



ATENCIÓN DEL ASMA

Atención del asma de su hijo

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias en los pulmones. Nadie sabe por qué algunos niños contraen asma y otros no. No existe cura. Pero el asma puede controlarse.

Cuando respiramos, el aire viaja hacia adentro y hacia afuera de nuestros pulmones a través de las vías respiratorias. Con el asma, las vías respiratorias se hinchan y se inflaman mucho. Esto provoca que los pulmones produzcan líquido en exceso. Los músculos alrededor de las vías respiratorias también se tensan. Todo esto dificulta la respiración. A esto se le llama un episodio asmático o un ataque de asma.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

- **Falta de aire.** Su hijo siente que no puede respirar por completo.
- **Opresión en el pecho.** Su hijo siente como si tuviera una correa alrededor del pecho.
- **Respiración sibilante.** Usted escucha un sonido como silbido cuando su hijo saca el aire al respirar.
- **Tos.** La tos dura más de una semana y es constante, especialmente durante la noche.



Solicite un formulario de plan de acción para el asma para llevárselo a su médico al 510-747-4577.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

¿Cómo atiendo el asma de mi hijo?

- **Conozca los factores desencadenantes de su hijo, como humo, polvo, pasto o ejercicio.**
- **Colabore con el médico de su hijo.**
 - ✓ Encuentre un médico para la atención regular del asma y no lo cambie.
 - ✓ Solicite un plan de acción para el asma. Ese plan le dice qué hacer cuando su hijo experimente un ataque de asma. También le dice qué hacer en una emergencia. ¿Desea un formulario de plan de acción para el asma para llevárselo a su médico? Solicite uno al **510-747-4577**.
 - ✓ Haga que su hijo tome sus medicamentos tal como fueron recetados. Asegúrese de comprender cómo y cuándo darle los medicamentos. ¡Haga preguntas!
 - ✓ Consulte con el médico de su hijo antes de utilizar remedios caseros o medicamentos de venta libre.



¿Qué medicamentos toma mi hijo para el asma?

Existen dos tipos de medicamentos para el asma. El médico puede darle uno o ambos tipos a su hijo. No los mezcle. Actúan de forma diferente en el organismo.

- **Controlador de largo plazo** (como QVAR, Flovent o Pulmicort). Este medicamento ayuda a evitar la inflamación en las vías respiratorias. También reduce la posibilidad de un ataque de asma. Utilice un controlador aun cuando su hijo se sienta bien. Ayuda a que su hijo siga sintiéndose bien.
- **Medicamento de rescate o de alivio rápido** (como Albuterol). Aun cuando esté tomando un controlador, su hijo puede tener un ataque de asma. Una vez que el ataque de asma comience, use el medicamento de rescate para detenerlo. Utilice el medicamento de rescate antes de hacer ejercicio o de jugar para ayudar a prevenir ataques de asma.

¿Qué pasa con las mediciones de flujo máximo?

Los niños mayores de 5 años por lo general pueden utilizar un **medidor de flujo máximo**. Un medidor de flujo máximo mide el flujo de aire en los pulmones. El plan para el asma de su hijo se basa en su mejor flujo de aire. Utilice el medidor de flujo máximo para identificar problemas respiratorios antes de que su hijo muestre otros síntomas.

¿Qué hago respecto al asma en la escuela o en la guardería?

- Las escuelas/guarderías deben mantener un plan de asma para su hijo.
- Usted, su hijo, el maestro y la enfermera de la escuela o el director deben discutir y entender el plan de acción del asma.
- Entregue lo siguiente en la escuela o guardería:
 1. Una copia del **plan de acción para el asma de su hijo**. Algunas escuelas tienen un formulario que desean que usted utilice. Lleve este formulario con el médico de su hijo para llenarlo. Regréselo a la escuela.
 2. Una lista de los **primeros síntomas** de un ataque de asma de su hijo.
 3. Una lista de los **desencadenantes de asma** de su hijo. Agregue otras cosas que su hijo deba evitar. (Si el ejercicio es un desencadenante, incluya al entrenador o maestro de educación física en el plan de acción de la escuela).
 4. Una lista de **medicamentos**:
 - ✓ Incluya cuándo deben ser administrados a su hijo.
 - ✓ Incluya cualquier efecto secundario.
 - ✓ Su hijo puede necesitar medicamentos en la escuela. Los niños mayores pueden llevar un inhalador de emergencia a la escuela. Su hijo puede llevarlos consigo. Y la escuela debe guardar los medicamentos para el asma en un lugar de fácil acceso.

No deje salir de casa a su hijo si presenta los siguientes síntomas:

- Infección, garganta irritada, o dolor o inflamación en el cuello.
- Fiebre superior a los 100 grados.
- Sibilancias o tos que perduran después de tomar el medicamento.
- Dificultad para respirar o respiración agitada.

¡Obtenga más información!

Una gran manera para ayudar a su hijo es aprender más acerca del asma. Hable con el médico o la enfermera de su hijo. Solicite a su farmacéutico que le explique cómo tomar los medicamentos para el asma. Los volantes sobre el asma, los formularios para el plan de acción y el apoyo a domicilio son gratuitos.

¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre la atención del asma, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929,
de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

www.alamedaalliance.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.