

El Asma en los Niños



El asma es...

La enfermedad inflamatoria de las vías respiratorias más común de la infancia.

Es una causa importante de ausentismo escolar y de visitas a los servicios de emergencias.

Una enfermedad episódica.

Esto significa que puede estar bajo control por un tiempo y luego presentar síntomas. Para algunos padres de familia, controlar el asma de sus hijos puede ser difícil y frustrante.

Con un ejercicio muy sencillo, veremos qué tan controlada está el asma de su hijo o hija. Marque con una X cada una de las siguientes preguntas:

Durante las últimas 4 semanas su hijo o hija:

¿Ha tenido síntomas de asma durante el día 2 o más veces por semana?

☐☐

¿Se despertó por la noche por los síntomas de asma?

☐☐

¿Usó su inhalador de rescate (Albuterol) 2 o más veces por semana?

☐☐

¿Ha limitado sus actividades o faltado a la escuela por el asma?

☐☐

¿Cuántas marcas puso en la columna “SI”?

0

El asma de su hijo está bien controlada.

1 o 2

El asma de su hijo esta parcialmente controlada.

3 o 4

El asma de su hijo esta fuera de control.

El asma es una enfermedad crónica que requiere un manejo a largo plazo. Si bien no existe cura, tomando cinco medidas los niños con asma pueden llevar una vida normal y activa.

Para controlar el asma de su hijo o hija le invitamos a seguir estos pasos:

1. Conocer como se comporta el asma en los niños
2. Identificar las cosas que desencadenan el asma
3. Controlar y eliminar los desencadenantes
4. Administrar las medicinas en forma oportuna y correcta
5. Seguir un Plan de Acción

1

Conocer cómo se comporta el asma de su hijo o hija

La causa del asma aún es desconocida; sin embargo, se han identificado factores genéticos que predisponen una reacción exagerada de los bronquios ante la presencia de factores ambientales, conocidos como desencadenantes.

Como resultado de interacción de los factores que predisponen y de los factores que desencadenan se producen tres cambios: **los bronquios se inflaman, aumenta la producción de moco y los músculos que rodean los bronquios se contraen.**

Los síntomas comunes del asma en niños

Los tres cambios mencionados se van a manifestar con:

- Tos, especialmente por la noche o al amanecer
- Silbidos o pitidos que se escuchan al exhalar (respirar hacia afuera)
- Dificultad para respirar, respiración rápida y con esfuerzo
- Opresión del pecho, sensación que el pecho está apretado



No todos los casos de asma son iguales debido a que cada organismo responde de manera diferente, por esta razón, preste atención a estos posibles síntomas, ya que podrían ser una señal de alerta de que algo está pasando en las vías respiratorias y tal vez viene un ataque de asma.



Síntomas inusuales o de alerta



- | | | |
|--|---|--|
| • Tos seca frecuente, más común durante la noche | • Escozor de la garganta | • Piel húmeda y algo fría |
| • Dificultad para dormir | • Ojos llorosos | • Sensación de mareo |
| • Respiración más rápida de lo normal | • Ojeras | • Cambios de humor, nerviosismo, tristeza, apatía, irritabilidad |
| • Respiración a través de la boca | • Cansancio, bostezos y suspiros frecuentes | • Ansiedad e incapacidad de concentrarse |
| • Ligero silbido al respirar | • Dolor de estómago | • Inquietud e incomodidad |
| • Estornudos frecuentes | • Palidez o enrojecimiento de la cara | |

2

Identificar y evitar las cosas que provocan el asma

Tanto en el interior de los hogares como en el medio ambiente existen elementos que pueden provocar la inflamación de los bronquios. Estos elementos son conocidos como desencadenantes del asma que son ligeramente diferentes para cada persona, pero generalmente incluyen a alérgenos, irritantes y ciertas condiciones del niño.



Alergenos

- 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 los árboles, plantas y césped (zacate)
- Las cucarachas y sus excrementos
- Las escamas, pelo, saliva y orina de los animales (perros, gatos y ratones)
- Alimentos como pescado, mariscos, huevo, maní, soya



Irritantes

Productos que irritan las vías respiratorias

- El humo del cigarrillo, pipa o cigarro, así como el humo que elimina un fumador
- La contaminación del ambiente
- Cambios climáticos, humedad elevada y temperaturas extremas de calor y frío
- El humo de carbón y leña
- Productos químicos, gases, pintura y aerosoles
- Alimentos que contienen sulfitos, alimentos procesados y congelados



Condiciones físicas

- Infecciones virales, como el resfrío común, gripe, flu, Covid-19
- Actividad física
- Estrés
- Emociones fuertes como miedo, llanto y risa

3

Controlar y eliminar desencadenantes

Eliminar y evitar los desencadenantes le ayudará a prevenir la aparición de síntomas de asma o que estos empeoren. Es una tarea que demanda tiempo y trabajo, pero vale la pena hacerlo.

Controle el polvo en el hogar

- Cubra los colchones y almohadas con fundas antialérgicas
- 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
- Evite alfombras, cortinas y muebles tapizados con tela en el cuarto del niño
- Utilice 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

Evite la aparición de 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



Aleje de su hijo a las mascotas

- Busque un nuevo hogar para la mascota
- Bañe a la mascota con frecuencia
- Mantenga las mascotas fuera de la habitación donde duerme el niño



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

Otras medidas de control

- Limite las actividades al aire libre cuando los niveles de polen sean altos
- Evite exponer a su hijo a temperaturas frías
- Evite el contacto con productos químicos como el cloro y el amoníaco
- Utilice “métodos de limpieza verde” para hacer el aseo de la casa
- Prevenga y trate oportunamente las infecciones respiratorias de su hijo
- Emplee ejercicios de respiración para manejar las emociones
- Consulte con el médico si tiene síntomas son provocados por el ejercicio físico



4

Administrar las medicinas en forma oportuna y correcta

Para tratar los síntomas del asma se cuentan con dos tipos de medicinas, las medicinas de rescate o alivio rápido y las medicinas de control a largo plazo.



Las medicinas de rescate o de alivio rápido son broncodilatadores que:

- Relajan los músculos que rodean los bronquios
- Actúan en pocos minutos “abriendo” los bronquios para facilitar el paso del aire
- Se usan cuando hay tos, silbidos al respirar, opresión en el pecho y dificultad para respirar (Los médicos indican “as needed” lo que significa “cuando se necesite”)
- Utilizados en forma oportuna y apropiada evitan que los síntomas de asma empeoren
- Previenen los síntomas provocados por el ejercicio



Las medicinas de control a largo plazo son antiinflamatorios que:

- Reducen la inflamación (hinchazón) de los bronquios
- Toman tiempo en actuar porque la inflamación demora en resolverse



Consejos Sobre los Medicamentos

- Vigile que su hijo(a) tome las medicinas según las indicaciones del médico o proveedor de salud, aun cuando se encuentre sin síntomas de asma
- Verifique que su hijo(a) siempre lleve su medicamento de rescate, vaya a donde vaya
- Asegure que su hijo(a) tome las medicinas en horarios de rutina: desayuno y cena
- 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
- Conserve el inhalador en un lugar fresco y seco (temperatura ambiente). No en el refrigerador o en el carro ni expuesto al sol
- Inspecciónelas con frecuencia. Si cambiaron de color o se han formado cristales, descártelas

5

Seguir un Plan de Acción



Debido a que el asma de cada persona es diferente, es importante tener una guía personalizada que le ayude a controlar su asma según sus necesidades. Esta guía se denomina Plan de Acción, y le ayudará a:

- Prevenir la aparición de síntomas de asma
- Reconocer cuando los síntomas empiezan o empeoran
- Usar las medicinas oportunamente
- Evitar que un ataque se convierta en una emergencia
- Reducir las visitas al hospital y a los servicios de emergencia

El Plan de Acción para el asma está organizado en tres zonas, cada una de ellas identificada por uno de los colores de las luces del semáforo.



La Zona Verde significa que el asma está bajo control. Es decir, que el niño respira bien, no tiene síntomas de asma, puede hacer sus actividades diarias sin dificultad y duerme bien durante la noche.

Esta es la zona en la cual un niño debería permanecer la mayor parte del tiempo.

Con frecuencia, para que el niño se mantenga en esta zona debe recibir su medicina de control a largo plazo.



La Zona Amarilla significa alerta o precaución.

Algunas veces el niño puede ingresar a esta zona porque ha estado en contacto con uno o más desencadenantes.

Esta zona tiene las instrucciones para saber qué hacer cuando comienzan los síntomas de asma como tos, silbidos al respirar, dificultad para respirar y opresión del pecho, además de las dificultades para realizar las actividades diarias.

Incluye el nombre de la medicina de rescate, la dosis y cuándo debe usarla.



La Zona Roja significa peligro y requiere buscar ayuda. Esta zona indica que los síntomas de asma han empeorado. Tiene las instrucciones para actuar cuando el niño tiene gran dificultad para respirar, su respiración es fuerte y rápida, los orificios de la nariz se ensanchan al respirar, la piel próxima a las costillas y al cuello se hunde, tiene dificultad para caminar y hablar y los labios y las uñas se ponen de color azul.

Incluye el nombre de la medicina de rescate, la dosis y cuándo debe usarla mientras se busca atención de emergencia.



GLOSARIO



Alérgeno

Es una sustancia que puede provocar una reacción alérgica.



Ácaros del polvo

Insectos invisibles a simple vista, viven en el polvo del interior de las casas y se reproducen con facilidad en lugares húmedos y tibios.



Irritante

Sustancia que, por contacto breve, prolongado o repetido con la piel o las mucosas, pueden provocar una reacción inflamatoria.



Moho

Parte de hongos que crecen en lugares cálidos y húmedos, tanto en el interior como exterior de las casas.



Polen

Sustancia muy fina de color amarillo que fertiliza a las plantas, árboles, pastos y maleza, se dispersa fácilmente por el viento.



**Iniciativa
Latina
de Salud**
Asma

Latino Health Initiative

8630 Fenton Street, 10th Floor
Silver Spring, MD 20910

Teléfono: 240-777-3221
www.lhiinfo.org

¿TIENE UN NIÑO CON ASMA Y VIVE EN EL CONDADO DE MONTGOMERY?

Le invitamos a un programa gratis
en español con clases para aprender
a controlar el asma de su hijo.

**Para más información, llame
o envíe la palabra ASMA
por texto al 240-401-0487.**



Illustrations by Storyset