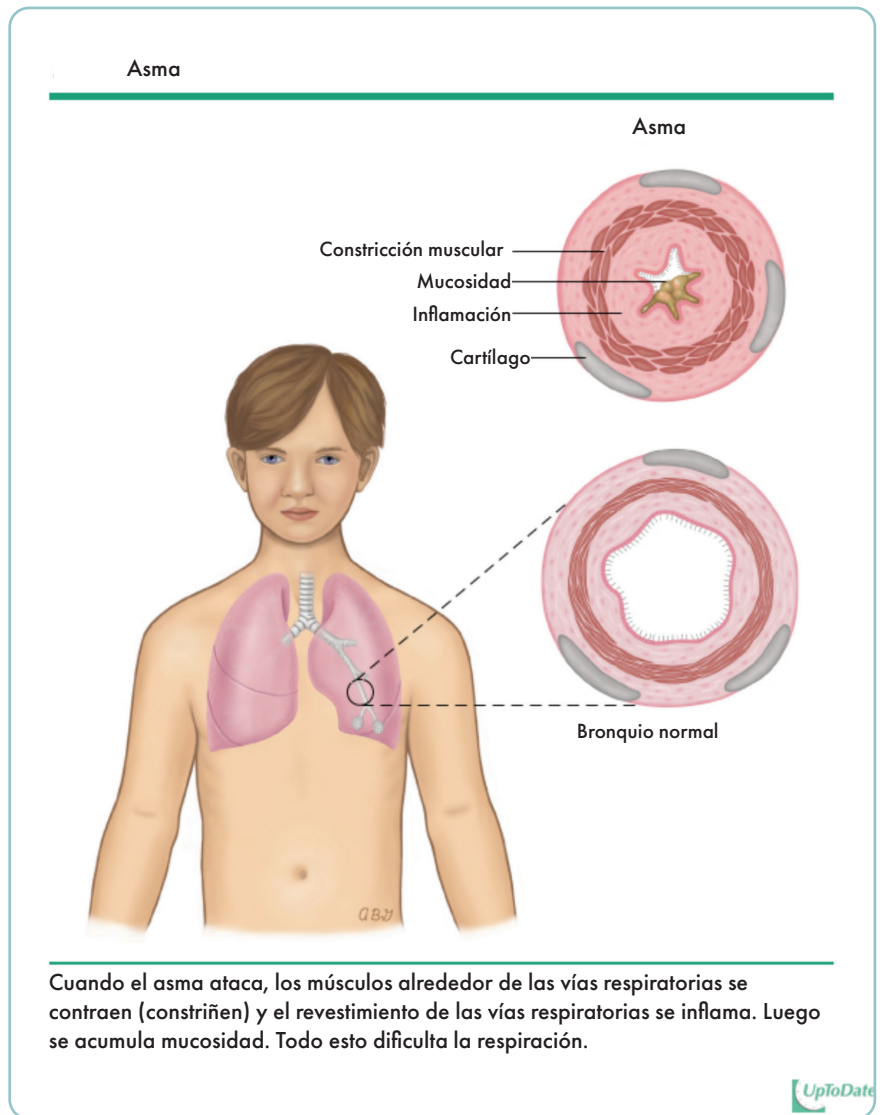
Todos los * a lo largo de este cuadernillo indican ver el glosario (página 12).

¿Qué tipo de asma tiene mi hijo?

- El médico de su hijo puede diagnosticar a su hijo con asma intermitente o persistente según los síntomas de su hijo, la frecuencia de estos y la frecuencia con la que su hijo tiene ataques.
- Algunos médicos también realizarán una espirometría* (una prueba de respiración) para ayudar con el diagnóstico.
- Tener este diagnóstico ayuda a obtener una guía sobre qué medicamentos son adecuados para su hijo.

¿Cuál es el objetivo del tratamiento para el asma?

- El objetivo del tratamiento para el asma es disminuir la hinchazón y el estrechamiento de las vías respiratorias para que su hijo tenga menos síntomas y ataques.
- No hay ninguna cura para el asma, pero hay excelentes formas para controlarla.



¿Cuáles son los pasos clave para alcanzar este objetivo?

- Su hijo debe tener visitas regulares (cada 3 a 6 meses) con su médico para guiar el tratamiento y las opciones de medicamentos. Esto es necesario ya que el asma es una enfermedad crónica que cambia con el tiempo y es posible que sea necesario aumentar o disminuir los medicamentos de su hijo.
- Trabajar con el médico de su hijo para conocer los desencadenantes del asma de su hijo (cosas que causan un aumento de los síntomas del asma) y aprender a evitarlos.

¿Cómo se ve el asma bien controlada?

El asma bien controlada significa que su hijo:

- no tiene síntomas la mayor parte del tiempo y no necesita medicamentos frecuentes de alivio rápido.
- puede hacer ejercicio y jugar como los demás niños.
- duerme toda la noche.
- no falta a la escuela ni al trabajo debido a los ataques frecuentes de asma.



Medicamentos para el asma

¿Qué medicamentos se usan para tratar el asma?

El asma puede controlarse bien con los medicamentos correctos. Los medicamentos para el asma son seguros y funcionan bien para los niños. Los medicamentos para el asma no son adictivos y su hijo no se volverá dependiente de ellos.

La mayoría de los medicamentos para el asma se inhalan hacia los pulmones. Los medicamentos inhalados requieren técnicas de respiración correctas para que los medicamentos lleguen a los pulmones y funcionen. Es útil llevar los medicamentos para el asma y los espaciadores a las visitas al médico para asegurarse de que su hijo tome los medicamentos correctos y pueda usarlos correctamente.

Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma:

1. **Medicamento de alivio rápido***: denominado a veces medicamento de rescate o de emergencia. Todas las personas con asma deben tener en todo momento a su disposición medicamento de alivio rápido.
2. **Medicamento de control***: denominado a veces medicamento preventivo. Toda persona con asma persistente necesita medicamento de control a diario.

El medicamento de alivio rápido abre las vías respiratorias en minutos para detener los síntomas del asma. Relaja los músculos de las vías respiratorias cuando se contraen y estrechan, pero desaparece en unas pocas horas. Ya que el efecto del medicamento desaparece, los síntomas pueden regresar. Esto se debe a que el medicamento de alivio rápido no trata la hinchazón de las vías respiratorias que hace que los músculos de las vías respiratorias se contraigan y estrechen. El medicamento de alivio rápido se usa durante los ataques (por ejemplo: enfermedad respiratoria) o cuando hay exposición a los desencadenantes que causan los síntomas del asma. Durante un ataque de asma, estos medicamentos pueden usarse cada 4 horas.

Algunos niños también necesitan medicamentos de alivio rápido para un "pretratamiento"* antes de hacer ejercicio o jugar activamente. Esto debería permitirle hacer ejercicio o jugar sin ningún síntoma de asma.

Consulte la página 9 para ver los medicamentos de alivio rápido.



Los medicamentos de control son medicamentos antiinflamatorios que se toman a diario y que disminuyen la hinchazón de las vías respiratorias para prevenir los síntomas del asma y reducir la frecuencia de los ataques. **Todos los pacientes con asma persistente necesitan medicamentos de control.** Continúe con los medicamentos de control incluso en los días en que no haya ningún síntoma del asma. La interrupción de los medicamentos de control a menudo hace que la hinchazón y el estrechamiento de las vías respiratorias regresen y los síntomas aumenten.

Los medicamentos de control más eficaces son los **esteroides inhalados**. Los medicamentos de control se usan a largo plazo y se toman **todos los días** para disminuir la hinchazón de las vías respiratorias para que el asma esté bien controlada.

Continúe con el uso diario de los medicamentos de control incluso durante los ataques y agregue el medicamento de alivio rápido. Los medicamentos de control generalmente se dispensan con suficiente medicamento para durar 1 mes, por lo que se deben resurtir cada 30 días.

Los medicamentos de control vienen en diferentes estilos de inhaladores* y en diferentes concentraciones. Consulte la página 9 para ver los medicamentos de control. Se recomienda enjuagarse la boca y escupir después de usar los medicamentos de control. Si usa un espaciador con mascarilla, debe limpiar la cara de su hijo.

- **El medicamento de alivio rápido** debe usarse solo cuando sea necesario para detener los síntomas del asma o para “pretratar” antes de hacer ejercicio o jugar. Todos los niños con asma deben llevar consigo en todo momento medicamento de alivio rápido.
- **Los medicamentos de control** se toman todos los días para prevenir los síntomas del asma y reducir los ataques. Todos los niños con asma persistente necesitan estos medicamentos todos los días. Para algunos niños, los medicamentos de control que contienen formoterol también pueden ser un medicamento de alivio rápido.

¿Qué tipo de medicamentos para el asma necesita mi hijo?

Asma intermitente:
necesita medicamento de alivio rápido

Asma persistente:
necesita medicamentos de control además de medicamento de alivio rápido



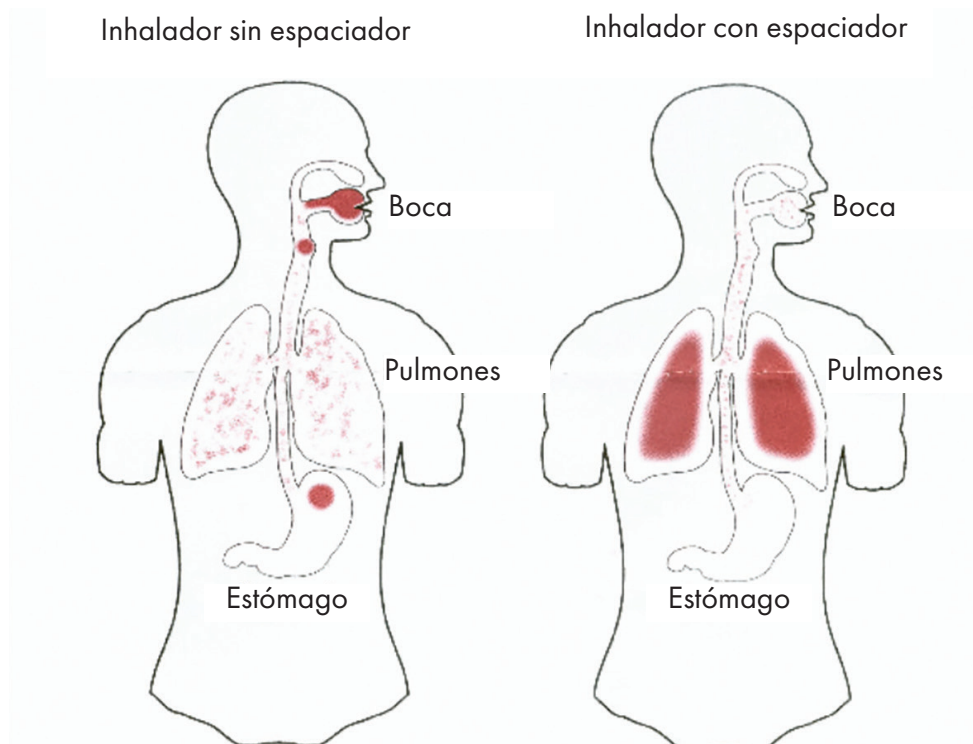


Espaciadores

¿Cómo usa mi hijo el medicamento inhalado?

- Los espaciadores son tubos que guían los medicamentos desde los inhaladores hasta los pulmones.
- No rocíe más de una inhalación del inhalador en el espaciador a la vez.
- Para todos los espaciadores e inhaladores, hay instrucciones de preparación (cebado*) y limpieza.
- El mismo espaciador puede usarse con diferentes inhaladores.

Los espaciadores no están cubiertos de forma rutinaria por todos los planes de seguro y su reemplazo puede ser costoso. Guárdelos en un lugar seguro.



Beneficios de usar un espaciador/dispositivo con cámara para mejorar la administración de medicamento a los pulmones

Uso de un espaciador con una mascarilla (menores de 8 años)

1. Párese erguido (si se trata de un bebé, sosténgalo en posición sentada).
2. Retire la tapa de la boquilla del inhalador.
3. Agite el inhalador de 4 a 5 veces.
4. Inserte el inhalador en el espaciador.
5. Selle la mascarilla sobre la boca y la nariz del niño y manténgala en esa posición.
6. Presione una vez el inhalador para liberar una inhalación de medicamento.
7. Continúe manteniendo la mascarilla sellada en la cara mientras el niño da 6 respiraciones normales.
8. Retire la mascarilla y espere 1 minuto para permitir que el medicamento llegue a los pulmones.
9. Repita estos pasos para cada inhalación adicional de medicamento necesaria para una dosis.



Uso de un espaciador con una boquilla (8 años o más)



1. Párese erguido y mire al frente.
2. Retire la tapa de la boquilla del inhalador.
3. Agite el inhalador de 4 a 5 veces.
4. Inserte el inhalador en el espaciador.
5. Exhale completamente.
6. Coloque la boquilla sobre la lengua y selle bien los labios alrededor de la boquilla y manténgala en esa posición.
7. Presione una vez el inhalador para liberar una inhalación de medicamento.
8. Respire lenta y profundamente en más de 3 a 5 segundos desde la boquilla y quítese la boquilla de la boca.
9. Mantenga la respiración durante 10 segundos después de inhalar.
10. Espere 1 minuto para permitir que el medicamento llegue a los pulmones.
11. Repita estos pasos para cada inhalación adicional de medicamento necesaria para una dosis.

Plan de Acción de Asma

Nombre del Niño: _____ Fecha: _____

Nombre del Doctor: _____ Teléfono: _____

Firma del Doctor (si es requerida): _____

Por favor traiga todos los medicamentos y cámara inhaladora a su cita clínica.

Zona Verde

El niño está bien.

Tome estos medicamentos de control todos los días, ya sea que esté enfermo ó sano.

El niño presenta TODOS los siguientes signos:

- Respira bien
- No tiene tos ó silbidos de pecho
- Puede jugar ó hacer ejercicio



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Si su niño tiene síntomas cuando hace ejercicio, use el medicamento de alivio rápido con la cámara inhaladora, _____ soplos/inhalaciones 15 minutos antes de jugar.

Zona Amarilla

El niño no está bien.

Continúe los medicamentos de control y agregue el medicamento de alivio rápido.

El niño presenta ALGUNO de los siguientes signos:

- Tos
- Silbidos de pecho
- Dolor ó presión de pecho
- Dificultad para respirar (falta de aire)
- Los síntomas interrumpen el sueño



Tome el medicamento de alivio rápido (albuterol); _____ inhalaciones O 1 tratamiento con el nebulizador cada 4 horas.

Si el niño no mejora después de _____ días en la zona amarilla O si los síntomas del niño empeoran, llame a su doctor.

Zona Roja

El niño tiene síntomas severos.

Dar el medicamento de alivio rápido inmediatamente.

El niño presenta ALGUNO de los siguientes signos:

- Se esfuerza para respirar
- Se estiran los músculos del cuello ó costillas
- Aleteo Nasal
- No habla ó camina bien

Tome el medicamento de alivio rápido (albuterol); _____ inhalaciones O 1 tratamiento con el nebulizador y repetirlo en 20 minutos.

Si el niño mejora, llame al doctor para recibir indicaciones de como seguir tratandolo.

Si el niño está empeorando o no mejora después del segundo tratamiento, vaya a la sala de emergencia más cercana o llame al 911.



Children's
of Alabama®

UAB MEDICINE.

Gráfico de medicamentos para el asma

Quick-Relief Medicines	Controller Medicines
 <p>(Generic Albuterol Sulfate)</p>	 <p>Flovent HFA® Alvesco® Asmanex HFA® Dulera®</p>
 <p>(Generic Albuterol Sulfate) Ventolin® (Albuterol Sulfate) Proventil® (Albuterol Sulfate)</p>	 <p>Symbicort® (Budesonide/Formoterol) Advair HFA® Advair Diskus®</p>
 <p>Xopenex® (Levalbuterol) ProAir® RespiClick (Albuterol Sulfate)</p>	 <p>Qvar Redihaler® Asmanex® Twishaler Plumericort Flexhaler®</p>
 <p>Albuterol for Nebulizer</p>	 <p>Budesonide (Pulmicort®) for Nebulizer Spiriva Respimat® Breo Ellipta® (Fluticasone/Vilanterol)</p>
<p>Spacers:</p> 	

Solo con fines educativos. Para CONSEJOS médicos específicos, diagnóstico y tratamiento, consulte a su médico. Derechos de autor de la información de Children's of AL 11/23.

Provocadores del Asma

Los provocadores del asma son las cosas que provocan una crisis de asma al paciente. Abajo está una lista de los provocadores más comunes del asma. Hable con su doctor para identificar los provocadores de asma más comunes para su niño.



Children's
of Alabama®

UAB MEDICINE.

Provocadores	Notas	Sugerencias
<input type="checkbox"/> Ejercicio	El ejercicio puede provocar asma pero para mantenerse sano, no lo evite	<ul style="list-style-type: none"> Use el medicamento de alivio rápido antes del ejercicio. Haga calentamiento antes del ejercicio.
<input type="checkbox"/> Infecciones respiratorias	Los resfriados y gripe son los provocadores más comunes de asma en los niños	<ul style="list-style-type: none"> Póngase la vacuna de la influenza cada año. Lávese las manos frecuentemente. No use medicamentos para la tos sin receta
<input type="checkbox"/> Fumar / Vapear (de tabaco o madera)	El humo irrita las vías respiratorias y causa los síntomas del asma	<ul style="list-style-type: none"> No permita el humo en la casa o en el automóvil. El humo puede quedarse en la ropa, sábanas o muebles. Para asistencia para dejar de fumar: llame al 1-800-784-8669 www.quitnowalabama.com.
<input type="checkbox"/> Ácaros	Los ácaros son insectos diminutos (demasiado pequeños para poder verlos) que viven en los colchones, ropa de cama, alfombras y peluches. Todas las casas tienen ácaros.	<ul style="list-style-type: none"> Use fundas de colchón y almohadas que obstruyan a los ácaros. Lave la ropa de cama y ropa regular en agua caliente semanalmente. Saque los peluches de la habitación. Sacuda el polvo de los muebles y aspire una vez por semana cuando su niño no esté presente. Saque la alfombra si está sucia o mojada
<input type="checkbox"/> Emociones	Las emociones como el reírse, llorar o ponerse nervioso pueden activar el asma.	<ul style="list-style-type: none"> Respire profundo y suavemente por la nariz. Use el medicamento de acción rápida si es necesario.
<input type="checkbox"/> Temperaturas interiores/ cambios del clima	El tener mucho calor o mucho frío puede provocar una crisis de asma.	<ul style="list-style-type: none"> Cuando hace calor juegue afuera antes del mediodía. Cuando hace frío, use una bufanda o camiseta para cubrir la boca cuando sale afuera.
<input type="checkbox"/> Moho	El moho libera esporas en el aire que pueden activar el asma. El moho está adentro y afuera y crece mas donde hay mucha humedad.	<ul style="list-style-type: none"> Adentro: use ventilador cuando este cocinando o duchándose. Limpie pequeñas cantidades de moho con lavandina/cloro y agua. Repare las goteras de la tubería y de las canillas rápidamente. Evite el uso de humidificadores. Afuera: evite que los niños jueguen y rastrillen las hojas húmedas.
<input type="checkbox"/> Plagas (cucarachas, ratas y ratones)	Las partes pequeñas de los insectos y sus excrementos se estacionan en el polvo y en el aire que respiramos	<ul style="list-style-type: none"> Solo coma en la cocina y no deje comida afuera. Use trampas con veneno o ahuyenta-insectos eléctricos.
<input type="checkbox"/> Mascotas	El pelo de las mascotas, la orina, la piel y la saliva pueden activar el asma.	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga a su niño lejos de estos animales. Especialmente mantenga a las mascotas lejos de la habitación del niño. Bañe a las mascotas semanalmente.
<input type="checkbox"/> Polen	El polen consiste en partículas en el aire que vienen de los árboles, césped y malezas. Mucha gente es alérgica a estas partículas.	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado. Tome una ducha, lávese el cabello y cámbiese la ropa después de jugar afuera. Juegue afuera antes del mediodía.
<input type="checkbox"/> Olores fuertes	Los productos de limpieza, perfumes, productos del cabello, velas y pinturas pueden causar un brote de asma.	<ul style="list-style-type: none"> Evite los perfumes o productos de esencias fuertes. Use los productos de limpieza y otros productos de perfume fuerte solamente cuando la persona con asma no está presente.

¿Qué es un plan de acción para el asma?

El plan de acción para el asma es un plan escrito que se desarrolla con el médico de su hijo para ayudar a controlar el asma. Le indica cómo tomar sus medicamentos para el asma y qué medidas tomar cuando los síntomas se agravan o se vuelven severos. Un plan de muestra se incluye en el cuadernillo y el médico de su hijo debe completarlo. Todas las personas con asma deben tener un plan de acción para el asma.

El asma bien controlada significa que su hijo:

- no tiene síntomas la mayor parte del tiempo y no necesita medicamentos frecuentes de alivio rápido.
- puede hacer ejercicio y jugar como los demás niños.
- duerme toda la noche.
- no falta a la escuela ni al trabajo debido a los ataques frecuentes de asma.

¿Cómo puede nuestra familia ayudar a mi hijo a tener el asma bien controlada?

- Visite al médico para un chequeo de asma cada 3 a 6 meses. Informe al médico de su hijo sobre la frecuencia con la que su hijo tiene síntomas o ataques de asma. Lleve todos sus medicamentos y espaciador a la visita.
- Si a su hijo le recetan medicamentos de control, haga que los tome todos los días. Es importante que observe a su hijo tomar sus medicamentos (incluso los adolescentes mayores) y que lo ayude a controlar su asma a diario.
- Su hijo debe llevar consigo el medicamento de alivio rápido dondequiera que vaya.
- Todas las personas que cuidan a su hijo deben saber cuándo y cómo darle su medicamento.
- Los ataques de asma a menudo pueden controlarse en casa siguiendo el plan de acción para el asma y con la ayuda del médico de su hijo. El tratamiento temprano de los síntomas del asma y la comunicación con el médico de su hijo para obtener ayuda a menudo pueden evitar las visitas a la sala de emergencias (ER) y las hospitalizaciones.





Glosario

1. **Vías respiratorias:** Tubos de respiración en los pulmones que permiten que el aire entre y salga de los pulmones.
2. **Enfermedad crónica:** Una enfermedad a largo plazo que se puede controlar con el tiempo, pero que no se puede curar.
3. **Medicamento de control:** Medicamento antiinflamatorio que se usa a diario para disminuir la hinchazón de las vías respiratorias. Este ayuda a prevenir los síntomas del asma y a reducir la frecuencia de los ataques.
4. **Ataques:** Episodios de aumento de los síntomas del asma causados por un aumento de la hinchazón de las vías respiratorias, contracción muscular y aumento de la producción de mucosidad.
5. **Inhalador:** Un dispositivo que contiene medicamentos inhalados. Estos dispositivos a veces se denominan puffers o inhaladores de dosis medida (MDI, por sus siglas en inglés). Los inhaladores vienen en varias formas.
6. **Pretratar:** Uso del medicamento de alivio rápido antes del ejercicio o el juego activo para prevenir los síntomas del asma relacionados con el ejercicio.
7. **Cebado:** Rociar inhalaciones de un inhalador en el aire antes de usar el inhalador por primera vez o después de que no se haya usado el inhalador durante varios días. El cebado garantiza que el medicamento se haya cargado correctamente en el dispositivo para que reciba la dosis correcta con la primera inhalación. Solicite a su farmacéutico las instrucciones sobre la cantidad de inhalaciones de cebado necesarias para su inhalador específico.
8. **Medicamento de alivio rápido:** Medicamento que se usa para relajar rápidamente los músculos contraídos de las vías respiratorias durante los ataques de asma para facilitar la respiración.
9. **Espirometría:** Prueba de respiración que mide la cantidad de aire que puede expulsar durante unos segundos. Debido a que el asma causa hinchazón y estrechamiento de las vías respiratorias, esta prueba se usa para mostrar si hay obstrucción de las vías respiratorias.





Children's
of Alabama®

Desarrollado por la División Pulmonar Pediátrica de UAB

Autores: Terri Magruder, MD, MPH
Katy McMullen, LSCW, AE-C
Dawn Knight, RN, AE-C
Melissa Higginbotham, CRNP, AE-C
Janet Johnston, CRNP, AE-C
LaShonna Stodghill, RRT, AE-C

Information copyright of Children's of Alabama 11/23