

EL ASMA Y NUESTROS NIÑOS/AS



Quien ha visto a un niño o niña enfermo/a, sabe que la enfermedad quita la felicidad a los niños/as, que el brillo de sus ojitos es opacado por una sombra de pena y que su sonrisa es reemplazada por una mueca de angustia y dolor.

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones, pero también afecta el desarrollo infantil. Un niño/a que no tiene el asma bajo control vive alejado/a de sus amigos, no participa en sus juegos, no practica deportes y pasa los días esperando un temido ataque de asma. Sin embargo, ¡el asma se puede controlar!

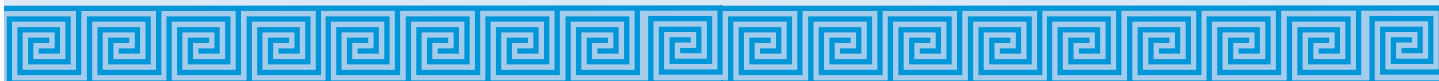
Un niño o niña con su asma bajo control podrá dormir con tranquilidad, participar con vitalidad en juegos y deportes, aprender cosas nuevas y vivir sin ningún temor.

Esta edición de “Ama tu Vida” contiene información básica que será útil para los padres y madres de niños/as con asma y para quienes cuidan a estos niños/as.

—LOS EDITORES

EN ESTA EDICIÓN:

- | | |
|--|--|
| 2 ¿Qué es el asma?
¿Cuáles son los síntomas de asma?
¿Qué hacer ante un ataque de asma? | 5 ¿Cómo eliminar los desencadenantes de asma? |
| 3 ¿Qué puede provocar un ataque de asma?
¿Qué es el plan de acción para el asma? | 6 Mitos y verdades sobre el asma |
| 4 Signos tempranos del asma
Consejos sobre los medicamentos | 7 Métodos de limpieza verde |
| | 8 Recursos gratuitos sobre el asma |



¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Es la enfermedad crónica (dura toda la vida) más común de la infancia y se manifiesta con períodos de actividad, conocidos como episodios o ataques, y períodos sin síntomas de la enfermedad.

La causa del asma aún es desconocida; sin embargo, se han identificado muchos factores en el medio ambiente que provocan una reacción exagerada de los bronquios. Como resultado de esta reacción, las vías respiratorias se inflaman y se cierran, dificultando la respiración.

Estos cambios producen una disminución de la entrada y salida de aire de los pulmones, dando origen a los síntomas del asma. Dependiendo de la persona, los síntomas pueden ser leves o moderados, pero si la obstrucción es severa se produce un ataque o episodio de asma.

¿Cuáles son los Síntomas de Asma?

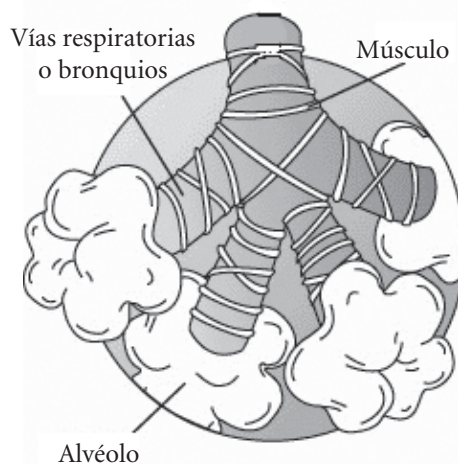
Los síntomas de asma varían de una persona a otra. Durante un ataque de asma se pueden presentar uno o más de los siguientes síntomas:

- ☑ Tos constante, con mayor frecuencia durante la noche.
- ☑ Silbidos o pitidos que se escuchan mientras el niño/a respira.
- ☑ Dificultad para respirar.
- ☑ Sensación de opresión en el pecho (pecho apretado).

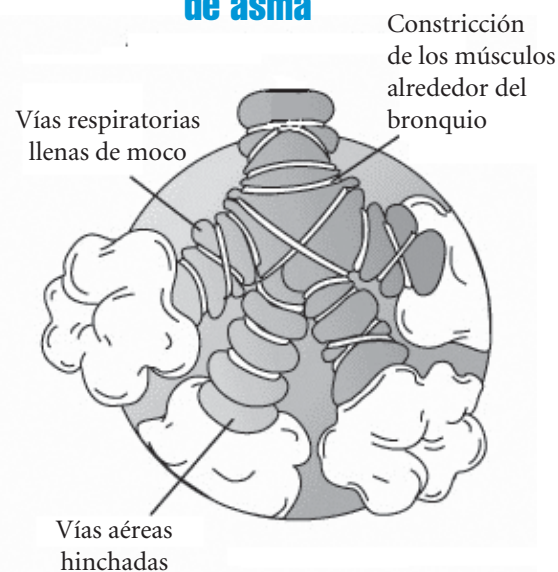
¿Qué Hacer ante un Ataque de Asma?

1. Mantener la calma y tranquilizar al niño/a que está sufriendo el ataque.
2. Reconocer y evaluar la gravedad del ataque.
3. Revisar el Plan de Acción y, si es posible, comenzar a tratar el ataque de asma de acuerdo a las indicaciones del médico.
4. Buscar ayuda llamando al médico y/o al 911.

Antes de un episodio de asma



Después de un episodio de asma



RECUERDE:

Reconocer a tiempo los síntomas de asma ayuda a tomar acciones para prevenir un ataque o disminuir su gravedad.

¿Qué Puede Provocar un Ataque de Asma?

Tanto en el interior de nuestros hogares como en el medio ambiente existen sustancias que pueden provocar un ataque de asma. Estas sustancias son conocidas como desencadenantes de asma y los más frecuentes son:

Elementos capaces de provocar alergia, por ejemplo:

- Los ácaros del polvo. Son insectos microscópicos que se encuentran en los colchones, sábanas, almohadas, sofás, alfombras, cortinas, muebles con tapiz de tela y muñecos de peluche.
- El moho que crece en los lugares húmedos como en los baños, cocinas y sótanos.
- El polen de las plantas.
- Las cucarachas y sus excrementos.
- Las escamas, pelo, saliva y orina de los animales (perros, gatos y ratones).



Substancias irritantes como:

- El humo del cigarrillo, pipa o cigarro, así como el humo que elimina un fumador.
- La contaminación del ambiente.
- El humo de carbón y leña.
- Algunas sustancias químicas como gases, pintura y aerosoles.

Otros desencadenantes

- Resfriado, gripe e infecciones de la garganta.
- Cambios en el clima como la humedad elevada y las temperaturas frías.
- Exceso de esfuerzo físico.
- Estrés, miedo, llanto y risa.

¿Qué es el Plan de Acción para el Asma?

El Plan de Acción para el Asma es una guía escrita para las familias de niños/as con asma que ayuda en el manejo de la enfermedad. El Plan de Acción se hace para:

- Reconocer los síntomas del asma.
- Identificar los desencadenantes a los que el niño o niña haya sido expuesto/a.
- Decidir cuándo tomar las medicinas.
- Saber la cantidad de medicamentos que debe tomar.

- Decidir cuándo y cómo debe pedir ayuda.



RECUERDE:

Mantenga siempre el Plan de Acción en un lugar visible para usarlo en caso de emergencia.

SIGNOS TEMPRANOS DE ASMA

La mayoría de los niños/as con asma tienen períodos en donde no hay síntomas. La ausencia de síntomas no significa que la enfermedad se haya ido; sólo es un período de calma en el cual se deben vigilar algunos signos que alertan sobre un posible ataque de asma. Estos signos son:

- Tos ligera (más común durante la noche)
- Respiración a través de la boca
- Ligero silbido al respirar
- Estornudos frecuentes
- Escorzo de la garganta
- Ojos acuosos
- Cansancio
- Dolor de estómago
- Ojeras (círculos oscuros alrededor de los ojos)
- Palidez o enrojecimiento de la cara
- Piel húmeda y algo fría
- Sensación de mareo
- Cambios de humor (nerviosismo, tristeza, apatía, irritabilidad)

RECUERDE:

Para evitar ataques de asma, vigile continuamente los signos y síntomas de la enfermedad.

- Respiración un poco más rápida de lo normal
- Inquietud (no puede relajarse, no se siente cómodo)

Consejos Sobre los Medicamentos

- ☑ Vigile que su niño/a tome las medicinas según las indicaciones del médico o proveedor de salud, aún cuando él o ella se encuentre bien de salud.
- ☑ Verifique que el niño/a siempre lleve su medicación de rescate, vaya donde vaya.
- ☑ Asegure que el niño/a tome las medicinas en horarios de rutina: desayuno, almuerzo, etc.
- ☑ Compruebe que tiene todos los medicamentos prescritos por el médico
- ☑ Verifique la fecha de vencimiento de las medicinas
- ☑ Revise frecuentemente si queda suficiente medicina en el inhalador

RECUERDE:

Visite al médico o proveedor de salud regularmente



¿Cómo Eliminar los Desencadenantes del Asma?

La eliminación de los desencadenantes de asma ayuda a controlar y reducir el número de ataques de asma. Siga las siguientes recomendaciones:

Controle el polvo en el hogar

- Cubra los colchones y almohadas con fundas anti-alérgicas.
- Lave la ropa de cama en agua caliente (>130° C) semanalmente.
- Evite los muñecos de peluche y objetos que acumulan polvo.
- Use aspiradores con filtros HEPA una vez por semana.
- Si es posible, retire las alfombras de las habitaciones.
- Use un paño húmedo para limpiar; evite el uso de escoba y plumeros.

Evite el humo del tabaco

- Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar.
- Ayude a su pareja y familiares para que dejen de fumar.
- Si no puede dejar de fumar, no lo haga dentro de la casa ni en el carro.



- No permita que otras personas fumen dentro de su casa o cerca de sus hijos/as.

Aleje las mascotas de su hijo/a

- Busque un nuevo hogar para la mascota.
- Bañe a la mascota con frecuencia y manténgala fuera de la casa.
- Mantenga las mascotas fuera del dormitorio del niño/a.

Controle las cucarachas y los roedores

- Limpie restos de comida y agua y no deje basura dentro de la casa.
- Guarde los alimentos en envases de cierre hermético.
- Limpie las áreas que podrían atraer a las cucarachas y a los ratones.

Controle la aparición del moho

- Limpie el moho de las superficies duras: paredes, ventanas y debajo de los pisos.
- Reemplace alfombras, muebles, baldosas y otros artículos que tengan moho.
- Solucione los problemas de humedad, fugas de agua en caños y tuberías.

Otras medidas de control para proteger a su niño/a

- Evite las actividades al aire libre cuando los niveles de polen sean altos.
- Protéjalo/a del aire frío.
- Evite el contacto con productos químicos como el cloro y el amoníaco.
- Utilice “métodos de limpieza verde” para hacer el aseo de la casa (Ver página 7).
- Prevenga y trate oportunamente las infecciones respiratorias de su hijo/a.

RECUERDE:

Sus hijos respirarán mejor si elimina de su hogar las cosas que pueden provocar un ataque de asma.

MITOS Y VERDADES SOBRE EL ASMA



A mí me
dijeron
que...

El asma es contagiosa.

De ninguna manera. Una persona con asma NO puede contagiar a otra persona.

Un niño/a con asma no puede practicar deportes.

SI puede practicar deportes. La actividad física es importante para el desarrollo del niño/a. Pida al médico o proveedor de salud que le explique los cuidados que debe tener para practicar deportes.

Los niños dejan de tener asma cuando crecen.

No es cierto. El asma es una enfermedad que dura toda la vida, por lo tanto no espere que el asma se resuelva por sí sólo.

La respiración rápida, entrecortada y superficial (jadeos) siempre indica la presencia de asma.

En realidad este tipo de respiración puede deberse a varias causas. Si el niño/a tiene sólo este síntoma debe buscar ayuda médica para identificar la causa.

Las personas con asma no tienen un buen futuro.

La verdad es que si el asma esta bien controlada, una persona puede tener una vida normal, activa y feliz.

El asma no es mortal.

Todo lo contrario. El asma es una enfermedad seria que puede ocasionar la muerte.

Los anti-inflamatorios (esteroides) pueden crear dependencia.

Los esteroides que se usan para el asma NO causan dependencia porque son diferentes a los esteroides anabólicos que sí causan dependencia.

Para curar el asma uno se debe mudar a un lugar de clima seco.

El mudarse a un lugar con clima seco no es la solución. Puede ayudar a reducir los síntomas, pero éstos pueden volver después de algún tiempo.

Los ataques de asma por lo general ocurren sin aviso.

El asma empieza con signos que avisan el riesgo de un ataque. Muchos de estos síntomas son leves, pero pueden empeorar si no se actúa apropiadamente.

Las medicinas tradicionales pueden curar el asma.

No hay evidencia científica de la eficacia de las medicinas tradicionales, aunque en algunos casos pueden aliviar los síntomas. Antes de utilizarlas consulte con su médico o proveedor de salud.

MÉTODOS DE “LIMPIEZA VERDE”

“Limpieza verde” se llama al uso de productos de limpieza que no ponen en peligro a usted, sus hijos/as ni al medio ambiente. Esto es especialmente importante para las personas que sufren de asma. Los productos para una “Limpieza Verde” son efectivos y de bajo costo.



Limpieza de lavaplatos, tina de baño e inodoro (sanitario): bicarbonato de sodio (Baking soda) y jabón líquido

Rocíe bicarbonato de sodio sobre las superficies de porcelana y refriegue con un trapo mojado. Añada un poco de agua y jabón de Murphy para lograr un mayor poder limpiador. Enjuague bien para no dejar una capa opaca.

Limpiador de ventanas y espejos: vinagre blanco, agua

Coloque 1/4 taza de vinagre blanco en una botella de rociar mediana y llénela hasta arriba con agua. Rocíe sobre la superficie. Refriegue con un paño sin flecos.

Limpiador de pisos de linóleo: vinagre blanco, agua

Trapee con una mezcla de 1/2 taza de vinagre en un balde de agua tibia.



Limpiador para manchas en superficies de madera, loseta y linóleo: jabón líquido de Murphy

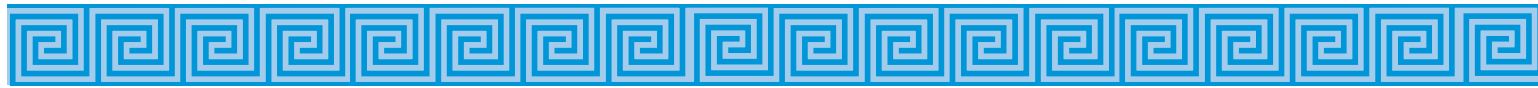
Añada algunas gotas de jabón líquido con un paño mojado y refriegue la superficie con fuerza.

Limpiador del horno: bicarbonato de sodio, agua

Mezcle una taza de bicarbonato de sodio con agua para hacer una pasta. Aplíquela en las superficies del horno y déjela allí por un rato. Use el paño para refregar toda la superficie.

Limpiador de desagües: bicarbonato de sodio, vinagre blanco, agua hirviendo

Vacíe 1/2 taza de bicarbonato de sodio por el desagüe y luego 1/2 taza de vinagre. Deje que repose por unos minutos. Inmediatamente vacíe una jarra llena de agua hirviendo. Repita el procedimiento si fuera necesario.



RECURSOS GRATUITOS SOBRE EL ASMA

Líneas telefónicas

- Programa de Asma de la Iniciativa Latina de Salud: (240) 777-3384
- Protección ambiental para su casa: 1(866) 528-3187
- Centro de Control de Enfermedades (CDC): 1(800) CDC-INFO
- Para la salud de la familia hispana: 1(866) 783-2645
- Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics: 1(800) 878-4403 ext. 117
- Agencia de Protección del Medio Ambiente: (202) 272-0165 (solo en inglés)
- Asociación Americana del Pulmón: 1(800) 586-4872
- Programa Nacional de Educación y Prevención del Asma (NAEPP): (301) 592-8573 (solo en inglés)
- Fundación Estadounidense Sobre El Asma y Las Alergias 1(800) 7-ASTHMA

Para obtener información sobre los Servicios de Salud disponibles en el Condado de Montgomery, comuníquese con:

- La Línea Bilingüe de Información de la Iniciativa Latina de Salud: (301) 270-8432, Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
- El Centro de Servicio al Cliente MC311
- En el Condado de Montgomery, llame al 311
- Fuera del Condado de Montgomery, llame al (240) 777-311

En el Internet

- CDC en español: Asma y alergias: www.cdc.gov/spanish/enfermedades/asma.html
- CDC en español: Especiales CDC www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/VitalSigns/Asma/
- Información sobre el asma infantil: www.noattacks.org/spanish/
- Agencia de Protección del Medio Ambiente: www.epa.gov/espanol/saludhispana/asma.htm
- Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics: www.aanma.org (haga "click" en español)
- Asociación Americana del Pulmón: www.lungusa.org/espanol/enfermedades-pulmonares/asma/

Recursos gratuitos sobre el Asma

- Alianza Nacional para la Salud Hispana: www.hispanichealth.org/ (haga "click" en asthma fact sheet)
- Fundación Estadounidense Sobre El Asma y Las Alergias: www.asmaalergia.org/Recursos-gratuitos-sobre-el-Asma
- Alianza Nacional para la Salud Hispana: www.hispanichealth.org/ (haga "click" en asthma fact sheet)
- Fundación Estadounidense Sobre El Asma y Las Alergias: www.asmaalergia.org/

Mensajes para Conductas Saludables

La campaña "Ama Tu Vida" busca promover el bienestar de nuestra comunidad Latina. El bienestar comienza con el cuidado de la salud física y mental. Recuerde los siguientes consejos:

1. **¡No espere a estar enfermo!** Hágase los exámenes de rutina para prevenir y detectar enfermedades.
2. **¡Haga actividad física a diario!** Camine, suba y baje escaleras, baile y muévase constantemente.
3. **¡Coma saludablemente!** Incluya en sus tres comidas y meriendas del día variedad de frutas, vegetales y granos enteros. Tome agua.
4. **¡Proteja a su familia!** Usen el cruce peatonal y abróchense siempre el cinturón de seguridad.
5. **¡Diga No al alcohol y las drogas!** Evite el uso de alcohol y cualquier tipo de drogas.
6. **¡Cuide su salud y la de su pareja!** Protéjase de las enfermedades de transmisión sexual, use condón.
7. **¡No exponga a sus hijos al humo del cigarrillo!** El humo del cigarrillo perjudica la salud de los fumadores y no fumadores.
8. **¡Cuide sus dientes!** Cepíllese los dientes y use el hilo dental después de cada comida.
9. **¡Mantenga la unidad familiar!** Planee actividades divertidas con toda la familia.
10. **¡Proteja a su familia!** Cuide a los niños y a las personas mayores de su hogar: Vacúnelos a tiempo.
11. **¡Sea solidario!** Participe en las actividades de su comunidad.
12. **¡Sea feliz!** Sea positivo y mantenga su buen humor.



Latino Health Initiative
Montgomery County
Department of Health & Human Services
8630 Fenton Street, 10th Floor
Silver Spring, MD 20910
Phone: 240-777-3221 • Fax: 240-777-3501
www.lhiinfo.org