

5TH ANNUAL ANTHEM AWARDS SILVER WINNER

MANUAL PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON ASMA

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento especial a la Dra. Anna Volerman de la Universidad de Chicago por sus contribuciones para el desarrollo de este manual. Los fondos fueron donados por el Departamento de Salud Pública de Illinois.

Traducción proporcionada por la Coalición de Salud Hispana de Chicago.

Para más información sobre este manual, por favor contactar a
Erica Salem a esalem@resphealth.org

Copyright 2024. Derechos Reservados. Asociación de Salud Respiratoria

UN MENSAJE DE ASOCIACIÓN DE SALUD RESPIRATORIA

Estimado Padre o Persona que está a cargo del cuidado de un niño (Cuidador),

El asma es una enfermedad común que afecta a casi 5 millones de niños en los Estados Unidos. Los niños con asma controlada pueden vivir una vida plena y saludable. Sin embargo, si el asma de su hijo no está bajo control, puede que tengan que ir a la sala de urgencias o ser hospitalizados. Esto puede causar mucho temor a su hijo, ya que puede no entender qué le está sucediendo, al igual que a usted como padre o cuidador.

Afortunadamente, usted puede ayudar a su hijo para mantener su asma bajo control. El Manual de Cuidadores le ayudará a entender cómo hacerlo. Este manual contiene información médica y no médica de fuentes expertas. Incluye información de medicos, educadores y de padres que también tienen hijos con asma.

Acá usted encontrará respuestas a las preguntas que puede tener en este momento o que tendrá en el futuro a medida que su hijo vaya creciendo. Esperamos que esta información sea útil mientras emprende su camino como cuidador.

Atentamente,



Rob Anderson, Presidente y director ejecutivo de la Asociación de Salud Respiratoria

CONTENIDO

01 INTRODUCCIÓN

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ASMA INFANTIL 8
*¿Qué es el asma? * Causas y tipos de asma * Cómo se diagnostica el asma * Asma infantil en los Estados Unidos*

EL SISTEMA RESPIRATORIO Y EL ASMA 12
*Cómo entender el asma * El sistema respiratorio * Qué pasa durante en episodio de asma * Patología del asma*

02 CONTROLANDO EL ASMA DE SU HIJO

MANTENIENDO EN CONTROL EL ASMA DE SU HIJO 16
Señales comunes de advertencia y pasos a seguir según su gravedad

HABLANDO CON EL PERSONAL DE SALUD DE SU HIJO 17
*Antes de la cita de su hijo * Preguntas que le puede hacer al personal de salud de su hijo*

EL PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA 20
*¿Qué es un Plan de Acción para el Asma? * Cómo usar el Plan de Acción para el Asma*

TRATAMIENTO DEL ASMA 22
*Tipos de medicamentos para el asma * Métodos para administrar los medicamentos*

QUÉ HACER CUANDO SU HIJO TIENE UNA EMERGENCIA DE ASMA 27
*Señales tempranas de un episodio de asma * Señales de una emergencia de asma*

FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA Y CÓMO MANEJARLOS 28
*Que es un factor desencadenante del asma * Tipos de factores desencadenantes del asma * Alergenos * Irritantes * Otros desencadenantes comunes*

MANTENIENDO SU HOGAR SEGURO PARA EL ASMA 32
*Limpieza segura de su hogar * Reduciendo el polvo * Reduciendo la exposición al moho * Manejo de mascotas * Otras maneras de mantener su hogar seguro para el asma*

EL ASMA Y LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS 35
*Alergias alimentarias más comunes * Preservantes de comida * Reacciones comunes a las alergias alimentarias*

03 APOYANDO A SU HIJO CON ASMA

HABLANDO SOBRE ASMA CON SU HIJO 38
*Explicando el asma a su hijo * Hablando sobre el estigma asociado con el asma * Cómo ayudar a su hijo a sentir menos estigma*

APOYANDO A SU HIJO CON EL AUTOCUIDADO 44
*Como empezar * Cómo educar a su hijo sobre el asma*

ASMA, FUMANDO CIGARRILLOS TRADICIONALES Y ELECTRÓNICOS 46
*Fumando cigarrillos * Cigarrillos electrónicos * Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos * Cómo el vapeo hará que el asma de su hijo empeore * Hablando con su hijo sobre el vapeo * Cómo ayudar a su hijo a dejar del vapeo*

PREPARÁNDOSE PARA LA GUARDERÍA 49
*Consejos para cuidadores * Cómo elegir una guardería * Preparándose para el primer día * Cuándo es mejor que su hijo se quede en la casa * Consejos para el personal de guardería de su hijo * Capacitación sobre el asma para personal de la guardería * Lista de requerimientos para guarderias*

PREPARÁNDOSE PARA LA ESCUELA 52
*Preparándose para la escuela * Los derechos de su hijo en la escuela * ¿Cuales son las escuelas capacitadas para niños con asma?*

PREPARÁNDOSE PARA LA UNIVERSIDAD Y LA VIDA ADULTA 56
*Encuentre una vivienda que se adapte a las necesidades de su hijo * Consideraciones para el cuidado médico * Protegiendo su capacidad de ayudar a su hijo * Comunicándose con la oficina para estudiantes con discapacidades o adaptaciones*

04 OTROS CONSEJOS PARA CUIDADORES

AUTOCUIDADO PARA PADRES O CUIDADORES 62
*Las múltiples funciones de los cuidadores * Señales de estrés en el cuidador * Cuidando de si mismo*

CONSEJOS DE OTROS CUIDADORES 64

PREGÚNTALE AL MÉDICO 66

05 APÉNDICES

*Glosario * Prueba de control de asma infantil * Espaciadores e inhaladores de dosis medida * Plan de Acción para el Asma * Lista de verificación para proveedores de guardería * Virtual Fight Asthma Now * Infórmate sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos * Dispositivos de vapeo * Actividades para niños*



01

INTRODUCCIÓN

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ASMA INFANTIL

*¿Qué es el asma? * Causas y tipos de asma * Cómo se diagnostica el asma * Asma infantil en los Estados Unidos*

EL SISTEMA RESPIRATORIO Y EL ASMA

*Cómo entender el asma * El sistema respiratorio * Qué pasa durante en episodio de asma * Patología del asma*

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ASMA INFANTIL

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad crónica (de largo plazo) común que afecta los pulmones y las vías respiratorias. Las vías respiratorias son el conducto donde pasa el aire para llegar a los pulmones. Las vías respiratorias de un niño con asma son sensibles, se inflaman y se cierran en respuesta a ciertos factores desencadenantes. Estos factores pueden ser el polen, el polvo, las mascotas, el humo, la contaminación ambiental y/o la actividad física. Más adelante se proporcionará más información sobre los factores desencadenantes del asma y cómo controlarlos.

Durante un episodio de asma, su hijo puede tener dificultad al respirar, experimentar sibilancias o silbidos fuertes, opresión en el pecho y/o tos. Los episodios de asma (también conocidos como ataques de asma o exacerbaciones) pueden ser leves, moderados o graves y podrían poner en peligro la vida de su hijo. El asma se puede controlar con medicación y las medidas de prevención adecuadas.

CAUSAS Y TIPOS DE ASMA

La causa exacta del asma no se conoce y por lo general, no hay una causa única. Generalmente, el asma comienza cuando su hijo es pequeño y su sistema inmune apenas se está desarrollando. A continuación se identifican las causas más comunes del asma.

- **Historia familiar:** El asma tiene un componente genético y puede ser hereditario. Los niños que tienen padres o hermanos con asma, alergias y/o eccema tienen más probabilidad de tener asma.
- **Exposición a alérgenos** como polvo, contaminación del aire y humo de segunda mano.
- **Infecciones respiratorias** como la gripe, bronquitis, sinusitis y el Virus Sincitial Respiratorio.

En la siguiente página se presenta una lista con los diferentes tipos de asma

Conocer qué tipo de asma tiene su hijo puede ayudarles a prevenir factores desencadenantes para asegurar un cuidado adecuado.

TIPOS DE ASMA

ASMA INDUCIDA POR VIRUS	El asma viral es un episodio causado por una infección viral y se encuentra entre las causas más comunes de exacerbaciones en niños. La mejor manera de evitar un episodio viral es tomar precauciones para evitar infecciones, como la vacuna contra la gripe y el lavado de manos.
ASMA ALÉRGICA	El asma alérgica es aquella que se desencadena por alérgenos como el polen, las mascotas y los ácaros del polvo. Aproximadamente 80% de las personas con asma padecen de alergias.
ASMA TEMPORAL	Algunas personas tienen asma que solo se agrava en ciertas épocas del año, como durante la temporada de alergias o cuando hace frío.
ASMA VARIANTE DE LA TOS	En el asma con tos, la tos seca es el único síntoma. Las personas no presentan los síntomas típicos del asma, como dificultad para respirar o sibilancias.
ASMA INDUCIDA POR EL EJERCICIO	Algunas personas pueden presentar síntomas de asma únicamente durante el ejercicio o el esfuerzo físico. Esto se llama asma inducida por el ejercicio o broncoespasmo inducido por el ejercicio.
ASMA NOCTURNA	Para algunas personas, el asma empeora por la noche. Conocida como asma nocturna, la mejor manera de detener la tos asmática nocturna es tomar los medicamentos según lo recetado, dormir con la cabeza elevada y usar un purificador de aire para reducir los alérgenos presentes.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL ASMA?



No hay una prueba única para determinar si su hijo tiene asma. El médico realizará varias evaluaciones para determinar un diagnóstico.

Historia clínica

El primer paso para saber si su hijo tiene asma es hablar con un médico sobre su salud. El médico le preguntará si su hijo tiene familiares con asma, que síntomas ha tenido y/o la exposición a sustancias asociadas con el asma, como el polvo y el humo de segunda mano.

Examen físico

El médico examinará la nariz, la garganta y las vías respiratorias superiores de su hijo. Para escuchar la respiración, el doctor utilizará un estetoscopio. El médico escuchará la respiración de su hijo para buscar señales de sibilancias (o silbido fuerte), un signo común de asma en los niños.



Espirometría (para niños mayores de 5 años)

La espirometría es una prueba respiratoria que puede ayudar a diagnosticar el asma. Un espirómetro es un instrumento que mide la cantidad de aire que una persona puede inhalar y exhalar de sus pulmones. Esta prueba se hace generalmente en niños mayores de 5 años, ya que la persona debe ser capaz de seguir instrucciones para completar el examen.

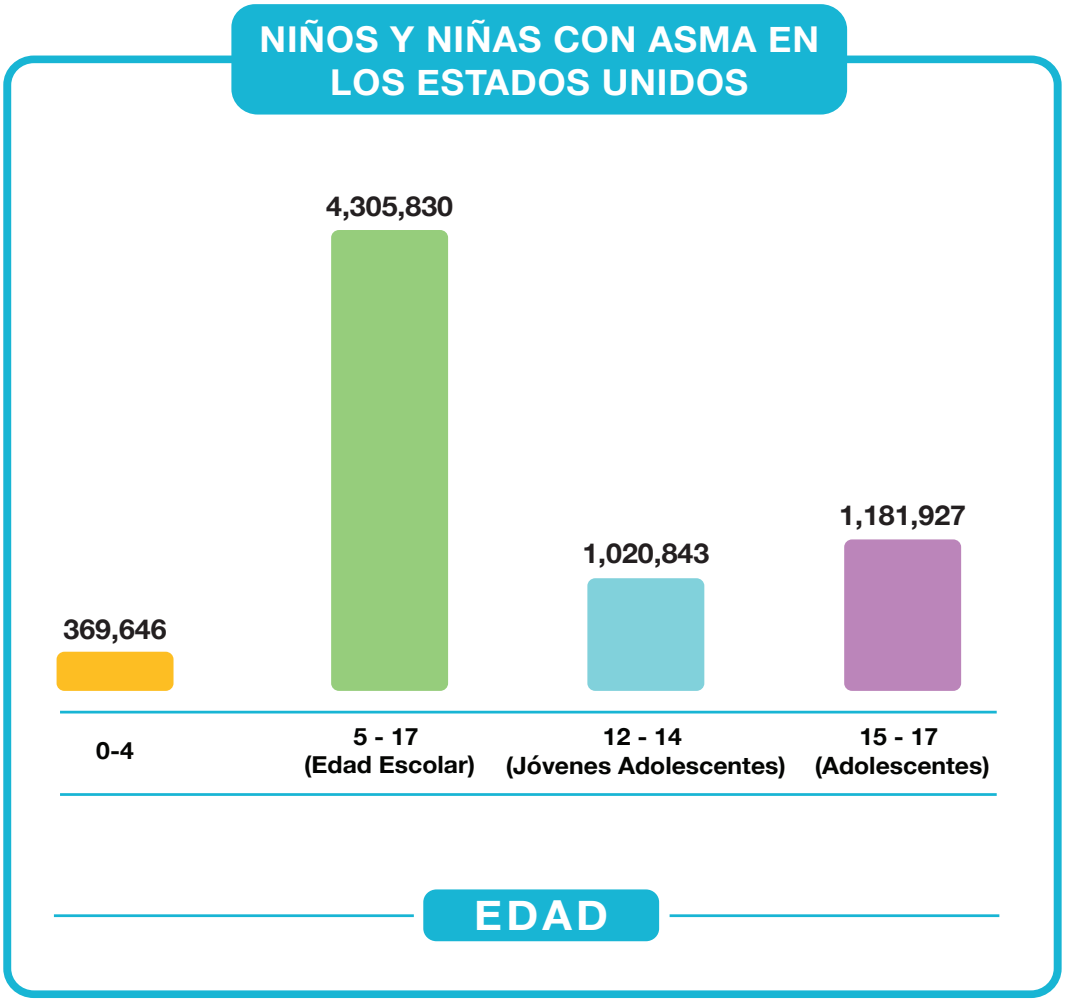
Durante la prueba, su hijo deberá respirar profundamente y soplar fuertemente en un tubo. El tubo está conectado al espirómetro, el cual mide la cantidad de aire que su hijo puede retener en los pulmones. Su hijo repetirá este proceso varias veces y los resultados determinarán si algo está bloqueando sus vías respiratorias.

El doctor podría pedirle a su hijo que tome medicamentos para el asma y repita esta prueba. Si la respiración de su hijo mejora después de tomar el medicamento, podría significar que tiene asma.

El asma puede ser difícil de diagnosticar en niños pequeños por varias razones. Primero, puede que no sean capaces de comunicar claramente sus síntomas, además hay pruebas que no se pueden realizar en niños pequeños. Adicionalmente, los síntomas del asma tienen muchas similitudes con otro tipo de condiciones respiratorias.

EL ASMA INFANTIL EN LOS ESTADOS UNIDOS

Si su hijo tiene asma, no está solo. En el 2021, 20 millones de adultos y más de 4.6 millones de niños tenían asma. Casi el 40% de los niños han tenido un episodio de asma en el último año.



Con el apoyo adecuado, el asma es una enfermedad manejable. Sin embargo, anualmente más de 270,330 niños con asma van a la sala de urgencias y 94,560 son hospitalizados por asma. En el 2021, 145 niños fallecieron debido al asma.

[1]U.S. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/asthma/most_recent_national_asthma_data.htm

EL SISTEMA RESPIRATORIO Y EL ASMA

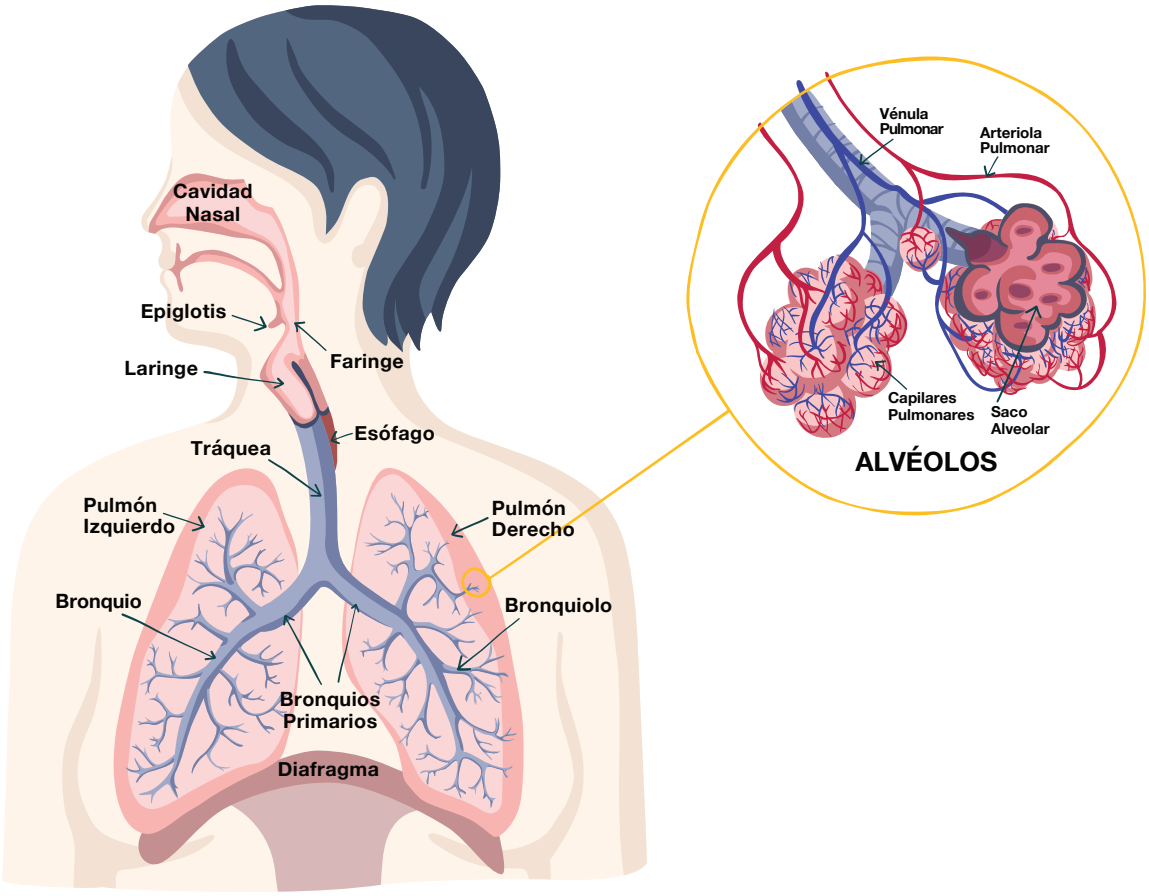
CÓMO ENTENDER EL ASMA

Es necesario entender cómo funciona el sistema respiratorio para entender cómo es afectado por el asma.

El sistema respiratorio toma el oxígeno del aire que respiramos y expulsa el dióxido de carbono no deseado.

Los órganos principales del sistema respiratorio son los pulmones, pero tambien incluyen la nariz, la tráquea y los músculos respiratorios (el diafragma y los músculos intercostales).

EL SISTEMA RESPIRATORIO

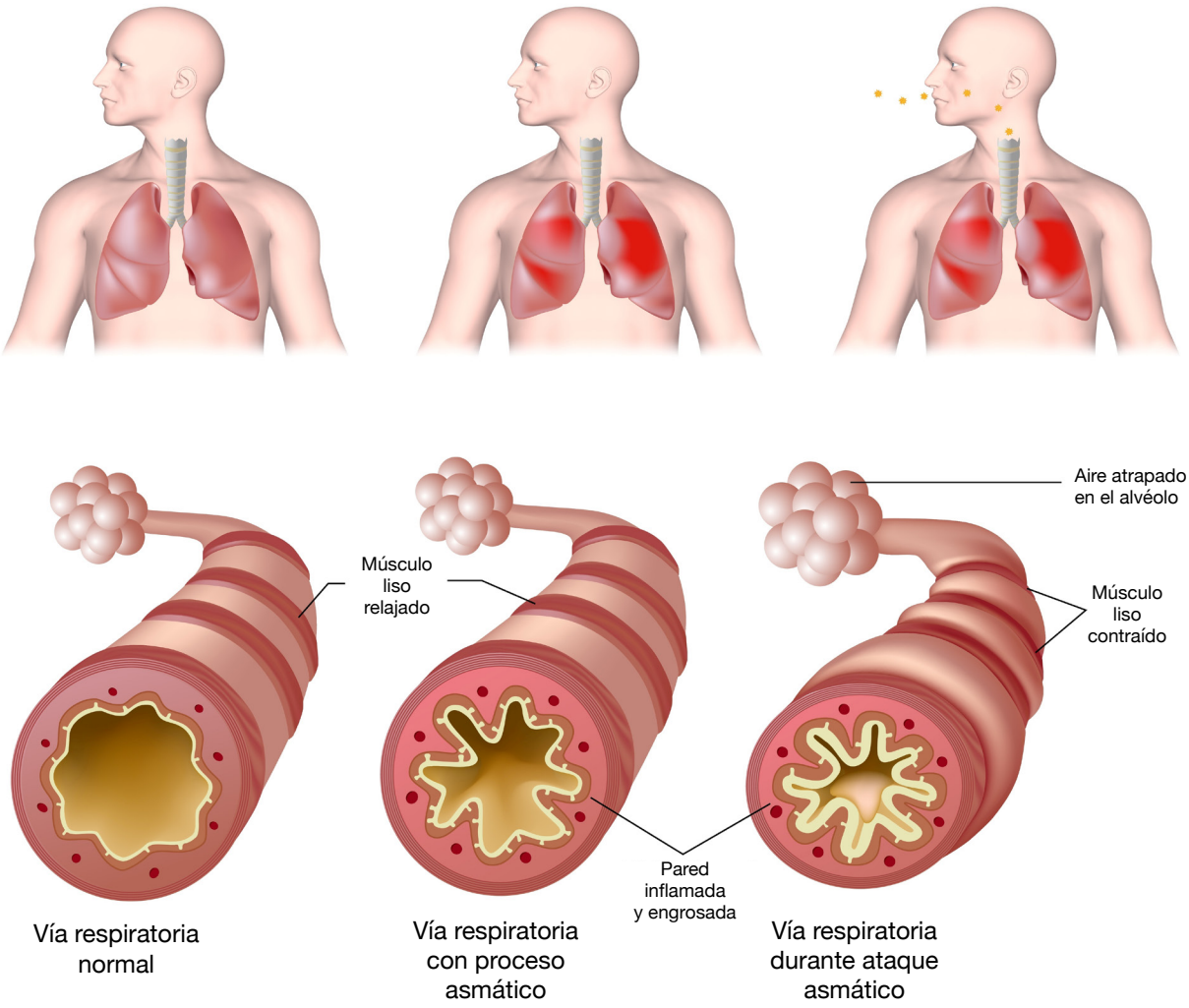


QUÉ PASA DURANTE UN EPISODIO DE ASMA

El asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias de los pulmones. Los bronquiolos son las vías respiratorias más pequeñas que se ramifican desde los bronquios y llevan aire a los pulmones.

Durante un episodio de asma, a medida que el aire circula por los pulmones, las vías respiratorias se van volviendo más pequeñas. Los lados de las vías respiratorias pueden inflamarse y llenarse de mucosidad. Los músculos de las vías respiratorias se comienzan a contraer, causando que se cierren y que se dificulte la salida del aire de los pulmones.

PATOLOGÍA DEL ASMA





02

CONTROLANDO EL ASMA DE SU HIJO

MANTENIENDO EN CONTROL EL ASMA DE SU HIJO

Señales comunes de advertencia y pasos a seguir según su gravedad

HABLANDO CON EL PERSONAL DE SALUD DE SU HIJO

*Antes de la cita de su hijo * Preguntas que le puede hacer al personal de salud de su hijo*

EL PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

*¿Qué es un Plan de Acción para el Asma? * Cómo usar el Plan de Acción para el Asma*

TRATAMIENTO DEL ASMA

*Tipos de medicamentos para el Asma * Métodos para administrar los medicamentos*

QUÉ HACER CUANDO SU HIJO TIENE UNA EMERGENCIA DE ASMA

*Señales tempranas de un episodio de asma * Señales de una emergencia de asma*

FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA Y CÓMO MANTENERLOS

*¿Que es un factor desencadenante del asma? * Tipos de factores desencadenantes del asma * Alergenos * Irritantes * Otros desencadenantes comunes*

MANTENIENDO SU HOGAR SEGURO PARA EL ASMA

*Limpieza segura de su hogar * Reduciendo el polvo * Reduciendo la exposición al moho * Manejo de mascotas * Otras maneras de mantener su hogar seguro para el asma*

EL ASMA Y LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

*Alergias alimentarias más comunes * Preservantes de alimentos * Reacciones comunes a las alergias alimentarias*

MANTENIENDO EN CONTROL EL ASMA DE SU HIJO

Las personas con asma tienen vías respiratorias sensibles que se inflaman y se cierran cuando están expuestas a ciertos factores desencadenantes. El asma afecta a cada persona de manera diferente. La mayoría de personas con asma pueden sentir señales o síntomas antes de un episodio. Identificar las posibles señales y síntomas puede ayudarle a usted y a su hijo a seguir los pasos correctos para evitar que el episodio de asma empeore.

SEÑALES COMUNES DE ADVERTENCIA Y PASOS A SEGUIR SEGÚN SU GRAVEDAD

SEÑALES DE ADVERTENCIA	CÓMO RESPONDER
NIVEL 1 • Dificultad para respirar • Tos • Sibilancias • Sensación de opresión en el pecho • Sentirse cansado o débil • Ojos llorosos • Ojeras • Dolor de estómago	• Aleje al niño de cualquier factor desencadenante o, si es necesario, intente abandonar la situación. • Administre un medicamento de alivio rápido para aliviar los síntomas. Este medicamento debería hacer efecto en 15 minutos. • Esté atento a las señales de advertencia de su hijo y asegúrese de que los síntomas no empeoren.
NIVEL 2 • Los medicamentos no funcionan o los efectos no duran • Aumento de tos u opresión en el pecho • Incapacidad para realizar actividades habituales • Sentirse cansado o débil	• Siga los mismos pasos que en el Nivel 1: aléjese de los desencadenantes, tome medicamentos de alivio rápido y controle las señales de advertencia. • Si los síntomas empeoran o no mejoran dentro de los 15 minutos de usar el medicamento, siga el Plan de Acción contra el Asma del niño o repita la medicación y considere llamar al 911.
NIVEL 3 • Dificultad para respirar • Dificultad para caminar o hablar (incapaz de terminar una frase) • Retracciones (succión de la piel en las costillas y el cuello) • Labios y uñas pálidas, azuladas o grises	• Llame al 911 inmediatamente. Cualquiera de estos síntomas requiere atención médica inmediata. • Si aún no lo ha hecho, administre medicamentos de alivio rápido.

HABLANDO CON EL PERSONAL DE SALUD DE SU HIJO

Es importante ir preparado a las visitas médicas si su hijo tiene síntomas respiratorios o un diagnóstico de asma. Para prepararse, usted debe hacer una lista de información sobre la salud de su hijo e identificar qué preguntas hacerle al médico.



ANTES DE LA CITA DE SU HIJO

- Prepare una lista de los síntomas que su hijo ha tenido, incluyendo la hora del día, ubicación y qué actividades hacía cuando comenzaron los síntomas. También es importante anotar en qué actividades los síntomas no se presentan.
- Cree una lista o lleve a la cita todos los medicamentos que su hijo toma. Algunos medicamentos que se toman para otras condiciones pueden afectar la efectividad de los medicamentos usados para el asma.
- Piense en las preguntas que el médico podría hacerle, por ejemplo ¿Tiene familiares que tengan asma o alergias?
- Escriba las preguntas o dudas que le quiera preguntar al médico el día de la cita.

PREGUNTAS QUE LE PUEDE HACER AL PERSONAL DE SALUD DE SU HIJO

1. ¿Qué medicinas debería tomar mi hijo para manejar su asma?
Hay dos tipos de medicina comunes para el asma:

- Medicamento de alivio rápido (también conocido como de rescate): Se usa para manejar los síntomas del asma. Se puede tomar antes de hacer ejercicio o antes de la exposición a factores desencadenantes conocidos.
- Medicamento de control: Se usa para prevenir que el asma se intensifique; normalmente se toma todos los días, incluso cuando su hijo no tenga síntomas.

Puede que el personal de salud prescriba que su hijo tome ambas medicinas en conjunto. Esto se conoce como terapia SMART (Single Inhaler Maintenance and Reliever Therapy, por sus siglas en inglés) (Terapia de mantenimiento y alivio con un solo inhalador).

Fuente: National Heart, Lung, Blood, Institute, Learn More Breathe Better® Program.

2. ¿Puede darme un Plan de Acción para el Asma escrito para mi hijo?

Un Plan de Acción para el Asma es un conjunto de instrucciones que le indican a usted y/o a otros adultos que hacer si su hijo tiene síntomas de asma, según la gravedad. El Plan de Acción para el Asma también le debería decir a usted o a su hijo que hacer aún cuando no tenga ningún síntoma (cuidados preventivos).

El plan resumirá:

- Pasos a seguir diariamente para controlar el asma de su hijo
- Qué hacer si el asma de su hijo empeora
- Cómo ayudar a su hijo en un episodio de asma severo

Comparta una copia del Plan de Acción para el Asma con el enfermero de la escuela, profesores, o cualquier persona que ve a su hijo diariamente (por ejemplo abuelos y/o entrenadores). Un ejemplo de un Plan de Acción para el Asma está incluido en el Apéndice.

3. ¿Qué puedo hacer en casa para minimizar los síntomas del asma de mi hijo?

Algunas preguntas que pueda tener relacionadas con el hogar:

- ¿Podemos tener mascotas? ¿En la casa o afuera? ¿En el cuarto de mi hijo?
- ¿Está bien que alguien fume cuando mi hijo no está en casa?
- ¿Puedo aspirar y limpiar cuando mi hijo está en la casa?
- ¿Qué tipo de muebles debería tener?
- ¿Tengo que cubrir las camas o almohadas de mi hijo?
- ¿Mi hijo puede tener peluches?

4. ¿Cómo sé si mi hijo necesita hacerse pruebas de alergia?

Las pruebas de alergia le pueden indicar si hay alérgenos que empeoran el asma de su hijo y qué sería bueno evitar.

5. ¿Mi hijo debería ver a un neumonólogo?

Si su hijo se está tomando sus medicamentos y previniendo exposición a factores desencadenantes, y aun así su asma no está bajo control, su doctor lo podría referir a un neumonólogo, un médico que se especializa en el sistema respiratorio.

6. ¿Cómo sé cuando los inhaladores se están agotando? ¿Debe usar mi hijo un espaciador?

La mayoría de los inhaladores tienen un contador que indica cuántas dosis quedan antes de que se acabe. Una buena regla general es comprar un reemplazo cuando quede una semana de suministro restante.

7. ¿Puede mostrarle a mi hijo la forma correcta de usar su inhalador?

El personal de salud le mostrará a su hijo cómo usar su inhalador y también el médico puede observar a su hijo (o a usted ayudando a su hijo) usando su inhalador para confirmar que lo esté usando correctamente. También puede preguntarle al farmacéutico que le muestre la forma correcta de usar un inhalador cuando recoja el medicamento.

8. ¿Mi hijo puede hacer deportes o ejercicio?

La actividad física y el deporte no debería causar ningún problema si el asma de su hijo está bajo control. Consulte con el médico antes de que su hijo comience alguna actividad física nueva. Si su hijo tiene un episodio de asma durante o después de hacer ejercicio, infórmele a su médico, es posible que el médico recomiende cambios en el Plan de Acción para el Asma.

9. ¿Qué tan seguido debe visitar el médico?

Un niño con asma debería ver a su médico cada seis meses. Si su hijo está bien y su asma está controlada, se recomiendan dos visitas al año para que el médico pueda evaluar la condición de su hijo y sus medicamentos. Si su hijo tiene síntomas de asma y no está bien controlado, se recomiendan visitas más seguidas.



Fuentes: La información de esta sección viene de Blue Cross Blue Shield, MyAsthmaTeam.com, Mount Sinai Hospital, and the National Heart, Lung, and Blood Institute's Learn More Breathe Better® program.

EL PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

¿QUÉ ES UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA?

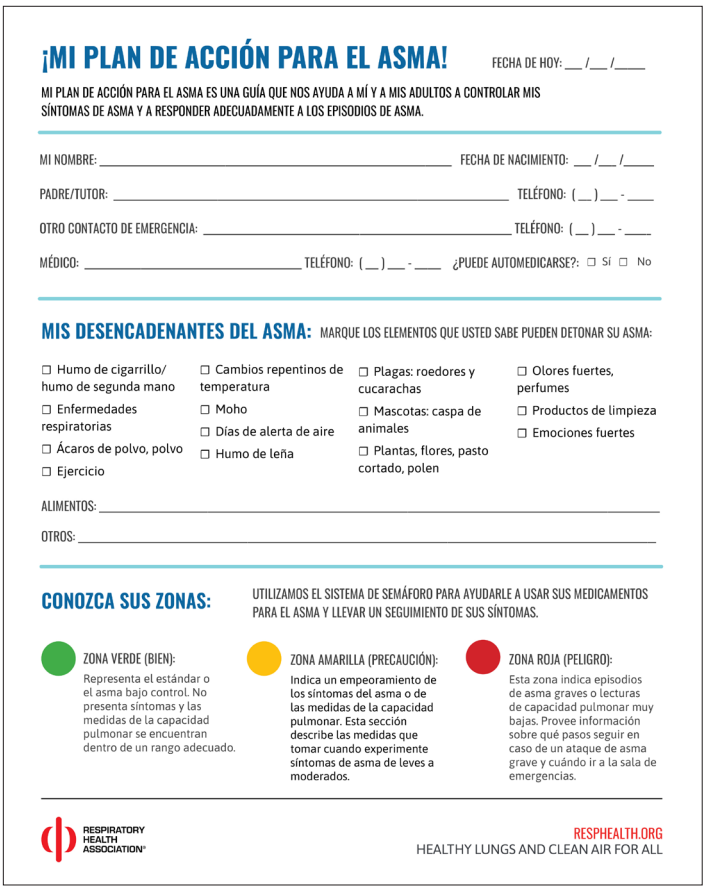
El Plan de Acción para el Asma es un plan escrito que ayuda a saber como mantener el asma de su hijo bajo control. El plan elimina suposiciones, incluyendo instrucciones explícitas de qué hacer cuando su hijo se siente bien y los pasos a tomar cuando se presenten síntomas. También documenta los factores desencadenantes que afectan a su hijo, las medicinas que necesita tomar todos los días y/o qué hacer en caso de una emergencia asmática.

El Plan de Acción para el Asma se basa en zonas de color: verde, amarillo y rojo. Las zonas se determinan por los síntomas de la persona. Cada color indica medicamentos y pasos de acción para seguir según la gravedad.

ZONA VERDE: No tiene tos, sibilancias o presión en el pecho ni le falta aire al respirar. Puede hacer las actividades normales.	**SE SIENTEN BIEN**
ZONA AMARILLA: Uno o más de estos síntomas: Tiene tos, sibilancias, presión en el pecho, le falta aire al respirar, el asma le despierta durante la noche o puede hacer algunas pero no todas las actividades normales.	**EL ASMA EMPEORA**
ZONA ROJA: ¡ALERTA MÉDICA! Le falta bastante el aire al respirar, las medicinas de alivio rápido no ayudan o después de 24 horas en la Zona Amarilla tiene los mismos sintomas o le han empeorado. No puede hacer las actividades normales.	**¡ALERTA MÉDICA! SEÑALES DE PELIGRO**

CÓMO USAR EL PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Revise y actualice el Plan de Acción Para el Asma con su proveedor de salud con cada cambio de medicamento. Como cuidador de un niño con asma, es importante que comparta una copia del Plan de Acción para el Asma con la guardería o la escuela de su hijo. Debe estar a la mano del personal para que sepan cómo cuidar a su hijo. También debe mantener una copia en casa para informar qué hacer en caso de algún episodio de asma a cualquier persona que pase tiempo con su hijo.



¡MI PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA!

FECHA DE HOY: __ /__ /____

MI PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA ES UNA GUÍA QUE NOS AYUDA A MÍ Y A MIS ADULTOS A CONTROLAR MIS SÍNTOMAS DE ASMA Y A RESPONDER ADECUADAMENTE A LOS EPISODIOS DE ASMA.

MI NOMBRE: _____ FECHA DE NACIMIENTO: __ /__ /____

PADRE/TUTOR: _____ TELÉFONO: (__) ___ - ____

OTRO CONTACTO DE EMERGENCIA: _____ TELÉFONO: (__) ___ - ____

MÉDICO: _____ TELÉFONO: (__) ___ - ____ ¿PUEDE AUTOMEDICARSE?: ☐ Sí ☐ No

MIS DESENCADENANTES DEL ASMA: MARQUE LOS ELEMENTOS QUE USTED SABE PUEDEN DETONAR SU ASMA:

- ☐ Humo de cigarrillo/ humo de segunda mano
- ☐ Enfermedades respiratorias
- ☐ Ácaros de polvo, polvo
- ☐ Ejercicio
- ☐ Cambios repentinos de temperatura
- ☐ Moho
- ☐ Días de alerta de aire
- ☐ Humo de leña
- ☐ Plagas: roedores y cucarachas
- ☐ Mascotas: caspa de animales
- ☐ Plantas, flores, pasto cortado, polen
- ☐ Olores fuertes, perfumes
- ☐ Productos de limpieza
- ☐ Emociones fuertes

ALIMENTOS: _____

OTROS: _____

CONOZCA SUS ZONAS: UTILIZAMOS EL SISTEMA DE SEMÁFORO PARA AYUDARLE A USAR SUS MEDICAMENTOS PARA EL ASMA Y LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE SUS SÍNTOMAS.

ZONA VERDE (BIEN): Representa el estándar o el asma bajo control. No presenta síntomas y las medidas de la capacidad pulmonar se encuentran dentro de un rango adecuado.

ZONA AMARILLA (PRECAUCIÓN): Indica un empeoramiento de los síntomas del asma o de las medidas de la capacidad pulmonar. Esta sección describe las medidas que tomar cuando experimente síntomas de asma de leves a moderados.

ZONA ROJA (PELIGRO): Esta zona indica episodios de asma graves o lecturas de capacidad pulmonar muy bajas. Provee información sobre qué pasos seguir en caso de un ataque de asma grave y cuándo ir a la sala de emergencias.

RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®

RESPHEALTH.ORG
HEALTHY LUNGS AND CLEAN AIR FOR ALL



ZONA VERDE

¡ME SIENTO GENIAL!

SI TIENES **TODOS** ESTOS:

- ☑ Respiración normal
- ☑ Ni tos ni sibilancias
- ☑ Dormiste durante toda la noche
- ☑ Puedes trabajar o jugar

CAPACIDAD PULMONAR POR ENCIMA DE: _____

TOMO ESTOS MEDICAMENTOS TODOS LOS DÍAS:

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA
_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA
_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

PARA ASMA CON EJERCICIO, TOMO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

ZONA AMARILLA

TENGO SÍNTOMAS LEVES.

SI TIENES **ALGUNO** DE ESTOS:

- ☑ Primer signo de resfriado
- ☑ Exposición a un detonante conocido
- ☑ Tos
- ☑ Sibilancia leve
- ☑ Tensión en el pecho
- ☑ Tos durante la noche

Y/O CAPACIDAD PULMONAR DE _____ A _____

CONTINUE CON MI MEDICAMENTO DE CONTROL DIARIO (IGUAL QUE EN LA ZONA VERDE) ☐ Aumente la dosis

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

O TOMO UN **MEDICAMENTO COMBINADO** QUE PROPORCIONA **RÁPIDO ALIVIO** Y **CONTROL**:

☐ Symbicort® ☐ Dulera® (___ concentración) ☐ Otro_____

☐ 1 o ☐ 2 inhalaciones, hasta 4 veces al día (hasta 6 veces al día, si es mayor de 12 años)

ZONA ROJA

MI ASMA ESTÁ EMPEORANDO RÁPIDAMENTE

SI EXPERIMENTAS:

- ☑ Tos persistente
- ☑ Sibilancias persistentes
- ☑ Respiración acelerada
- ☑ Dificultad para respirar

Y/O CAPACIDAD PULMONAR DE _____ A _____

TOMO ESTOS MEDICAMENTOS Y LLAMO A MI MÉDICO:

☐ Albuterol® (Proair®, Ventolin®, Proventil®) _____ inhalaciones, cada 2 a 4 horas, según sea necesario para el alivio temporal de los síntomas del asma

☐ Otros medicamentos _____

CONSULTO A MI MÉDICO INMEDIATAMENTE (PODRÍA NECESITAR MEDICAMENTOS ADICIONALES)

Y CONTINUO CON MI MEDICAMENTO **DE CONTROL DIARIO** (IGUAL QUE EN LA ZONA VERDE) ☐ Aumente la dosis

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

LLAME AL 911 Y VAYA A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA SI SIENTE:

- ☑ Respiración muy agitada o rápida
- ☑ El pecho se hunde entre las costillas
- ☑ Respiración tan agitada que no puede caminar ni hablar
- ☑ Nariz se abre mucho al respirar
- ☑ Labios o uñas se ven azules

RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®

RESPHEALTH.ORG
HEALTHY LUNGS AND CLEAN AIR FOR ALL

Una copia del Plan de Acción para el Asma está incluida en el Apéndice y se puede descargar desde RespHealth.org/Asthma

TRATAMIENTO PARA EL ASMA

El asma de su hijo se puede controlar tomando una medicina prescrita por un doctor y evitando factores desencadenantes que puedan causar síntomas de asma.

TIPOS DE MEDICAMENTOS PARA EL ASMA

Hay dos tipos de medicamentos para el asma: de control a largo plazo y de alivio rápido. Ambos pueden ser administrados por un inhalador o nebulizador.

Medicina a largo plazo para controlar el asma

- Generalmente, se toma todos los días, aun cuando no hay síntomas de asma.
- Mantiene el asma bajo control al reducir la inflamación y el exceso de mucosidad en las vías respiratorias.
- Reduce las incidencias del asma.
- Puede tomarse como inhaladores de polvo seco, inhaladores de dosis medida o pastillas.



Medicamentos de alivio rápido

- Alivia el apretujón y la tensión en las vías respiratorias.
- Se usan según sea necesario para el alivio rápido de los síntomas durante un episodio de asma.
- Deben estar siempre disponibles para su hijo.
- Deben usarse cuando su hijo sienta las primeras señales de un episodio de asma.
- Pueden usarse antes de la actividad física (incluso si no hay síntomas), si lo recomienda un personal de salud.

Terapia SMART (Single Inhaler Maintenance and Reliever Therapy, por sus siglas en inglés) (Terapia de mantenimiento y alivio con un solo inhalador)



El tratamiento general para asma utiliza diferentes inhaladores para el mantenimiento (control) y rescate (alivio rápido). Sin embargo, con la terapia SMART, su hijo necesita un solo inhalador para controlar su asma. La terapia SMART puede ayudar a minimizar los posibles efectos secundarios negativos del uso prolongado de esteroides. También puede reducir visitas a sala de urgencias y hospitalizaciones y facilitar que su hijo tome el medicamento de manera constante.

Se recomienda la terapia SMART a niños con asma persistente. Los inhaladores de alivio rápido usualmente contienen solo un broncodilatador (que actúa disminuyendo la contracción de los músculos alrededor de las vías respiratorias), mientras que los medicamentos de mantenimiento contienen corticosteroides inhalados anti-inflamatorios (que actúan disminuyendo el grosor de las vías respiratorias y la mucosidad en las vías respiratorias). Sin embargo, en la terapia SMART, el inhalador combina tanto un corticosteroide inhalado anti-inflamatorio y un agonista beta2 de acción prolongada inhalado.

Actualmente, puedes encontrar esta combinación de medicamentos en los inhaladores:

- Budesonida/formoterol (Symbicort®)
- Mometasona/formoterol (Dulera®)”

La medicación de la terapia SMART se toma en dos dosis diarias, ya sea juntas o una dosis dos veces al día. La terapia SMART se recomienda para niños mayores de 4 años con asma persistente de leve a grave. También podría ser una opción para el asma intermitente leve según la necesidad. La terapia SMART es más fácil de seguir que la terapia estándar. Consulte con su médico para decidir si la terapia SMART es adecuada para su hijo.

[2]https://allergyasthmanetwork.org/news/asthma-smart-therapy/
[3]Asthma Management Guidelines: https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2021/1100/p446.html
[4]Asthma Management Guidelines: https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2021/1100/p446.html
[5]https://allergyasthmanetwork.org/news/asthma-smart-therapy/
[6]Asthma Management Guidelines: https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2021/1100/p446.html

MÉTODOS PARA ADMINISTRAR LOS MEDICAMENTOS

Hay diferentes métodos para administrar los medicamentos del asma: inhalador de dosis medida, inhalador de polvo seco, pastilla, o espaciador/cámara de retención con válvula y nebulizador.

Inhalador de dosis medida

El inhalador de dosis medida es un aparato que administra medicamentos en forma de aerosol.

Pasos para usar un inhalador de dosis medida

1. Retire comida, dulces, o goma de mascar de la boca.
2. Pararse recto.
3. Quite la tapa del inhalador. Asegúrese de limpiarlo y que no haya polvo o pelusas.
4. Agite el inhalador por 5 segundos.
5. Respire profundamente, inhale y exhale, sacando todo el aire de sus pulmones.
6. Ponga su boca en la boquilla del inhalador y cierre bien los labios alrededor de la boquilla.
7. Presione el inhalador y al mismo tiempo inhale rápidamente.
8. Mantenga la respiración por 10 segundos y exhale.
9. Repite si las instrucciones indican más de 1 puff.
10. Cuando termine, si está usando medicina de control, enjuague su boca con agua y escupa.



Espaciador/cámara de retención para el inhalador

El espaciador/cámara de retención es un dispositivo que se debe usar únicamente con el inhalador de dosis medida. Es un tubo largo que se usa para asegurarse que el medicamento del asma alcance los pulmones de su hijo de manera lenta y efectiva. El espaciador ayuda a coordinar el movimiento de presionar el inhalador e inhalar la medicina al mismo tiempo. El espaciador no se usa con otro tipo de inhaladores que no sean inhaladores de dosis medida.

Pasos para usar el inhalador de dosis medida con un espaciador

1. Retire comida, dulces, o goma de mascar de la boca.
2. Pararse recto.
3. Quite la tapa del inhalador y del espaciador y juntarlas. Asegúrese de limpiarlo y que no haya polvo o pelusas.
4. Agite el inhalador y espaciador por 5 segundos.
5. Respire profundamente, inhale y exhale, sacando todo el aire de sus pulmones.
6. Ponga el espaciador en su boca y cierre bien los labios alrededor de la boquilla. Si el espaciador tiene una mascarilla, ponga la mascarilla en su cara firmemente.
7. Presione el inhalador y al mismo tiempo inhale rápidamente.
8. Mantenga la respiración por 10 segundos y exhale.
9. Repite si las instrucciones indican más de 1 inhalación.
10. Cuando termine, si está usando medicina de control, enjuague su boca con agua y escupa.



Si su hijo no puede controlar su respiración, debería usar una mascarilla junto con el espaciador y el inhalador de dosis medida. Si usa la mascarilla, su hijo deberá inhalar y exhalar 6 veces cuando presione el inhalador.

Puede encontrar más información sobre los inhaladores de dosis medida y espaciadores, incluyendo como limpiarlos en el Apéndice.

Cuidado y limpieza del inhalador de dosis medida y espaciador

- Limpie su espaciador/cámara e inhalador semanalmente para prevenir que se acumule medicina y/o polvo.
- Para limpiar su inhalador, retire el recipiente médico del tubo plástico en forma de L. Enjuague únicamente las piezas plásticas con agua tibia y deje que se sequen durante la noche. No limpie el recipiente.
- Para limpiar el espaciador, desmóntelo (según las instrucciones del fabricante) y lave cada pieza por separado con agua tibia y jabón. No enjuague el jabón y deje que se seque con el aire.

Inhalador de polvo seco

Este tipo de inhalador administra la medicina en forma de polvo seco:

Pasos para usar el inhalador de polvo seco

1. Retire comida, dulces, o goma de mascar de la boca.
2. Pararse recto.
3. Quite la tapa del inhalador. Asegúrese de limpiarlo y que no haya polvo o pelusas.
4. Sostenga el inhalador nivelado al suelo.
5. Abra el inhalador con la boquilla mirando hacia usted.
6. Deslice la palanca hasta que oiga un clic. Esto significa que el medicamento se ha liberado. Tenga cuidado de no inclinar el inhalador ni volver a mover la palanca o la medicina se caerá y se desperdiciará.
7. Inhale profundamente y exhale.
8. Coloque el inhalador en la boca, selle los labios y inhale rápidamente.
9. Mantenga la respiración durante 10 segundos y exhale.
10. Enjuáguese la boca con agua y escupa.



Nebulizador

Los nebulizadores son pequeños compresores de aire que convierten el medicamento líquido en vapor para que se pueda inhalar a través de una mascarilla. El medicamento de control a largo plazo y el medicamento de alivio rápido se pueden administrar con un nebulizador. El medicamento viene en viales líquidos. Un tratamiento con nebulizador dura aproximadamente 10 minutos.

Pasos para usar un nebulizador

1. Lávese las manos.
2. Llene el recipiente con el medicamento líquido, según las instrucciones indicadas.
3. Cierre bien el recipiente
4. Adjunte la boquilla o mascarilla con el recipiente.
5. Enganche un extremo del tubo al recipiente y el otro extremo a la máquina del nebulizador.
6. Si usa una boquilla, selle los labios alrededor de la boquilla. Si usa una mascarilla, colóquela firmemente en la cara.
7. Encienda la máquina del nebulizador. Respire normalmente a través de la boquilla o la mascarilla. Continúe hasta que ya no vea el vapor del medicamento (aproximadamente 10 minutos).



Cuidado y limpieza del nebulizador:

- Es importante limpiar el nebulizador para prevenir infecciones.
- Siempre lávese las manos antes de tocar el medicamento.
- Después de cada uso, retire el recipiente y enjuague con agua tibia.
- Una vez a la semana, limpie el recipiente con agua y un jabón suave o una taza de vinagre y dos tazas de agua. Enjuague bien y colóquelo sobre una toalla de papel para que se seque al aire.

QUÉ HACER CUANDO SU HIJO TIENE UNA EMERGENCIA DE ASMA

Es importante seguir el plan de tratamiento de su hijo paso a paso y saber cuándo buscar atención médica.

Su hijo siempre debería tener su medicina a la mano, en el colegio, en sus actividades, eventos deportivos y en viajes.

SEÑALES TEMPRANAS DE UN EPISODIO DE ASMA



Las señales tempranas de dificultad respiratoria pueden incluir:

- Exposición a un factor desencadenante
- Sibilancia
- Dificultad al respirar
- Dificultad al respirar después de actividad física
- Tos
- Opresión en el pecho

Cuando se presentan algunos o todos estos síntomas, su hijo debe tomarse la medicina de alivio rápido. Permanezca con su hijo hasta que los síntomas mejoren.

SEÑALES DE UNA EMERGENCIA DE ASMA

- Sibilancias (o silbido fuerte) constante.
- Respiración agitada (fuerte y rápida).
- Las fosas nasales están muy abiertas.
- El área debajo de las costillas, entre las costillas, y el cuello se contraen visiblemente cuando está inhalando (se llaman retracciones).
- Tos que no responde a la medicina de alivio rápido.
- Cambios en el color de los labios o uñas de su hijo, a un color gris o azulado.
- Dificultad al hablar y no puede decir frases completas.
- Usa medicina de alivio rápido repetidamente para los síntomas graves que no desaparecen después de 15-20 minutos o que regresen rápidamente.

Si su hijo tiene alguno de los síntomas anteriores, debe usar inmediatamente el medicamento de alivio rápido y llamar al 911.

Tenga siempre a la mano una copia del Plan de Acción para el Asma y llévela a la sala de urgencias para que el personal de salud esté al tanto de los medicamentos que su hijo necesita.

Una vez que su hijo sea dado de alta, es importante que se le informe a su doctor sobre la situación.

FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA Y CÓMO MANTENERLOS

¿QUE ES UN FACTOR DESENCADENANTE DEL ASMA?

Los factores desencadenantes del asma son factores que pueden provocar síntomas o un episodio de asma. Los factores desencadenantes son actividades, condiciones o sustancias que hacen que las vías respiratorias reaccionan. Puede ser uno o varios factores que desencadenan el asma de su hijo. Con la ayuda del doctor puede identificar cuales son los factores desencadenantes que afectan a su hijo y desarrollar un plan para evitar la exposición a estos factores. Más adelante encontrará factores desencadenantes comunes y cómo controlarlos.

TIPOS DE DESENCADENANTES DEL ASMA

ALÉRGENOS

MASCOTAS



Los animales con pelo o plumas que producen caspa (se encuentra en la saliva seca y las células de la piel) pueden causar asma. Esto también puede ocurrir en razas de animales que no botan pelo o son hipoalergénicas. La caspa se transporta por el aire y se pega a las superficies, incluyendo muebles y juguetes.

Cómo manejarlo: Mantenga a sus mascotas fuera del cuarto de su hijo y no deje que se suban a los muebles. Recuerde a su hijo que se debe lavar las manos y la cara después de tocar a los animales. Aspire semanalmente con una aspiradora con un filtro HEPA (“High Efficiency Particle Arresting”, o “filtro de partículas de alta eficiencia”).

POLVO Y ACAROS



Las partículas del polvo flotan en el aire y se acumulan en las superficies. Los ácaros son insectos diminutos que no se pueden ver y se alimentan de células muertas de humanos y mascotas. Por lo general viven en el polvo, sábanas, peluches, alfombras y en la tela de los muebles.

Cómo manejarlo: Cubra el colchón y las almohadas de su hijo con cubiertas que protegen del polvo. Aspire y limpie el polvo constantemente. Lave semanalmente los peluches y las sábanas de su hijo con agua caliente. Mantenga los peluches fuera de la cama y si es posible en contenedores o bolsas plásticas selladas.

MOHO

El moho se encuentra en espacios oscuros y húmedos y se alimenta de materiales como madera, papel y pegamento. Se encuentra usualmente en baños, sótanos, y pisos o techos dañados por el agua.

Cómo manejarlo: Limpie sus baños, sótanos y otros lugares húmedos con productos contra el moho que sean aptos para el asma.



PESTES

Las pestes, como las cucarachas o los roedores, pueden vivir en cualquier lugar, especialmente en lugares oscuros y húmedos. Pueden vivir detrás de las paredes, en muebles o en el desorden. Los niños pueden también ser alérgicos a los residuos de pestes.

Cómo manejarlo: No deje comida o basura afuera y guardarla en recipientes sellados. El desorden atrae pestes, asegúrese de mantener el orden de papeles, cajas y bolsas. No deje agua estancada en lavamanos, ollas y sartenes y repare todas las fugas de agua y selle las grietas. Use trampas envenenadas en vez de pesticida en spray para deshacerse de las pestes.



POLEN

Hay mucho polen en el aire en ciertas épocas del año, especialmente en el otoño y la primavera. En la primavera, el polen generalmente viene de árboles, pastos y malezas. En el otoño, el polen generalmente viene de la ambrosía y la hierba.

Cómo manejarlo: Puede verificar la cantidad diaria de polen en www.pollen.com o en los informes meteorológicos. Cuando el polen es alto, evite las actividades al aire libre y mantenga las puertas y ventanas cerradas. Si es posible, use aire acondicionado cuando sea necesario. Asegúrese de limpiar los filtros del aire acondicionado regularmente. Su hijo debe tomar sus medicamentos para la alergia según las indicaciones del médico.



HUMO



El humo de un cigarrillo, pipa o cigarro es el factor desencadenante principal del asma. Los materiales que producen humo al quemarse, como la madera, las velas, el carbón y el incienso, también pueden causar problemas de asma a los niños. El humo de tercera mano (las sustancias químicas del humo que queda en las superficies después de fumar) y el vapor de los cigarrillos electrónicos también pueden desencadenar el asma de un niño.

Cómo manejarlo: Mantenga los ambientes interiores en la casa y los automóviles, libres de todo tipo de humo. Si usted u otro adulto que pase tiempo con su hijo fuma asegúrese de lavarse las manos y cambiarse de ropa después de fumar y antes de estar cerca de niños. También es importante que hable con su médico sobre las formas de dejar de fumar, visite RespHealth.org/QuitSmoking o llame al 1-866-QUIT-YES o al 1-866-784-8937.

CONTAMINACIÓN Y CLIMA EXTREMO



La mala calidad del aire, especialmente en días de calor extremo cuando la contaminación por ozono es alta, puede causar episodios de asma.

Cómo manejarlo: Revise la calidad del aire, especialmente en el verano. Evite las actividades al aire libre en días de alta contaminación del aire. Para obtener más información, consulte www.airnow.gov. Cuando la calidad del aire sea mala, solo salga temprano o después de la puesta del sol. Procure permanecer en un lugar cerrado, con las ventanas cerradas, y utilice el aire acondicionado o ventiladores. En los días calurosos, beba mucha agua, use protector solar y permanezca en la sombra.

OLORES FUERTES



Cualquier olor fuerte puede causar un episodio de asma. Esto puede incluir limpiadores, cloro, pesticidas, ambientadores, perfume, jabones y lociones perfumadas, pintura, pegamento u otro tipo de materiales para artesanías.

Cómo controlarlo: Procure usar limpiadores no tóxicos, preferiblemente sin olor y que no vengan en presentación de aerosol. Evite usar productos de baño y de belleza perfumados. Evite usar químicos o pinturas cuando su hijo con asma esté presente. Abra las ventanas (si la calidad del aire es buena) o use ventiladores cuando esté usando una estufa de gas o calentadores de queroseno.

OTROS FACTORES DESENCADENANTES COMUNES

EMOCIONES



Emociones intensas como el miedo, el estrés, la frustración, el llanto o incluso la risa pueden alterar nuestros ritmos de respiración. Ciertas emociones pueden causar tensión en los músculos y/o respiración agitada, que puede llevar a un episodio asmatico.

Cómo manejarlo: Ayude a su hijo a encontrar maneras de mantener la calma y expresarse sin gritar. Respirar profunda y lentamente en momentos de estrés o tristeza puede reducir los desencadenantes emocionales. Mantener la calma durante los episodios de asma también puede ayudar a reducir los síntomas.

INFECCIONES



Los síntomas del asma pueden ser provocados por sinusitis o una infección respiratoria, incluyendo la gripe.

Cómo manejarlo: Lavarse las manos constantemente y tener buena higiene reduce el riesgo de contraer infecciones. Hable con el personal de salud sobre las vacunas que están disponibles para proteger a su hijo de infecciones (ej. gripe, COVID-19 y neumonía)

CLIMA FRÍO Y CALIENTE



Temperaturas cambiantes, los cambios de estación, climas extremos, y/o el aire frío y seco pueden provocar episodios de asma.

Cómo manejarlo: Evite que su hijo haga actividad física en las horas más calientes del día, entre las 2:00pm y 4:00pm. En los días más fríos, su hijo se debería tapar su boca y nariz cuando esté fuera.

EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA



Los episodios de asma también pueden ser provocados por ejercicio o actividad física, especialmente en temperaturas extremas (frías o calientes). A pesar de que el ejercicio puede ser un factor desencadenante para el asma, un niño con asma puede y debe mantenerse activo.

Cómo manejarlo: Dígale a su hijo que debe calentar y relajarse antes y después de hacer ejercicio y asegúrese que tome mucha agua. Consulte con su doctor si su hijo debería tomar un inhalador de alivio rápido antes de hacer actividades físicas.

MANTENIENDO SU HOGAR SEGURO PARA EL ASMA

Esta sección se enfoca en los pasos que se pueden tomar para reducir el riesgo de factores desencadenantes del asma, específicamente en el hogar.

LIMPIEZA SEGURA DE SU HOGAR

Limpiar el hogar puede empeorar los síntomas de asma para algunas personas, ya que algunos productos de limpieza pueden tener químicos fuertes y mientras se limpia puede salir mucho polvo.

- Limpie cuando su hijo con asma está fuera de la casa para reducir la exposición a factores desencadenantes.
- Limpie el moho o los hongos visibles con una solución con cloro.
- Lave las cortinas de la ducha y los azulejos del baño con productos que eliminen el moho. Estos productos se pueden comprar en una ferretería, supermercado (p. ej.Target), o en línea (p. ej. Amazon).



- Use un paño húmedo para limpiar los muebles en lugar de quitar el polvo en seco.
- Limpie regularmente los ventiladores de techo y las rejillas de ventilación del aire acondicionado.
- Limpie el polvo con un trapo húmedo o un trapeador, en lugar de una escoba, para evitar esparcir polvo.
- Póngale cera a sus muebles para ayudar a reducir el polvo.
- Use una aspiradora con un filtro HEPA (High Efficiency Particle Arresting, o filtro de partículas de alta eficiencia) para que no se esparce el polvo.
- Aspire y limpie sus muebles con frecuencia.
- Use limpiadores que no tengan olor y que no estén en forma de aerosol. Use productos que han recibido un sello de aprobación “verde”. También puede crear y utilizar sus propias soluciones de limpieza.

Solución de limpieza casera

Mezcle 2 tazas de vinagre, 2 tazas de agua muy caliente, 1/2 taza de sal y 2 tazas de bórax (borato de sodio). Aplique la solución en el área deseada y déjela reposar durante 30 minutos. Vuelva a aplicar la solución, frotando con un cepillo de cerdas suaves y enjuague bien con agua.

Fuente: American Academy of Asthma, Allergy, and Immunology

REDUCIENDO EL POLVO

Los ácaros pueden desencadenar un episodio de asma si su hijo tiene asma y es alérgico a los ácaros del polvo. Algunas sugerencias sobre cómo reducir la cantidad de polvo en su hogar incluyen:

- Evite los pisos de alfombra y trate de tener pisos de madera u otros pisos duros. Si su casa tiene alfombra, escoja una alfombra de pelo corto o de hilo de nylon.
- Evite encender el ventilador antes de que su hijo se vaya a dormir. Los ventiladores pueden esparcir polvo, ácaros del polvo, polen y otros alérgenos en la habitación.
- Si es posible, reemplace las persianas de listones o las cortinas de tela con cortinas desplegables, ya que no acumularán tanto polvo.
- Si puede, no tenga muebles tapizados. La madera, el cuero y el vinilo son mejores.
- Coloque puertas en cualquier estantería abierta.
- Cubra las fundas de la almohada y el colchón de su hijo con fundas hipoalergénicas que mantengan alejados a los ácaros del polvo y otros alérgenos. Lave la ropa de cama a 130 grados Fahrenheit o más para matar los ácaros del polvo.
- No tenga, o minimice, las plantas en el interior de su casa, ya que el moho puede crecer en el suelo de las plantas.



REDUCIENDO LA EXPOSICIÓN AL MOHO

- Mantenga su casa seca.
- Encienda un deshumidificador (máquina que seca el aire) en el sótano u otras áreas húmedas donde tiende a crecer el moho.
- Deshágase de las plantas de interior que pueden tener moho en el suelo.
- Reemplace o lave las cortinas de ducha con moho.
- No deje ropa mojada en la lavadora, donde el moho puede crecer rápidamente.
- Repare cualquier fuga de agua en casa.
- Use extractores de aire en la cocina y el baño.
- Limpie los deshumidificadores y humidificadores semanalmente.

MANEJO DE MASCOTAS

- Idealmente, los niños con asma no deberían tener mascotas.
- Considere tener mascotas de sangre fría, como peces, que son más seguras para los niños con asma.
- Si tiene mascotas con pelo o caspa en el hogar, se recomienda:
    - Mantener a las mascotas fuera del cuarto de su hijo.
    - Bañar a su mascota semanalmente.
    - Que permita que su hijo juegue con su mascota, pero evite que lo abrace o bese.
    - Asegurar de que las personas en su hogar se laven las manos después de tocar a la mascota.

OTRAS MANERAS DE MANTENER SU HOGAR SEGURO PARA EL ASMA

- No permita que las personas fumen, incluso cuando su hijo no esté allí.
- Mantenga un purificador de aire en la habitación de su hijo.
- Evite los fuegos de leña en la chimenea o en la estufa
- Lave los peluches en agua caliente semanalmente
- Evite las velas aromáticas o los ambientadores.
- Encienda el aire acondicionado, especialmente en los días en que haya mucho polen o moho, o cuando haya advertencias de ozono o contaminación.
- No deje comida afuera ni platos sucios en la cocina. Mantenga la cocina limpia para reducir la posibilidad de cucarachas y otras pestes.
- Mantenga los contenedores de basura cerrados y lave los materiales reciclables antes de botarlos al contenedor.



EL ASMA Y LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Uno de cada 13 niños se ve afectado por alergias alimentarias. Las alergias alimentarias no causan asma, sin embargo los niños con alergias alimentarias tienen más probabilidades de tener asma que los niños sin alergias alimentarias. Las alergias alimentarias también pueden aumentar los síntomas del asma. Tener un diagnóstico de alergia alimentaria y asma puede agravar la severidad de los síntomas y aumentar el riesgo de episodios asmáticos graves.

ALERGIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES

- Lácteos
- Huevo
- Pescado
- Mariscos (p. ej., cangrejo, langosta, camarones
- Nueces de árbol (p. ej., almendras, nueces, pecanas)
- Cacahuates
- Trigo
- Soya
- Sésamo
- Cerezas al marrasquino

REACCIONES COMUNES A LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

- Piel enrojecida o sarpullido
- Hinchazón de los labios, la lengua o la garganta
- Dolor de estómago, vómito y diarrea
- Dificultad para respirar y sibilancias (o silbido fuerte)
- Mareos y/o desmayos

PRESERVANTES DE ALIMENTOS

Los preservantes de alimentos, como los sulfitos, pueden desencadenar el asma si se consumen en grandes cantidades. Los alimentos con alto contenido de sulfitos pueden incluir:

- Frutas y verduras secas
- Papas empaquetadas
- Jugo de lima y limón embotellado
- Camarón
- Alimentos en vinagre

Si sospecha que su hijo tiene alergias a la comida, programe una cita con su médico. Su médico puede determinar si su hijo tiene una alergia basándose en sus síntomas y resultados de los exámenes. El médico también puede referir a su hijo a un especialista en alergias para que le haga más pruebas y le prescriba un tratamiento.

[7]Foong RX, du Toit G, Fox AT. Asthma, Food Allergy, and How They Relate to Each Other. Frontiers in Pediatrics. 2017 May 9;5:89. doi: 10.3389/fped.2017.00089. PMID:28536690; PMCID: PMC5422552.
[8]U.S. Food and Drug Administration
[9]Asthma and Allergy Foundation of America



03

APOYANDO A SU HIJO CON ASMA

HABLANDO SOBRE ASMA CON SU HIJO

*Explicando el asma a su hijo * Hablando sobre el estigma asociado con el asma * Cómo ayudar a su hijo a sentir menos estigma*

APOYANDO A SU HIJO CON EL AUTOCUIDADO

*Como empezar * Cómo educar a su hijo sobre el asma*

ASMA, FUMANDO CIGARRILLOS TRADICIONALES Y ELECTRÓNICOS

*Fumando cigarrillos * Cigarrillos electrónicos * Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos * Cómo el vapeo hará que el asma de su hijo empeore * Hablando con su hijo sobre el vapeo * Cómo ayudar a su hijo a dejar del vapeo*

PREPARÁNDOSE PARA LA GUARDERÍA

*Consejos para cuidadores * Cómo elegir una guardería * Preparándose para el primer día * Cuándo es mejor que su hijo se quede en la casa * Consejos para el personal de guardería de su hijo * Capacitación sobre el asma para personal de la guardería * Lista de requerimientos para guarderias*

PREPARÁNDOSE PARA LA ESCUELA

*Preparándose para la escuela * Los derechos de su hijo en la escuela * ¿Cuales son las escuelas capacitadas para niños con asma?*

PREPARÁNDOSE PARA LA UNIVERSIDAD Y LA VIDA ADULTA

*Encuentre una vivienda que se adapte a las necesidades de su hijo * Consideraciones para el cuidado médico * Protegiendo su capacidad de ayudar a su hijo * Comunicándose con la oficina para estudiantes con discapacidades o adaptaciones*

HABLANDO SOBRE ASMA CON SU HIJO

Es importante tener conversaciones regulares con su hijo sobre el asma. Su hijo puede sentir temor o confusión hacia algunos temas del asma o sentirse avergonzado por algunas cosas que tiene que hacer para controlar el asma. Ayudar a su hijo a entender el asma facilitará el manejo de su condición.

Es importante que su hijo aprenda a cuidar de sí mismo. Esto incluye enseñarle a llevar siempre su medicamento, llenar sus prescripciones y a expresarse por sí mismo durante las visitas al médico.

Algunos consejos para hablar del asma con su hijo:

- Use lenguaje apropiado para la edad de su hijo y anímalo a hacer preguntas.
- Use fotos que lo ayuden a explicar ciertos temas. Le puede preguntar a su doctor por fotos.
- Use actividades (vee ejemplos en el apéndice) para explicar que le pasan a los pulmones durante un episodio de asma.

EXPLICANDO EL ASMA A SU HIJO

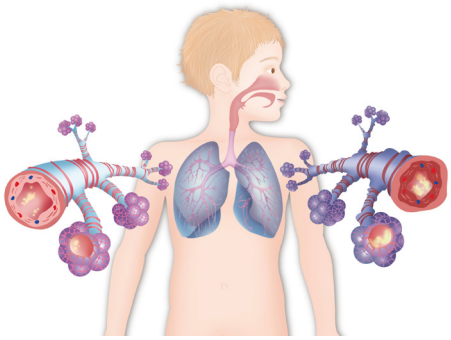
Puede ser difícil explicar el asma a su hijo, especialmente cuando son pequeños. Estos consejos pueden ayudarle, pero es importante que los relacione con los síntomas, medicamentos y el Plan de Acción para el Asma específico de su hijo.

Cómo hablar de cómo funcionan los pulmones

"Tus pulmones están en tu pecho. La función de los pulmones es mover el aire hacia adentro y hacia afuera. Los tubos dentro de tu cuerpo que llevan el aire dentro y fuera de tus pulmones son redondos y abiertos"

Cómo hablar de lo que pasa durante un episodio de asma

"Cuando estás cerca de algo que detone tu asma, tus pulmones pueden tensionar (los músculos alrededor de los tubos de tus pulmones se contraen) y producen una saliva espesa y pegajosa llamada mucosidad. Es por eso que es difícil respirar y es posible que sientas ganas de toser"



[10]Asthma Initiative of Michigan for Healthy Lungs. Compiled from the experiences of asthma educators across the state of Michigan, 2001, and adapted from the Practical Guide for the Diagnosis and Management of Asthma, NIH Publication No. 97-4053, October 1997, National Institutes of Health, National Heart, Lung and Blood Institute."

Cómo hablar sobre los medicamentos y cómo lo ayudarán

Medicamentos de control a largo plazo: "Es necesario tomar medicamento todos los días para evitar que los pulmones se contraigan y produzcan esa saliva espesa y pegajosa. Incluso cuando te sientes bien debes seguir tomándolo, porque te ayuda a sentirte bien todos los días y evitará que tengas síntomas de asma".

Medicamentos de alivio rápido: "Cuando sientas que tienes problemas para respirar (como si tuvieras el pecho apretado o estuvieras tosiendo), tienes que usar este medicamento que actúa rápidamente para que tus pulmones se abran".

Espaciador/cámara de retención: "El espaciador ayuda a que el medicamento llegue mejor a tus pulmones. Cuando presiones el inhalador hacia abajo, el medicamento entra en el tubo y forma una nube de medicamento dentro del tubo, lo que te dará tiempo de respirar lentamente y que el medicamento entre profundamente a tus pulmones".

Nebulizador: "El nebulizador es una máquina que produce vapor con el medicamento. Se parece al vapor que sale de la tetera, pero no está caliente como ese vapor. Es como una nube. Cuando inhalas esa neblina, el medicamento puede entrar en tus pulmones. Esto hace que sea más fácil que tomes el medicamento que necesitas".

Cómo hablar sobre ir al médico

"El asma es una enfermedad que puede ser grave y complicada. El médico nos ayuda a descubrir las mejores formas de cuidarte para que puedas jugar y estar activo como los demás niños. Es posible que necesitemos ir al médico con frecuencia, para que puedan asegurarse que tus medicamentos estén bien y no tengas problemas para respirar. El médico también escuchará tu respiración y te preguntará si tienes algún problema cuando estás durmiendo o jugando. Se asegurará de que sepamos todo sobre tus medicamentos y las cosas que pueden aumentar tus síntomas del asma, para que podamos evitar que ocurra un episodio".

"En el médico, haremos un Plan de Acción para el Asma, que es un plan sobre cómo cuidar tu asma. Le daremos copias de este plan a tu escuela y a _____ (haga una lista de todos los adultos con los que su hijo pasa tiempo, como un abuelo o una niñera) para que sepan qué hacer si tienes problemas para respirar".



Cómo hablar sobre los factores desencadenantes del asma (usando los desencadenantes específicos que afectan a su hijo)



Ejercicio: "¿Sabes que cuando corres a veces sientes que te cuesta respirar y tienes que detenerte o reducir la velocidad? Eso es lo que inicia el asma. Queremos mantener tu asma bajo control para que puedas hacer todo lo que todos amigos están haciendo".

Infecciones: "Cuando te resfrías, los gérmenes que te hacen sentir mal también pueden causar que no puedas respirar bien. Esto puede que iniciar tu asma".

Alergias: "Eres alérgico a _____ (escribir la alergia o alergias de tu hijo, por ejemplo a los gatos). Cuando estás cerca de _____ (escriba la alergia de tu hijo), inhalas cosas que pueden hacer que tu asma actúe, y hacerte toser o dificultar tu respiración".

Irritantes: "A veces hay cosas en el aire que hacen que las personas con asma comiencen a tener problemas para respirar. El asma se inicia cuando estás cerca de _____" (ponga los factores desencadenantes de tu hijo, como el humo del cigarrillo).

Clima: "Sabemos que el asma puede comenzar por el clima. Es por eso que estamos atentos a _____ (escriba los síntomas de su hijo) en días _____ (tipo de clima, como niebla). Esto es lo que inicia el asma."

Emociones: "Cuando _____ (escriba el desencadenante emocional del niño, como reír o llorar) mucho, a veces comienzas a sentir que no puedes respirar. Eso es lo que inicia el asma".

Evitar factores desencadenantes: "Para evitar que tengas problemas para respirar, tratamos de alejarnos de _____ (los desencadenantes del niño). A veces no podemos evitar estas situaciones, por eso nos aseguramos de saber qué hacer cuando tienes problemas para respirar. Si sabes que estás cerca de algo que empeora tu asma, tienes que pedirle ayuda a un adulto de inmediato".

Fumar cigarrillos electrónicos: Dependiendo de la edad de su hijo, hable con él sobre cómo los cigarrillos electrónicos y otros dispositivos para fumar pueden empeorar su asma. Este tema se aborda en una sección separada de este manual.

Cómo hablar sobre qué hacer cuando su hijo tenga episodios de asma (de acuerdo con los síntomas o señales de advertencia que tenga su hijo).

Zona verde: "La zona verde es cuando te sientes bien y no tienes ningún síntoma. Para poder quedarte en la zona verde, tienes que tomar tu medicina y prevenir estar cerca de factores desencadenantes."

Zona amarilla: "Cuando empieces a _____ (escriba los síntomas tempranos que su hijo tiene, usualmente como tos), sabemos que tu asma está empezando; entonces, tenemos que seguir lo que tenemos en el Plan de Acción indicado para la zona amarilla. Para ti, eso significa que debes _____ (escriba las acciones que deben tomar en la zona amarilla). Si no estoy contigo y sientes que tu asma podría estar comenzando, dile a un adulto de inmediato. Es mucho mejor tomar el medicamento cuando comienzas a sentirte mal que esperar a que tu respiración se dificulte."



ZONA VERDE

¡ME SIENTO GENIAL!

SI TIENES **TODOS** ESTOS:

- ☑ Respiración normal
- ☑ Ni tos ni sibilancias
- ☑ Dormiste durante toda la noche
- ☑ Puedes trabajar o jugar

CAPACIDAD PULMONAR POR ENCIMA DE: _____

TOMO ESTOS MEDICAMENTOS TODOS LOS DÍAS:

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

PARA ASMA CON EJERCICIO, TOMO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

ZONA AMARILLA

TENGO SÍNTOMAS LEVES.

SI TIENES **ALGUNO** DE ESTOS:

- ☑ Primer signo de resfriado
- ☑ Exposición a un detonante conocido
- ☑ Tos
- ☑ Sibilancia leve
- ☑ Tensión en el pecho
- ☑ Tos durante la noche

Y/O CAPACIDAD PULMONAR DE _____ A _____

CONTINUE CON MI MEDICAMENTO DE CONTROL DIARIO (IGUAL QUE EN LA ZONA VERDE) ☐ Aumente la dosis

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

O TOMO UN **MEDICAMENTO COMBINADO** QUE PROPORCIONA **RÁPIDO ALIVIO** Y **CONTROL:**

☐ Symbicort® ☐ Dulera® (___ concentración) ☐ Otro_____

☐ 1 o ☐ 2 inhalaciones, hasta 4 veces al día (hasta 6 veces al día, si es mayor de 12 años)

ZONA ROJA

MI ASMA ESTÁ EMPEORANDO RÁPIDAMENTE

SI EXPERIMENTAS:

- ☑ Tos persistente
- ☑ Sibilancias persistentes
- ☑ Respiración acelerada
- ☑ Dificultad para respirar

Y/O CAPACIDAD PULMONAR DE _____ A _____

TOMO ESTOS MEDICAMENTOS Y LLAMO A MI MÉDICO:

☐ Albuterol® (Proair®, Ventolin®, Proventil®) _____ inhalaciones, cada 2 a 4 horas, según sea necesario para el alivio temporal de los síntomas del asma

☐ Otros medicamentos _____

CONSULTO A MI MÉDICO INMEDIATAMENTE (PODRÍA NECESITAR MEDICAMENTOS ADICIONALES)

Y CONTINUO CON MI MEDICAMENTO **DE CONTROL DIARIO** (IGUAL QUE EN LA ZONA VERDE) ☐ Aumente la dosis

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

LLAME AL 911 Y VAYA A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA SI SIENTE:

- ☑ Respiración muy agitada o rápida
- ☑ El pecho se hunde entre las costillas
- ☑ Respiración tan agitada que no puede caminar ni hablar
- ☑ Nariz se abre mucho al respirar
- ☑ Labios o uñas se ven azules

RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®

RESPHEALTH.ORG

HEALTHY LUNGS AND CLEAN AIR FOR ALL

Zona roja:

"Si sientes que no puedes respirar bien, le tienes que avisar a alguien de inmediato. Tienes que hacer lo que diga tu Plan de Acción para la zona roja y para ti eso es _____ (escriba las acciones que deben tomar en la zona roja). Después te llevaremos al doctor o a la sala de urgencias. Hay que asegurarnos de que tus pulmones reciban ayuda rápidamente."

HABLANDO SOBRE EL ESTIGMA ASOCIADO CON EL ASMA

Tanto los niños más pequeños, como los adolescentes, pueden sentir que su asma los hace diferentes de los demás. Este sentimiento puede ser difícil en un momento en el que solo quieren encajar con otros niños de su edad. Pueden sentirse avergonzados por sus síntomas o por tener que usar un inhalador. Pueden sentir que tener asma los hace ver débiles.

Los sentimientos de vergüenza por el asma pueden afectar negativamente la salud de su hijo. Esto puede causar:

- Sensación de ansiedad
- Retrasos en el diagnóstico
- Negar y ocultar el hecho de tener asma
- Limitar la actividad física
- Evitar el uso del inhalador cerca de otras personas o en público

CÓMO AYUDAR A SU HIJO A SENTIR MENOS ESTIGMA

Déjeles saber que no están solos.

El asma es una de las enfermedades crónicas más comunes entre los niños. De hecho, en los Estados Unidos, casi 5 millones de niños tienen asma. Es probable que su hijo tenga algunos amigos o compañeros de escuela que también tengan asma.

Anime a su hijo a cuidar de su asma.

Cada estado tiene una ley o guía que permite que los niños con asma usen sus inhaladores en la escuela. Dependiendo de su edad, llevar el inhalador a la escuela puede significar que su hijo ya no necesita ir a la enfermería para tomar su medicamento y puede permanecer en su salón de clases con sus compañeros. Hable con su hijo sobre con quién puede hablar cuando tome su medicamento y qué hacer si sus síntomas no mejoran después de tomar su medicamento.



[11]La información para esta sección fue compilada de Asthma.net en https://asthma.net/living/stigma#
[12]U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Current asthma prevalence by select sociodemographic characteristics (2021).

Muéstrele a su hijo modelos a seguir que tienen asma.

Muchas personas famosas tienen asma y aún son exitosos. Estas personas incluyen atletas (como David Beckham y Dennis Rodman), cantantes (como Pink, Coolio y Harry Styles), activistas (como Jesse Jackson Jr.) y seis ex presidentes (incluyendo Bill Clinton y John F. Kennedy). Esto puede ayudar a su hijo a sentirse más cómodo con su asma.

Modelar el buen comportamiento

Si usted, otro miembro de su familia o un amigo cercano tiene asma, hable abiertamente sobre el tema y modele un buen comportamiento. Por ejemplo, pídales que usen su inhalador con confianza y que hablen sobre los cambios que hacen en su vida diaria, como evitar los desencadenantes relacionados con los animales o estar atentos a la calidad del aire.

¡Siga comunicándose!

Lograr que su hijo hable abiertamente sobre sus sentimientos puede ser un desafío, especialmente cuando son adolescentes. Como padre o cuidador, usted puede hablar sobre el estigma del asma para saber si esto afecta a su hijo y ayudarlo a expresar lo que siente.



APOYANDO A SU HIJO CON EL AUTOCUIDADO

Los síntomas del asma comienzan generalmente alrededor de los cinco años. A esta edad, el control del asma de su hijo es responsabilidad de usted como su cuidador, de su doctor y de otros adultos en su vida. Pero a medida que su hijo crece, él mismo debe cuidarse.

Los aspectos clave para apoyar a su hijo a cuidar de sí mismo es permitir que las decisiones se tomen en conjunto, que tengan autocontrol, y ayudar que el impacto del asma en su vida sea mínimo. Los cuidadores y los niños pueden usar una variedad de estrategias que resulten en resultados planificados y no planificados.

La transferencia de la responsabilidad del manejo del asma del cuidador al niño puede ser un proceso lento y debe verse dentro del contexto más amplio a medida que su hijo gane independencia en otras áreas de su vida. Dependiendo de su desarrollo, su hijo puede aprender habilidades de autocuidado a partir de los siete años. Este proceso está influenciado por el desarrollo social y emocional de su hijo, por la voluntad del cuidador de compartir las responsabilidades de cuidado, por el apoyo de su médico y a veces de su escuela.

El autocontrol del asma puede definirse como la capacidad que tiene su hijo para manejar los síntomas, el tratamiento, las consecuencias físicas y psicológicas y los cambios en el estilo de vida fundamentales para vivir con asma.



[13]Sinha IP, Brown L, Fulton O, Gait L, Grime C, Hepworth C, Lilley A, Murray M, Simba J. Empowering children and young people who have asthma. Arch Dis Child. 2021 Feb;106(2):125-129. doi: 10.1136/archdischild-2020-318788. Epub 2020 Jul 24. PMID: 32709687.

COMO COMENZAR

Para asumir la responsabilidad del autocuidado del asma, su hijo deberá:

- Tener conocimiento basado en hechos y experiencias (p. ej., aprender como usar correctamente el inhalador y el espaciador).
- Desarrollar habilidades como aprender a hablar con el médico.
- Adoptar estrategias útiles, como crear un horario o programar una alarma para recordarles que deben tomar sus medicamentos

El proceso debe comenzar entre usted, su hijo y su médico. A medida que va creciendo también compartirán responsabilidad con su guardería o escuela. Cuando ya sea adulto, deberá ser independiente y saludable.

CÓMO EDUCAR A SU HIJO SOBRE EL ASMA

Aparte de hablar con su hijo sobre el asma (como se mencionó anteriormente en este manual), su médico debe hablar con él directamente a medida que crece. Usted debe animar a su hijo a hacer preguntas durante sus visitas médicas.

Algunas escuelas ofrecen educación sobre el manejo del asma para sus estudiantes. Por ejemplo, la Asociación de Salud Respiratoria ofrece programas presenciales de varias sesiones diseñados para que los niños aprendan sobre el asma y sobre el autocuidado. Estos programas ayudan a que su hijo se sienta más seguro al controlar su asma. Aunque este programa está disponible principalmente para las escuelas de Illinois, se ha desarrollado un programa virtual que puede ser utilizado por familias y escuelas de todo el país. La información sobre cómo acceder a estos recursos se encuentra en el Apéndice.

El desarrollo de habilidades de autocontrol del asma es parte del crecimiento. Tenga en cuenta que durante la adolescencia, a los jóvenes les puede resultar difícil seguir los planes de tratamiento, lo que puede empeorar sus síntomas. Es importante reconocer que algunos niños pueden tener dificultades para controlar su asma en un ambiente escolar muy estructurado y controlado, en particular cuando su hijo tiene otras responsabilidades como las tareas escolares, los deportes y la socialización con sus amigos. Hablar abiertamente sobre el asma y cómo afecta al niño, tanto positiva como negativamente, es importante para ayudarlo a superar este período.



[14]Nightingale R, McHugh G, Kirk S, Swallow V. Supporting children and young people to assume responsibility from their parents for the self-management of their long-term condition: An integrative review. Child Care Health Dev. 2019 Mar;45(2):175-188. doi: 10.1111/cch.12645. PMID: 30690751. Educating Your Child About Asthma

ASMA, FUMANDO CIGARRILLOS TRADICIONALES Y ELECTRÓNICOS

FUMANDO CIGARRILLOS

Los cigarrillos tienen efectos negativos en cualquier persona que fuma, pero estos efectos son mucho mayores si la persona tiene asma. El humo irrita las vías respiratorias, causando el mismo tipo de hinchazón y acumulación de mucosidad que ocurre durante un episodio de asma. Fumar provocará más síntomas de asma y episodios de asma más frecuentes y graves.

Cuando hable con su hijo asmático sobre los peligros del consumo de tabaco, considere compartir la siguiente información:

- Fumando puede deshacer los efectos de cualquier medicamento que se tome para mantener el asma bajo control.
- Fumando puede hacer que tengan que tomar sus medicamentos de alivio con más frecuencia.
- Fumando puede perturbar su sueño al hacer que tosan más por la noche.
- Fumando puede afectar su rendimiento en deportes u otras actividades físicas.
- Fumando puede causar un episodio de asma grave y tendrá que ir a la sala de urgencias.



CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Fumar cigarrillos ha disminuido en las últimas décadas, pero el uso de cigarrillos electrónicos se ha incrementado. Un estudio reciente encontró que 2 millones de jóvenes usan cigarrillos electrónicos. 8 de cada 10 de esos jóvenes fuman cigarrillos electrónicos saborizados.

El uso de cigarrillos electrónicos (vapes) puede ser perjudicial para el sistema respiratorio y pueden ser especialmente peligrosos.

[15]Nemours Children's Health. Smoking and asthma.
[16]U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC).C Morbidity and Mortality Weekly Report. Notes from the Field: E-cigarette use among middle and high school students – National Youth Tobacco Survey. United States, 2021. October 1, 2021 Vol 70/39

CÓMO FUNCIONAN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

- Los cigarrillos electrónicos son productos de tabaco alternativos que producen vapor cuando se calienta el líquido que generalmente contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas.
- El líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos a veces se llama "e-líquido", "jugo de vapeo" o "líquido de vapeo".
- Las personas inhalan el vapor de los cigarrillos electrónicos en sus pulmones. Otras personas cercanas también pueden inhalar este vapor cuando la persona lo exhala aire.
- El vapor de los cigarrillos electrónicos que los usuarios inhalan y exhalan del dispositivo puede contener sustancias dañinas, y potencialmente dañinas, entre ellas:
  - Nicotina
  - Partículas ultrafinas que pueden inhalarse profundamente en los pulmones
  - Saborizantes como el diacetilo, una sustancia química relacionada con enfermedades pulmonares graves,
  - Compuestos orgánicos volátiles,
  - Sustancias químicas cancerígenas
  - Metales pesados como níquel, estaño y plomo
  - Algunos estudios han encontrado al menos 60 sustancias químicas diferentes en los e-líquidos. Los tipos de productos químicos en el e-líquido pueden diferir según la marca y el sabor.



[17]CDC. E-cigarette quick facts. https://www.cdc.gov/healthy-schools/bam/e_cigarettes_quick_facts.htm
[18] Fuente: Global Allergy and Airways patient platform
[19] Bayly, J, et. al. Secondhand exposure to aerosols from electronic nicotine delivery systems and asthma exacerbations among youth with asthma, CHEST Journal, October 22, 2018.



CÓMO EL VAPEO HARÁ QUE EL ASMA DE SU HIJO EMPEORE

El vapeo puede empeorar el asma de su hijo por varias razones.

- Las principales sustancias químicas de los cigarrillos electrónicos se han relacionado con mayor mucosidad, aumento de la tos, opresión en el pecho y reducción de la función pulmonar.
- El vapeo puede irritar las vías respiratorias de los pulmones, lo que aumenta la probabilidad de episodios de asma.
- Los estudios han relacionado algunos aditivos saborizados en los cigarrillos electrónicos, como el clavo y la canela, que causan daño celular en las vías respiratorias.
- Los estudios de usuarios de cigarrillos electrónicos encontraron que los efectos secundarios comunes del vapeo incluyen tos y sequedad de garganta.
- El vapeo puede ayudar a que las bacterias que causan la neumonía se adhieran a las células que cubren las vías respiratorias, causando más daño a los pulmones.
- El vapeo podría afectar la capacidad de los pulmones para combatir las infecciones, lo que aumenta el riesgo de episodios de asma más graves.
- Un estudio también encontró que los adolescentes con asma que estuvieron expuestos a vapor de segunda mano tenían un 27% más de probabilidades de reportar haber tenido un episodio de asma en el año anterior que aquellos que no estuvieron expuestos a los cigarrillos electrónicos.

HABLANDO CON SU HIJO SOBRE EL VAPEO

Es importante que hable con su hijo sobre el vapeo desde el principio, idealmente antes de usar un cigarrillo electrónico por primera vez. Es posible que digan que el vapeo es una "alternativa segura" a los cigarrillos. Esta mercadotecnia proviene de mensajes directos de la industria de los cigarrillos electrónicos y simplemente no es cierto.

Estos son algunos consejos para tener esta conversación:

- ***Mantenga calma.*** Esto marcará el tono de la conversación.
- ***Comience temprano.*** Eduque a su hijo antes de que se exponga o se le ofrezca un vaporizador.
- ***Encuentre el momento adecuado.*** Menciona el vapeo de una manera natural, como cuando lo ven en un anuncio o programa de televisión. Este enfoque es más eficaz que sentar a su hijo a conversar.
- ***No sea acusatorio. Conviértalo en un diálogo.*** Escuche sin juzgar. Exprese sus preocupaciones con calma y hágale saber cómo el vapeo puede empeorar su asma.
- ***Pregúntele qué ha escuchado o visto en la escuela.*** Corrija cualquier percepción errónea. Enfatice que estos productos no son seguros.
- ***Hable de la manipulación de la industria.*** La industria del tabaco gasta casi 1 millón de dólares cada hora en publicidad de estos productos. Culpe a la industria y su deseo de ganar dinero a expensas de la salud de su hijo.
- ***Evite los extremos (p. ej., "El dispositivo de vapeo explotará y te matará").*** Sea objetivo y justo al transmitir el mensaje.
- ***Deje la puerta abierta para que su hijo haga más preguntas en el futuro.*** Este tema debe ser una discusión continua. Se necesita tiempo para cambiar la opinión de una persona.

CÓMO AYUDAR A SU HIJO A DEJAR DEL VAPEO

"This is Quitting" es una aplicación de mensajes de texto gratuito y anónimo de Truth Initiative diseñada para ayudar a los jóvenes a dejar de vapear. El programa incorpora mensajes de otros jóvenes, explicando como ellos que han intentado dejar los cigarrillos electrónicos o lo han logrado con éxito. Los mensajes muestran el lado real de dejar de fumar, tanto lo bueno como lo malo, para ayudar a los jóvenes a sentirse motivados, inspirados y apoyados durante todo su proceso de dejar de fumar. Hasta la fecha, el programa ha ayudado a más de 600,000 jóvenes y adultos jóvenes en su camino para dejar de vapear.



PREPARÁNDOSE PARA LA GUARDERÍA

Puede ser emocionante enviar a un niño a la guardería, pero también puede ser preocupante para los padres y cuidadores. Enviar a un niño con asma a la guardería puede traer preocupaciones adicionales. Afortunadamente, hay medidas que tanto los cuidadores, como el personal de las guarderías, pueden tomar para garantizar que su hijo esté seguro.

CONSEJOS PARA CUIDADORES

Cómo elegir una guardería

Los niños con asma necesitan el apoyo adecuado en las guarderías para mantener su asma bajo control y estar completamente activos. Al considerar opciones para su hijo, use la lista de requerimientos a continuación para determinar qué tan bien ayudan a los niños con asma.

- ❑ ¿La guardería está **libre de humo de tabaco** en todo momento?
- ❑ ¿Hay **buena ventilación** en la guardería? ¿**Se reducen o eliminan los alérgenos e irritantes que pueden empeorar el asma**? Marque si está presente alguno de los siguientes:
  - ❑ Cucarachas
  - ❑ Ácaros del polvo (que se encuentran en climas húmedos, en almohadas, alfombras, tapicería y juguetes de peluche)
  - ❑ Moho
  - ❑ Mascotas peludas
  - ❑ Olores fuertes, pesticidas, pinturas, perfumes, ambientadores y productos químicos de limpieza
- ❑ ¿Hay algún **médico o personal de enfermería** que pueda ayudar al personal de cuidado infantil a crear reglas y guías para dar medicamentos, reducir alérgenos e irritantes, promover actividad física segura y planear salidas para los niños con asma?
- ❑ ¿Está preparado el **personal de la guardería para administrar los medicamentos según lo recetado** por el médico de cada niño y autorizado por los padres de cada niño? ¿Hay alguien disponible para supervisar a los niños mientras toman medicamentos para el asma y controlar el uso correcto del inhalador?
- ❑ ¿Existe un **Plan de Acción para el asma escrito** para el asma para cada niño en caso de un episodio de asma? ¿El plan deja claro qué medidas tomar? ¿A quién llamar? ¿Cuándo llamar?
- ❑ ¿Hay alguna **enfermera, terapeuta de respiración u otra persona bien informada que enseñe al personal de la guardería sobre el asma,** los planes de control, los alérgenos e irritantes, y los medicamentos?
- ❑ ¿La guardería ayuda a los niños con asma a **participar de manera segura en actividades físicas**? Por ejemplo, ¿anima a que los niños sean activos? ¿Los niños toman o reciben sus medicamentos antes de hacer ejercicio? ¿Hay actividades modificadas o alternativas?

Si la respuesta a cualquier pregunta es “no”, los niños en la guardería pueden tener obstáculos para poder controlar su asma. Si el asma de su hijo no está bajo control, su participación en la guardería puede ser dificil. El personal de la guardería, los profesionales de la salud y los padres pueden trabajar juntos para eliminar los obstáculos y promover la salud y el desarrollo de los niños.

[20]National Heart, lung and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program. How asthma-friendly is your childcare setting? https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/chc_chk.pdf

PREPARÁNDOSE PARA EL PRIMER DÍA

Una vez que haya identificado una guardería y antes del primer día, reúnase con el maestro y la enfermera del lugar para:

- Proporcionar una copia del plan de acción para el asma de su hijo, que incluya tantos detalles como sea posible.
- Proporcionar medicamentos adicionales (etiquetados) y firmar formularios de consentimiento que permitan la administración.
- Demostrar el uso de medicamentos e informarles cuando se deben tomar.
- Proporcionar una lista de los factores desencadenantes del asma y las alergias de su hijo.





CUÁNDO ES MEJOR QUE SU HIJO SE QUEDE EN LA CASA

Su hijo puede asistir a la guardería si:

- Tiene la nariz tapada.
- No tiene sibilancias (o silbido fuerte) o si las sibilancias disminuyen después de tomar el medicamento.
- Son capaces de realizar actividades habituales (vestirse, comer, etc.) sin esfuerzo adicional para respirar.

Su hijo debe quedarse en casa si:

- Las sibilancias (o silbido fuerte) o la tos continúan después del tratamiento.
- Tienen problemas para respirar o respiran rápidamente.
- Tienen fiebre de más de 100.4 grados Fahrenheit.
- Están demasiado débiles o cansados para participar en las actividades.

[21] Liu T, Valdez R, Yoon P, Crocker D, Moonesinghe R, Khoury M. The association between family history of asthma and the prevalence of asthma among US adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2004. Genet Med. 2009; 11(5): 323-328.

CONSEJOS PARA EL PERSONAL DE GUARDERÍA DE SU HIJO

El personal de la guardería de su hijo debe estar atento y reconocer las señales de advertencia de un ataque de asma, y como responder a situaciones de emergencia. El personal también debe saber cómo administrar medicamentos, y cómo usar y cuidar los nebulizadores, inhaladores y espaciadores. Una capacitación desarrollada para proveedores de guarderías en Illinois se puede encontrar en el sitio web de la Asociación de Salud Respiratoria en www.resphealth.org.



CAPACITACIÓN SOBRE EL ASMA PARA PERSONAL DE LA GUARDERÍA

Hay varias políticas y prácticas que las guarderías pueden implementar para ayudar a reducir la exposición de su hijo a los desencadenantes del asma, incluyendo reducir los factores desencadenantes del asma que se encuentran en la guardería.

LISTA DE REQUERIMIENTOS PARA GUARDERÍAS

En el apéndice se encuentra una lista de requerimientos personalizada que le indica al personal de la guardería como reducir la exposición de su hijo a los factores desencadenantes del asma y las medidas que pueden tomar para apoyar a su hijo durante un episodio de asma. Esta lista incluye los factores desencadenantes comunes que se encuentran en ciertos ambientes y los que se encuentran generalmente en las guarderías.

Esta lista también recomienda las mejores políticas que se pueden poner en práctica para apoyar a los niños con asma en guarderías y ambientes escolares, que incluyen, entre otros:

- Requerir y seguir el plan de acción para el asma de cada niño.
- Llevar a cabo capacitaciones sobre el asma para el personal de la guardería cada año.
- Poner en práctica políticas que no permitan el ralentí (ralentí es mantener el motor del auto encendido cuando el auto no está en movimiento).
- Eliminar el uso de perfumes u otros productos con olores fuertes.
- Mantener todas las pertenencias personales de los niños separadas de las áreas de juego para minimizar la exposición a la caspa de las mascotas y otros alérgenos de sus hogares.
- Ajustar el tiempo al aire libre para los niños sensibles a la temperatura y ofrecer actividades alternativas adentro.

La lista de requerimientos del proveedor de cuidado infantil se incluye en los apéndices para que pueda compartirla con el personal de guardería de su hijo.

PREPARÁNDOSE PARA LA ESCUELA

Se estima que cada año se pierden 13.8 millones de días escolares debido al asma. Mandar a su hijo con asma a la escuela puede crear preocupaciones para ambos. La mejor manera de mantener el asma de su hijo bajo control y prevenir emergencias de asma en la escuela es planear con anticipación.

PREPARÁNDOSE PARA LA ESCUELA

Estos son pasos importantes para antes y durante el año escolar.

- Trabaje con el médico de su hijo para crear o actualizar el Plan de acción para el asma de su hijo y asegúrese de que la escuela tenga una copia. Debe llevar una copia del Plan de Acción para el Asma actualizado a la escuela al comienzo de cada año escolar.
- Llame o visite el sitio web de la escuela para encontrar los formularios necesarios que le permitirán a su hijo tener y/o llevar consigo medicamentos para el asma durante la escuela. Llene el/los formulario(s) y llévelo a la escuela al comienzo de cada año escolar. Guarde la etiqueta del medicamento que usa su hijo para proporcionar la información en el formulario.
- Asegúrese de que su hijo siempre lleve su medicamento de alivio rápido a la escuela. Los estudios demuestran que los inhaladores son tan efectivos como los nebulizadores cuando se usan correctamente. Los niños de edad escolar deben ya saber usar un inhalador de dosis medida con espaciador.
- Evalúe si su hijo está listo para llevar y usar su inhalador de forma independiente. Algunos niños están listos para llevar y usar su inhalador de forma independiente. Es posible que otros no estén listos para hacerlo y debe asegurarse que la escuela lo tenga disponible para ellos en el consultorio de la enfermera, o en el salón de clases del niño. Ayude a su hijo a practicar la administración de sus medicamentos para el asma. Asegúrese de que entiendan lo importante que es tener el medicamento siempre a la mano y cuándo deben usarlo.



- Hable con los maestros de su hijo para asegurarse de que entiendan los factores desencadenantes de su hijo y cómo evitarlos. También asegúrese de que entiendan los síntomas de asma de su hijo y cómo responder.
- Asegúrese de que su hijo siga la rutina de tomar medicamentos de control a largo plazo si se los recetan. Saltarse dosis puede provocar un aumento de los síntomas y puede que tenga que faltar a la escuela.
- Fomente la higiene general, incluyendo lavarse las manos con frecuencia y estornudar en el codo en lugar de en las manos, para evitar contraer infecciones de las vías respiratorias que pueden causar ataques de asma.
- Asegúrese que su hijo esté al día con las vacunas anuales para prevenir virus, como la gripe. Los estudios han demostrado que la gripe puede ser más grave para las personas con asma. Los virus respiratorios, incluyendo la gripe, pueden desencadenar episodios de asma y empeorar los síntomas. También puede provocar neumonía (una infección en los pulmones) y otras enfermedades respiratorias.

LOS DERECHOS DE SU HIJO EN LA ESCUELA

Debido a que los niños pasan la mayor parte de sus días en la escuela, es importante que el personal de la escuela esté preparado para ayudar a su hijo si tiene un ataque de asma durante el día. Muchas escuelas exigen capacitación sobre el manejo del asma a las enfermeras escolares y a veces para el resto del personal escolar. También existen políticas diseñadas para apoyar a su hijo.

Leyes de autoadministración de medicamentos para el asma

Una de las mejores maneras en que su hijo puede cuidarse es siempre llevar su medicamento de alivio rápido. Los 50 estados tienen leyes que permiten que los estudiantes lleven consigo sus medicamentos recetados a la escuela y los tomen según sea necesario. Su hijo tiene derecho a mantener su medicamento en su cuerpo (o en su mochila) para usarlo cuando sea necesario. Las escuelas ya no pueden exigir que los medicamentos se guarden en el consultorio de la enfermera escolar.



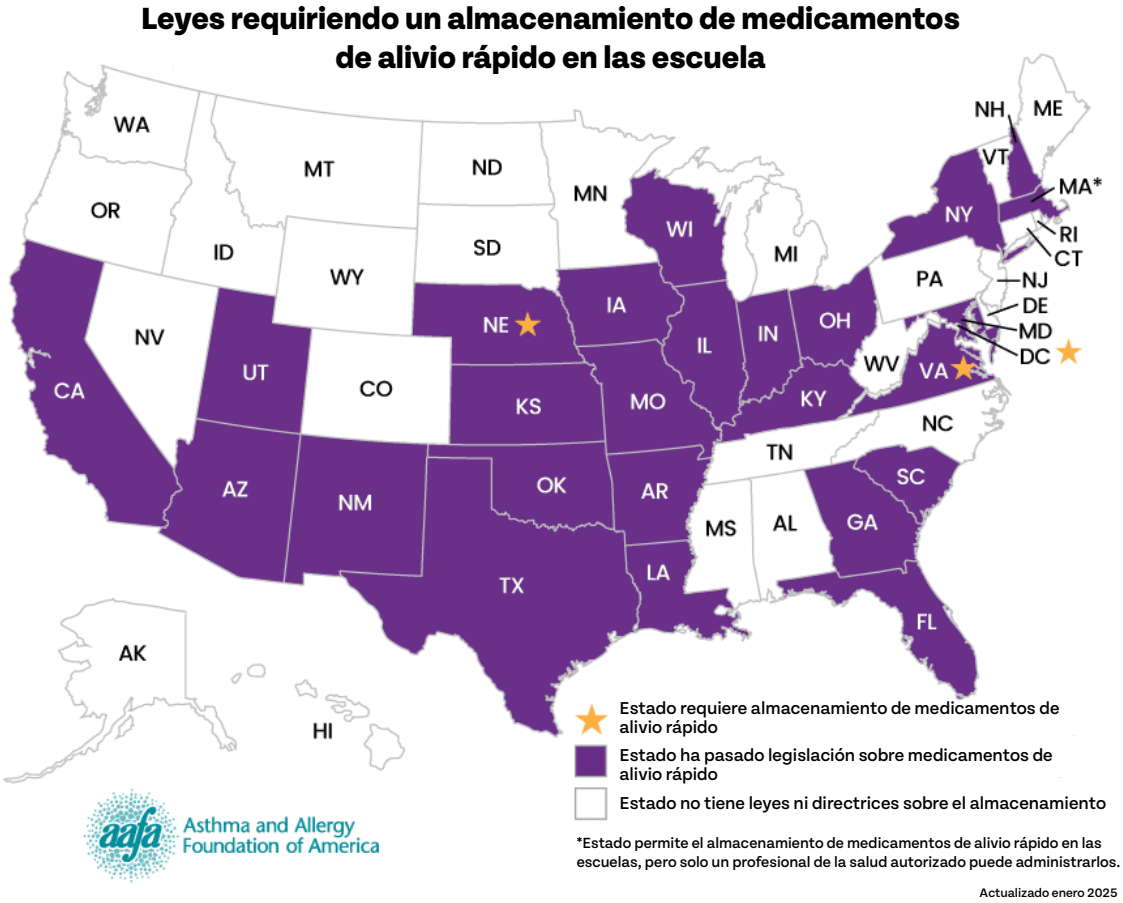
Asegúrese de guardar la etiqueta de la receta del inhalador para el asma de su hijo. En muchos estados, la escuela necesitará ver este empaque y pideran un formulario de consentimiento para que los padres y profesores lo firmen. Comuníquese con la escuela de su hijo antes de que comiencen las clases para obtener y completar los formularios necesarios.

Antes de enviar a su hijo a la escuela con su inhalador para el asma, es una buena idea hablar con la enfermera de la escuela. También debe asegurarse de que su hijo sepa cuándo usar su medicamento y que pueda administrarlo correctamente.

Leyes y directrices sobre el albuterol de existencia no designado

Las leyes sobre la administración de albuterol permiten que las escuelas mantengan un suministro de medicamentos para atender las emergencias de asma que puedan presentar los estudiantes.

A partir de enero del 2025, veintiséis (26) estados cuentan actualmente con estas leyes.



- Arizona
- Arkansas
- California
- District of Columbia
- Florida
- Georgia
- Illinois
- Indiana
- Iowa
- Kansas
- Kentucky
- Louisiana
- Maryland
- Massachusetts*
- Missouri
- Nebraska
- New Hampshire
- New Mexico
- New York
- Ohio
- Oklahoma
- South Carolina
- Texas
- Utah
- Virginia
- Wisconsin

Los requisitos de capacitación y presentación de informes están incluidos en las leyes de estos 26 estados.

La mayoría de los estados tienen lenguaje que aborda cómo notificar a los padres/cuidadores y como responder a preocupaciones sobre responsabilidad de parte del personal escolar, quienes podrían ser reacios a adoptar este programa.

Es importante señalar que ninguno de estos 26 estados exige que las escuelas tengan medicamentos para emergencias de asma.

¿CUALES SON LAS ESCUELAS CAPACITADAS PARA NIÑOS CON ASMA?

Las escuelas capacitadas para cuidar niños con asma tienen políticas y procedimientos que permiten que los estudiantes mantengan el asma bajo control. Se han llevado a cabo estudios que analizan cuales son las mejores formas de controlar el asma en las escuelas y han encontrado que se debe:

- Establecer vínculos con médicos especializados en asma para garantizar cuidado adecuado y continuo.
- Identificar cuales son los estudiantes que tienen asma y entender sus necesidades para poder intervenir.
- Obtener aprobación de la administración y contratar personas que estén dispuestas a apoyar a los niños con asma, incluyendo una enfermera escolar de tiempo completo.
- Utilizar un enfoque coordinado y colaborativo que incluya servicios de enfermería, educación sobre el asma para los estudiantes y desarrollo profesional para el personal escolar.
- Proporcionar servicios de salud apropiados para los estudiantes con asma, asegurándose de que los estudiantes tomen sus medicamentos y aprendan a usarlos cuando sea necesario.
- Proporcionar educación y programas de concientización del asma para los estudiantes, el personal escolar, los padres y las familias.
- Proporcionar clases de educación física y actividades de ejercicio seguras para los niños con asma.
- Apoyar la evaluación de los programas escolares y medir los resultados para asegurar que los programas sean adecuados y eficientes.



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

PREPARÁNDOSE PARA LA UNIVERSIDAD Y LA VIDA ADULTA

Cuando su hijo se está preparando para irse de la casa, ya sea para ir a la universidad o al trabajo, debe estar preparado para controlar su asma. Si usted ha sido el responsable del cuidado de su hijo, ahora es el tiempo para que comience a cuidar de sí mismo. Cuando su hijo viva solo por primera vez, será responsable de:

- Poder reconocer y controlar los factores desencadenantes del asma
- Mantenerse al día con sus medicamentos
- Comprar medicina cuando se le acabe
- Programar sus citas médicas
- Buscar atención médica si su asma empeora

Como su cuidador, es posible que le preocupe que vivan solos. Estos consejos le ayudarán a usted y a su hijo a sentirse más seguros.

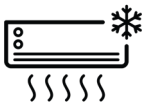


ENCUENTRE UNA VIVIENDA QUE SE ADAPTE A LAS NECESIDADES DE SU HIJO

Tómese el tiempo para analizar todas las opciones de vivienda, con anticipación, para encontrar una que ayude a su hijo a controlar el asma. Considere un edificio que:



Está libre de humo



Tiene aire acondicionado



Tiene pisos de madera en lugar de alfombra.



Está libre de mascotas

Una vez haya escogido la vivienda, hay más pasos que su hijo debe seguir, incluyendo:

- Hablar sobre su asma con sus compañeros de cuarto, amigos y, si está en la universidad, con el personal de la residencia. Su hijo debe informarles los factores desencadenantes que debe evitar y cómo le pueden ayudar si tiene un episodio de asma.
- Considerar llevar un purificador de aire para su habitación. Los purificadores de aire filtran las partículas del aire, como el polvo o el humo, y circulan el aire limpio de vuelta a la habitación. En los Apéndices se incluye información adicional sobre cómo seleccionar el purificador de aire adecuado.
- Mantener su cuarto limpio para evitar alérgenos, como el polvo y el moho.
- Usar fundas a prueba de ácaros del polvo para sus almohadas y colchones.
- Cambiar sus sábanas semanalmente.

CONSIDERACIONES PARA EL CUIDADO MÉDICO

Entender cómo funcionan las pólizas de seguro

Hable con su hijo sobre los límites de su seguro médico. La mayoría de pólizas de seguro permiten que su hijo permanezca cubierto en su plan si es un estudiante de tiempo completo o hasta que cumpla 26 años.

Puede que la universidad ofrezca un seguro médico estudiantil por una tarifa más asequible. Sin embargo, esto lo podría limitar a solo poder recibir atención en la clínica de la universidad.



Cómo encontrar un proveedor de salud

Su hijo debe identificar un proveedor de atención médica cerca de su escuela o en su nuevo hogar. Estos son algunos consejos para encontrar al médico adecuado:

- Obtenga una recomendación del médico de su hijo. Informarle que su hijo se va a mudar y pídales recomendaciones para encontrar médicos calificados en otra ciudad.
- Encuentre proveedores de atención médica a través de su seguro. Asegúrese de que el seguro médico de su hijo cubra la cobertura de su nuevo médico.
- Use herramientas en línea para encontrar un médico de confianza.
    - U.S. News & World Report proporciona información sobre los mejores médicos de todo el país. Esta herramienta le ayudará a encontrar un proveedor en la ubicación a la que se muda su hijo. https://health.usnews.com/doctors

Localizar una farmacia

Una vez que su hijo ha decidido dónde vivir, identifique una farmacia cercana donde se pueda obtener su medicamento. Asegúrese de que su seguro médico cubra esta farmacia.

PROTEGIENDO SU CAPACIDAD DE AYUDAR A SU HIJO

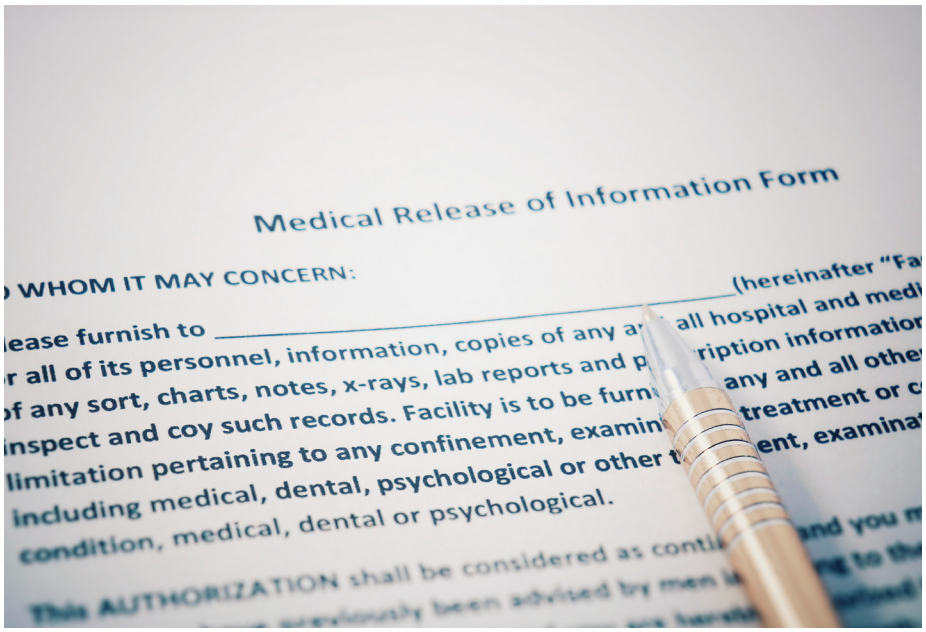
Cuando su hijo cumpla 18 años, ya es legalmente un adulto con derecho a la privacidad médica. Su hijo adulto ya puede ser capaz de tomar sus propias decisiones médicas pero puede haber situaciones de emergencia en las que no pueda comunicarse con su médico.
Con el consentimiento de su hijo, hay pasos que puede tomar para asegurarse de que usted aún pueda tomar decisiones médicas por su hijo.

Formulario de autorización HIPPA

El objetivo principal de la Regla de Privacidad de HIPAA es proteger la privacidad del paciente. El formulario de autorización de HIPAA es una hoja de permiso, que le permite a usted, participar en las decisiones médicas de su hijo.

Su hijo debe completar un Formulario de Autorización de HIPAA incluyendo la siguiente información:

- Una descripción de la información que se compartirá.
- El propósito por el cual se compartirá la información.
- El nombre de la persona a la que se dará la información médica.
- Una fecha de finalización o algún evento en el que se retirará el consentimiento de usar o divulgar la información. Un evento puede ser cuando se completan los estudios universitarios.
- La firma de su hijo y la fecha.



Poder notarial para el cuidado de la salud

Su hijo debe tener poder notarial para atención médica. Este documento le permitirá a usted comunicarse con su médico sobre el tratamiento y cuidado de su hijo.

El poder notarial para la atención médica le permite a su hijo designar a alguien para que lo ayude a tomar decisiones en caso de que él mismo no pueda hacerlo. Los formularios pueden variar según el estado. En este enlace, https://eforms.com/power-of-attorney/medical/, puede encontrar el formulario del estado en el que vivirá su hijo.

COMUNICÁNDOSE CON LA OFICINA PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDADES O ADAPTACIONES

La mayoría de las universidades tienen una oficina para estudiantes con discapacidades. Es importante que su hijo se comunique con esta oficina para ver qué asistencia está disponible. Esta oficina le puede ayudar para que hablen con sus profesores en caso de enfermedad y clases perdidas.

En la universidad, su hijo podría necesitar adaptaciones en clase que antes no eran necesarias. Por ejemplo, en una clase de laboratorio de ciencias, podría estar expuesto a inhalantes químicos por primera vez. En este tipo de situación, podría necesitar que su profesor le proporcione una mascarilla o incluso una tarea diferente. Es importante que su hijo aproveche los servicios de apoyo que ofrece su escuela.





04

OTROS CONSEJOS PARA CUIDADORES

AUTOCUIDADO PARA PADRES O CUIDADORES
*Las múltiples funciones de los cuidadores * Señales de estrés en el cuidador * Cuidando de si mismo*

CONSEJOS DE OTROS CUIDADORES

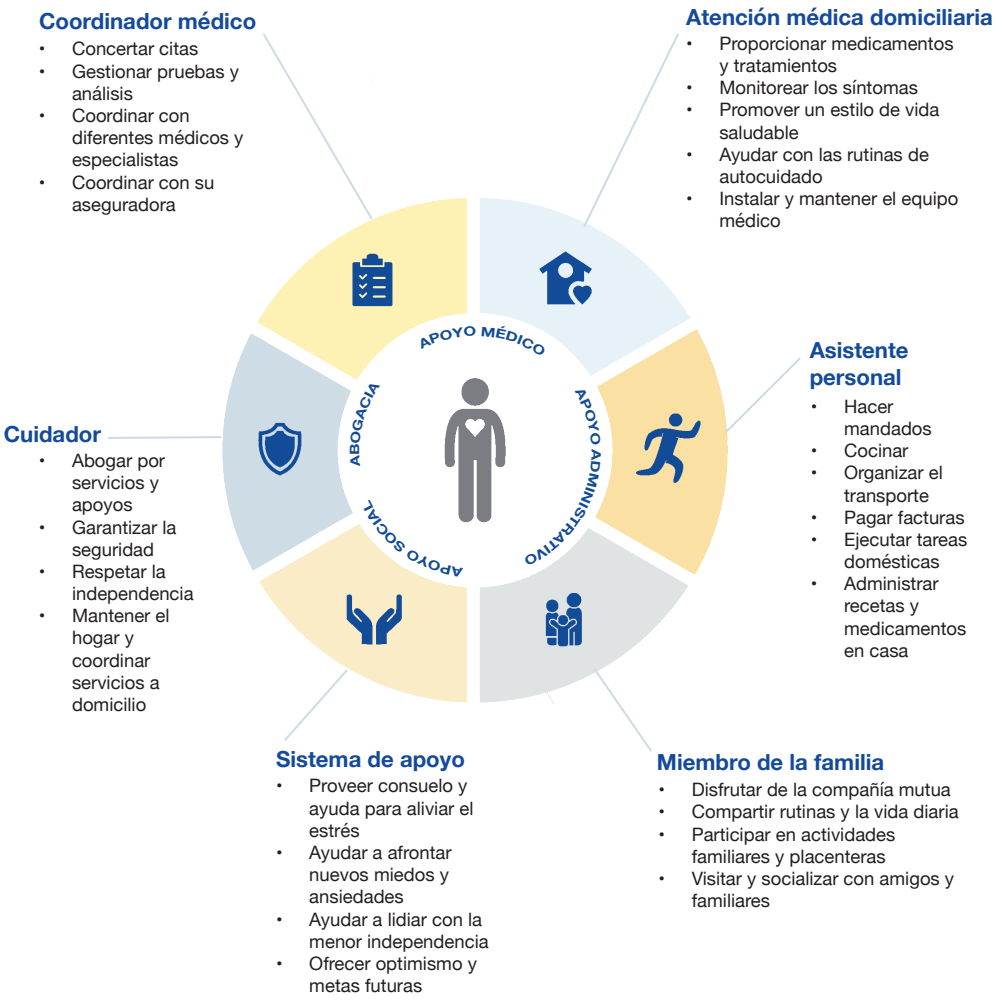
PREGÚNTALE AL MÉDICO

AUTOCUIDADO PARA PADRES O CUIDADORES

Ser cuidador puede ser difícil. Muchos factores pueden acumularse y resultar difícil para usted. Esto puede incluir que se preocupe cuando su hijo vaya a la guardería o a la escuela, temer que una tos sea seguida por un ataque de asma, estar agotado por quedarse despierto toda la noche cuidando a su hijo o sentirse que no está haciendo suficiente para ayudar a su hijo.

LAS MÚLTIPLES FUNCIONES DE LOS CUIDADORES

El cuidado de un niño con asma incluye muchas responsabilidades. Si su hijo con asma es mayor y usted lo ha cuidado por un tiempo, es posible que ya sepa que debe hacer. Si es nuevo al cuidado de un niño con asma, puede ser útil reconocer las diferentes responsabilidades para el cuidado de su hijo y así obtener la ayuda necesaria y crear un plan de responsabilidades.



SEÑALES DE ESTRÉS EN EL CUIDADOR

Como padre o cuidador, es posible que esté tan concentrado en la salud de su hijo que no se dé cuenta de cómo su asma está afectando su propia salud y bienestar. Señales de estrés del cuidador incluyen:

- Sentirse agobiado o preocupado todo el tiempo.
- Sentirse cansado frecuentemente.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Aumentar peso.
- Irritarse o enojarse fácilmente.
- Perder el interés en las actividades que solía disfrutar.
- Sentirse triste.
- Tener dolores de cabeza frecuentes u otros dolores o problemas de salud.
- Abusar de alcohol o drogas, incluidos los medicamentos recetados.
- Faltar a sus propias citas médicas.

Tener mucho estrés puede dañar su salud. Como cuidador, es posible que se sienta deprimido o ansioso. Es posible que no duerma lo suficiente o no tenga tiempo o motivación para hacer ejercicio o alimentarse bien. Todos estos factores ponen en riesgo su salud y podría aumentar la probabilidad de enfermedades crónicas o cardiacas.

CUIDANDO DE SI MISMO

- ***Únase a un grupo de apoyo.*** Las personas en los grupos de apoyo están en tu misma posición. Pueden animarlo y ayudarlo a resolver problemas. Un grupo de apoyo también puede ser un lugar para hacer nuevos amigos.
- ***Busque apoyo.*** Manténgase conectado con su familia y amigos que lo apoyan. Tóme tiempo cada semana para visitar a alguien, incluso si es solo para tomarse un café o salir a caminar.
- ***Sea amable consigo mismo.*** Ser amable consigo mismo construye la base para el cuidado personal. La autocompasión significa darse crédito por el trabajo de cuidar. Aleje la voz interior autocrítica y dedique tiempo, incluso si son solo unos minutos al día, para cuidarse.
- ***Practique respiración consciente durante 10 minutos al día.*** Una de las técnicas de relajación más sencillas es la respiración consciente. Puede encontrar información sobre la respiración consciente y otras técnicas de respiración en la Guía de Yoga de la Escuela de Medicina de Harvard. Te damos un ejemplo:
    - ***Encuentre una posición cómoda para sentarse en una silla o cojín.***
    - ***Cierre los ojos y concéntrese en su respiración.***
    - ***Es común tener pensamientos que lo distraen y que van y vienen, pero déjalos pasar y devuelve su atención a su respiración.***
    - ***Inhale lentamente por la nariz por 5 segundos, mantenga la respiración por otros 5 segundos y finalmente exhale por 5 segundos.***
    - ***Repita los mismos pasos por 10 minutos.***

[22]Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784

CONSEJOS DE OTROS CUIDADORES

Muchos padres y cuidadores, encuentran que algunos de los mejores consejos provienen de otras personas que han tenido experiencias similares. Esta sección incluye preguntas y respuestas sacadas de grupos de apoyo en línea para cuidadores de niños con asma. Tenga en cuenta que no todas estas son prácticas basadas en evidencia, así que considere consultar sobre ellas con su médico.

¿Alguien tiene algún consejo sobre cómo animar a que mi niño pequeño use su inhalador?

- Ponga una mascarilla en el espaciador y deje que lo decore con stickers.
- Demuestre cómo con los animales de peluche cómo usar el medicamento para que su hijo vea lo fácil que puede ser.
- Si el vapor asusta a su hijo, intente rociarlo primero en el aire para que vea qué sucede.
- Muéstrele a su hijo videos de otros niños recibiendo sus medicamentos.
- Para los niños más pequeños, trate de usar los nebulizadores e inhaladores cuando su hijo esté dormido.



Mi hijo tiene neumonía y se niega a tomar su antibiótico incluso cuando está saborizado por la farmacia. ¿Qué puedo hacer para que tome su medicamento?

- Intente darle una cucharada de Nutella seguida por la medicación mezclada con un sabor fuerte. La Nutella es gruesa y aceitosa y formará una capa dentro de su boca.
- Mezcle con el yogur y no le diga a su hijo que ahí está la medicina.
- Haga un batido de fresa, plátano (u otra fruta) en la licuadora y congelela en cubitos de hielo. Cuando sea el momento de tomar el medicamento, eche un cubito de hielo y una cucharada de leche en la licuadora para que vuelva a quedar suave. Luego mezcle la dosis del medicamento y déselo a su hijo.

¿Cómo le ayudo a mi hijo si tiene tos por la noche?

- Eleve sus almohadas por la noche
- Deles un poco de miel.
- Intente vaporizar el baño con una ducha caliente y ponga a su hijo en el baño para que juegue antes de dormir
- Use un humidificador.

Mi hijo de 4 años se hizo pruebas de alergia hoy, y es alérgico a los ácaros del polvo. ¿Hay alguien que haya tenido la misma situación que yo que me pueda compartir algún tip para reducir los ácaros del polvo?

- "Reemplazamos todas nuestras alfombras con pisos de bambú y esto ayudó muchísimo a mis hijas."
- "Instale un purificador de aire / humidificador / deshumidificador en toda la casa."
- "La aspiradora para mascotas Dyson tiene los mejores filtros de polvo. Aspire cada semana o cada dos semanas."
- "Use fundas para alergias en todas las almohadas y colchones (o solo colchones de espuma/látex)."
- "Tener muy pocos animales de peluche, limpiar con un paño húmedo dos veces por semana, y limpiar frecuentemente los filtros de ventilación."
- "Usar fundas de almohada y colchón con cremallera y lavar las cortinas con frecuencia."
- "Compré un buen filtro de aire para la casa y lo reemplace cada 45 días en verano y cada 60-75 días en invierno."
- "Evite usar una escoba cuando limpie el piso."

Me siento nerviosa por un viaje a México durante el Día de Acción de Gracias ya que mi hijo ha tenido algunos brotes por la temporada de frío. ¿Qué debo hacer para prepararme?

- Lleve todos sus medicamentos y un nebulizador, si es necesario.
- Lleve esteroides orales, por si acaso.
- Asegúrese de tener dinero en efectivo para pagar clínicas y hospitales privados.
- Asegúrese de que haya ambulancias en su destino.
- Trate de quedarse en una habitación donde no se permitan mascotas y donde no se permita fumar.

Necesito ayuda. Ha sido difícil para mí limpiar el polvo constantemente y asegurarme de que el entorno sea el mejor para mi hijo de dos años.

- "Los purificadores de aire son muy buenos. Tengo uno en la habitación de mi hijo. No es perfecto, pero ayuda mucho. Sólo asegúrese de reemplazar el filtro con regularidad."
- "Use toallitas húmedas para limpiar la casa. A pesar de que mi hijo es alérgico al polvo, sus síntomas empeoran cuando esparzo el polvo limpiando con toallas secas o escobas."
- "Limpie cuando su hijo no esté en casa, compre una aspiradora HEPA."
- "Limpie su aspiradora después de cada uso."
- "Use vinagre y agua caliente para quitar el polvo y limpiar."



PREGÚNTALE AL MÉDICO



La Dra. Anna Volerman es médica de atención primaria para adultos y niños, además es profesora asociada de Medicina y Pediatría en la Universidad de Chicago. Su trabajo se centra en reducir las disparidades del asma en niños.

¿Los medicamentos para el asma afectarán los dientes de mi hijo?

Ciertos medicamentos para el asma pueden afectar la salud de los dientes de su hijo. Algunos medicamentos dejan un residuo en los dientes que puede desgastar la capa externa del diente llamada esmalte. Algunos medicamentos pueden afectar las encías y causar resequedad en la boca. Es importante asegurarse de que su hijo se lave los dientes dos veces al día con pasta dental que contenga flúor. La mayoría de los niños necesitan que un adulto les ayude a cepillarse bien los dientes (o a revisarlos) hasta alrededor de los 8 años. Si es apropiado, su hijo debe usar hilo dental y/o enjuague bucal. Pregúntele a su dentista si tiene alguna pregunta y asegúrese que su hijo vea al dentista dos veces al año para una limpieza y un chequeo. También asegúrese de evitar los jugos, refrescos y otras bebidas que tengan azúcar, ya que también pueden afectar los dientes. Finalmente, es importante que su hijo se enjuague la boca después de usar cualquier medicamento inhalado para el asma que contenga esteroides.

¿Cómo sé si una tos es una tos asmática que debe tratarse o una tos debida al goteo posnasal causada por una enfermedad?

Las personas pueden tener tos por muchas razones. Cuando un niño está enfermo y tiene goteo posnasal, generalmente hay otros signos del virus, como secreción nasal, fiebre, vómitos o sarpullido. Un profesional de la salud también puede examinar a su hijo para encontrar otros signos de goteo posnasal en la nariz y la boca, así como otros signos del virus.

¿Pueden los niños tener asma pero no sibilancias (o silbido fuerte)?

Las sibilancias son silbidos que se producen cuando el aire intenta moverse a través de una vía respiratoria que está parcialmente bloqueada. Las sibilancias (o silbido fuerte) son un síntoma del asma; Otros síntomas son tos, dificultad para respirar y opresión en el pecho. El asma de cada niño se presenta de diferentes maneras, por eso algunos niños pueden tener sibilancias (o silbido fuerte) mientras que otros no, y más bien presentan síntomas diferentes.

El inhalador de rescate de mi hijo se caducará el día 31. Todavía le quedan muchas dosis. ¿Lo tiro? ¿Por cuánto tiempo después de la fecha de vencimiento es eficaz?

Se considera que la mayoría de los inhaladores son eficaces durante aproximadamente un año después de su fecha de caducidad. Es importante tener en cuenta que esto puede variar dependiendo de factores, como el lugar donde se almacena el inhalador. Asegúrese de seguir las recomendaciones del fabricante (consulte las instrucciones del inhalador o pregunte en su farmacia). Es importante enfatizar que la potencia (fuerza) de un medicamento disminuye después de la fecha de vencimiento, por lo que es posible que el medicamento no funcione tan bien. Si utiliza un medicamento inhalado que ya ha pasado su fecha de caducidad, no será perjudicial aunque tampoco será tan eficaz.

¿Pueden los medicamentos para el asma afectar el comportamiento y la salud mental de mi hijo?

Ciertos medicamentos para el asma pueden afectar el comportamiento y la salud mental de su hijo. Los medicamentos beta-agonistas inhalados (por ejemplo, albuterol) pueden provocar temblores, nerviosismo y dificultad para dormir. Los corticosteroides inhalados pueden provocar cambios en el comportamiento, como hiperactividad, agresividad y/o agitación. Un antagonista de los receptores de leucotrienos (por ejemplo, montelukast) puede tener efectos secundarios de depresión, agresión, pesadillas, ansiedad, dificultad para dormir (insomnio) y pensamientos de hacerse daño. Es imposible predecir si su hijo experimentará estos efectos al tomar medicamentos para el asma. Por lo tanto, es importante estar atento a los síntomas y hablar con su hijo al respecto para que le pueda informarle de cualquier síntoma.



Si mi hijo solo tose por la noche, ¿necesita usar su inhalador durante el día?

La tos por la noche sugiere que el asma de su hijo no está bajo control y que otro factor le está causando tos, como reflujo o goteo posnasal. Es importante visitar un médico o un profesional de la salud para averiguar qué está causando la tos por la noche. Con base en la historia clínica y el examen, el profesional de la salud hará recomendaciones que pueden ayudar a disminuir la tos por la noche.

Si es el asma lo que causa la tos de su hijo por la noche, tomar un inhalador durante el día puede disminuir la inflamación y la contracción muscular en los pulmones, que ayudará a disminuir la tos por la noche.

¿Cuándo puedo enviar a mi hijo de regreso a la escuela o guardería después de tratar los brotes?

Los niños pueden volver a la escuela después de que sus síntomas estén bajo control y continúen mejorando. No es necesario resolver todos los síntomas, ya que pueden tardar varios días en mejorar. No deben tomar medicamentos más de cada 4 horas. Cada escuela es diferente, por eso es importante hablar con la enfermera o el personal de la escuela para asegurarse de que la escuela esté al tanto del asma del niño y sepan a qué señales deben estar atentos y los medicamentos que necesita su hijo.





¿Necesito mantener a mi hijo adentro cuando la calidad del aire exterior es mala?

Es importante vigilar los niveles de calidad del aire con regularidad, ya que los niños con asma son más sensibles a la mala calidad del aire. Cuando la calidad del aire es mala, es mejor limitar el tiempo que su hijo pasa al aire libre. No hay una cantidad de tiempo establecida que pueden estar al aire libre. Puede ser útil estar atento a los síntomas, disminuir la intensidad de las actividades y tomar descansos regulares. Puedes verificar la calidad del aire en la página: www.airnow.gov.

¿En qué circunstancias se deben recetar esteroides adicionales?

Los corticosteroides inhalados u orales ayudan a disminuir la inflamación de las vías respiratorias. Si el asma de un hijo no está bajo control con sus medicamentos actuales, se puede recetar un corticosteroide inhalado o se puede aumentar la dosis. Si los síntomas son graves, se le pueden administrar esteroides a un niño para que lo tome por vía oral, ya sea en forma de tableta o líquido.

¿Es común que el asma de un niño empeore al comenzar la escuela?

El asma de un niño puede empeorar cuando se encuentra en ambientes nuevos, ya que puede ser expuesto a ciertos desencadenantes o irritantes. Además, un niño está más activo durante el día escolar, que puede causar síntomas. Es importante hablar con su médico y con la escuela de su hijo para asegurarse de que su asma está bajo control y que pueda tomarse sus medicamentos en la escuela cuando surjan los síntomas.



¿Es normal que el medicamento de albuterol haga que mi niño pequeño tenga más mucosidad y mayor drenaje?

El albuterol puede provocar un aumento de la mucosidad y drenaje. Los medicamentos administrados a través de un nebulizador pueden hacer que la mucosidad de las vías respiratorias se afloje. Además, un efecto secundario de los inhaladores de albuterol es la secreción nasal (también llamada rinitis).

05

APÉNDICES

- GLOSARIO
- PRUEBA DE CONTROL DE ASMA INFANTIL
- ESPACIADORES E INHALADORES DE DOSIS MEDIDA
- PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA
- LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PROVEEDORES DE GUARDERÍA
- VIRTUAL FIGHT ASTHMA NOW
- INFÓRMATE SOBRE EL VAPEO Y LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS
- DISPOSITIVOS DE VAPEO
- ACTIVIDADES PARA NIÑOS

GLOSARIO

Alérgeno: Una sustancia que desencadena una reacción alérgica. Muchos alérgenos causan el asma, incluidos los ácaros del polvo, la caspa de los animales, el moho y las cucarachas.

Alergólogo/Alergista: Un médico especializado en el cuidado del asma. En algunos casos, puede estar más familiarizado con las pautas clínicas actuales que un pediatra o un médico general.

Alvéolos: Pequeños sacos de aire donde el oxígeno se transfiere a los pulmones y los desechos de dióxido de carbono ingresan a las vías respiratorias para ser exhalados.

Asma: Enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias caracterizada por Sibilancias (o silbido fuerte), dificultades respiratorias, tos y opresión en el pecho, entre otros síntomas. Las personas con asma tienen vías respiratorias sensibles que están constantemente al borde de reaccionar de forma exagerada a ciertos factores desencadenantes.

Aspiradora con Filtro HEPA: La absorción de partículas de alta eficiencia (HEPA) es un tipo de filtro de aire que cumple con ciertos estándares de eficiencia. Son útiles para las personas con asma y alergias porque el filtro HEPA atrapa las partículas finas, como el polen y los ácaros del polvo, que desencadenan alergias y asma.

Ataque de asma: Aparición repentina de los síntomas del asma, también llamado episodio de asma.

Bronquios: Ramas más pequeñas que las vías respiratorias que transportan el aire desde la tráquea hasta los bronquiolos.

Bronquiolos: Las vías respiratorias más pequeñas que se ramifican desde los bronquios y llevan aire a los pulmones.

Broncoconstricción: Cuando los músculos que envuelven las vías respiratorias se contraen, apretando las vías respiratorias.

Broncodilatadores: Medicamentos que hacen que las vías respiratorias se expandan. Vienen en dos formas: broncodilatadores de acción rápida (medicamento de alivio rápido) o broncodilatadores de acción prolongada (medicamento de largo plazo).

Corticosteroides: Los medicamentos más comunes y eficaces utilizados para el control diario y a largo plazo del asma (prevención de los síntomas). Se toman con frecuencia utilizando un inhalador de dosis medida, un inhalador de polvo seco o un nebulizador. Los corticosteroides disminuyen o previenen principalmente la inflamación.

Cámara de retención: Espaciador.

Prueba de Eosinófilos: Esta prueba de laboratorio determina los glóbulos blancos, también conocidos como eosinófilos, que se encuentran en la mezcla de saliva y mucosidad que se produce al toser.

Esteroides: Corticosteroides.

Flujo máximo: Una medida de qué tan bien puede expulsar el aire de sus pulmones. Si sus vías respiratorias se cierran y se bloquean debido al asma, no podrá expulsar el aire tan bien y sus valores de flujo máximo disminuyen.

HIPAA: La Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996 (HIPAA) es una ley federal que requería la creación de estándares nacionales para proteger la información confidencial de salud del paciente para que no se divulguen sin el consentimiento o conocimiento del paciente.

Humo de segunda mano: El humo y las sustancias químicas que inhala una persona que está cerca de alguien que fuma. El humo de segunda mano puede venir en dos formas: (1) humo del extremo encendido de un cigarrillo, pipa o cigarro o (2) humo exhalado por un fumador. Ambas formas son perjudiciales para la salud.

Humo de tercera mano: Se refiere a la nicotina y otras sustancias químicas del humo que se adhieren a las superficies. Se adhieren al cabello, la piel, la ropa, los muebles, las cortinas, las paredes, la ropa de cama, el polvo, los vehículos y otras superficies, y persisten, incluso mucho después de haber dejado de fumar. Este humo es peligroso para la salud de que no fuman que están expuestos a él, especialmente los niños cuando inhalan, ingieren o tocan sustancias que contienen humo de tercera mano.

Inhalador de dosis medida: El dispositivo más común que las personas usan para tomar medicamentos para el asma. Este inhalador le permite inhalar una cantidad específica de medicamento (una "dosis medida"). Se conforma de un recipiente de metal, que mantiene el medicamento bajo presión, y una funda de plástico, que ayuda a liberar el medicamento. Cuando presiona el recipiente, las partículas de medicamento se liberan hacia su garganta, donde puede inhalarlas.

Inhalador de polvo seco: Un dispositivo pequeño similar a un inhalador de dosis medida, pero el medicamento está en forma de polvo. La persona debe exhalar, poner sus labios en la boquilla e inhalar el polvo.

Inflamación: Cuando una parte del cuerpo está enrojecida, caliente, hinchada y tiene demasiada mucosidad.

Medicina de alivio rápido: Medicamento que se usa según sea necesario para aliviar los síntomas del asma durante los ataques de asma. También se le llama medicamento de alivio o de rescate.

Medicamento a largo plazo: Medicamento que se toma diariamente para controlar y prevenir los síntomas del asma. Si se receta, este medicamento debe tomarse todos los días para prevenir los síntomas del asma, incluso cuando el asma parece mejorar. El medicamento es útil para prevenir los síntomas, pero no debe usarse para aliviar los síntomas. También pueden llamarse medicamentos preventivos o de mantenimiento.

Medicina anti-inflamatoria: Medicamentos de control a largo plazo que reducen la hinchazón y la mucosidad en las vías respiratorias de la persona. Esto hace que las vías respiratorias sean menos sensibles y evita que reaccionen tan fácilmente a los factores desencadenantes. Puede ayudar a prevenir los episodios de asma.

Mucosidad: Líquido espeso que se produce entre la boca, la nariz, los senos paranasales, la garganta y los pulmones. Previene que el tejido se seque y atrapa objetos extraños, como polvo, bacterias y contaminantes, para que no entren en el cuerpo. El aumento de la mucosidad puede ser incómodo y dificultar la respiración.

Nebulizador: Un dispositivo que crea vapor con el medicamento del asma en forma líquida. Esto facilita inhalar medicamentos hacia los pulmones. El medicamento se coloca en un recipiente pequeño. Al respirar profundamente, el medicamento llega a los pulmones.

Oximetría: Esta prueba, también llamada oxímetro de pulso, es una prueba de laboratorio que mide la cantidad de oxígeno en la sangre. Es posible que un análisis de sangre o una muestra de sangre no identifiquen la causa del asma, pero son útiles para detectar cualquier signo de infecciones o para determinar la cantidad de oxígeno y dióxido de carbono presentes en el cuerpo.

Panel completo de alergias: Pruebas que se realizan para determinar los factores desencadenantes de asma. El panel pueden detectar la sensibilidad de una persona a medicamentos, ciertos alimentos y alérgenos comunes, como el polen y los ácaros del polvo, entre otros.

Plan de Acción para el Asma: Un conjunto de instrucciones o una gráfica que indica qué hacer si se presentan síntomas de asma, según su gravedad. El Plan de Acción también debe indicar qué hacer cuando NO sienta ningún síntoma (es decir, atención preventiva). Consulte la página 22 para ver un ejemplo de plan de acción contra el asma para niños entre 0 a 5 años.

Poder notarial para la atención médica: Este es un documento legal que le permite otorgar autoridad legal para tomar decisiones importantes sobre su atención médica. Estas decisiones pueden ser sobre opciones de tratamiento, medicamentos, cirugía, atención al final de la vida y más.

Prueba de sangre: Esta prueba de laboratorio se realiza para identificar si usted tiene alguna alergia a las mascotas, al polvo, moho o polen.

Prueba provocativa para el ejercicio: Esta prueba de laboratorio ayuda a su médico a medir cualquier obstrucción causada durante o después de realizar cualquier actividad física o respirar aire frío.

Vías Respiratorias: El conducto por el cual el aire llega a los pulmones de una persona.

Síntomas del asma: Señales que una persona tiene asma, como tos, sibilancias (o silbido fuerte, dificultad para respirar o respiración rápida y opresión en el pecho (también llamados señales de advertencia de asma).

Espaciador: Un aparato que funciona en conjunto con su inhalador de dosis medida para administrar el medicamento de manera más fácil y efectiva,

tambien puede reducir los efectos secundarios. Cuando usa un inhalador de dosis medida solo, queda más medicamento en la boca y la garganta, desperdiciando su dosis y causando un sabor desagradable. Los espaciadores sostienen el medicamento entre usted y el inhalador dosificador, para que pueda inhalar lentamente y profundamente. Los espaciadores también se llaman cámaras de retención.

Espirometría: Prueba para diagnosticar el asma. Un espirómetro es un instrumento que mide el aire que una persona puede puede exhalar. Los espirómetros pequeños se pueden usar en la casa, aunque de flujo máximo son más adecuados para la mayoría de las personas.

Leyes sobre la Administración de Albuterol: Este término se refiere a la capacidad de las escuelas para mantener un suministro de medicamentos para el asma que se pueden usar para cualquier persona que tenga una emergencia de asma.

Tubos bronquiales: Las vías respiratorias en los pulmones. Hay una rama principal que entra en cada pulmón y luego se divide en muchas ramas más pequeñas.

Tráquea: La vía respiratoria principal que transporta el aire desde la nariz y/o la boca hasta los bronquios.



PRUEBA DE CONTROL DEL ASMA INFANTIL

(Para niños de 4 a 11 años)

PASO 1: Deje que su hijo responda las preguntas 1 a 4. Responda usted a las preguntas 5 a 7.
PASO 2: Escriba el número de cada respuesta en la casilla de puntaje.
PASO 3: Sume cada el puntaje para obtener el puntaje total.
PASO 4: Lleve la prueba completa al médico de su hijo para hablar sobre la puntuación total.

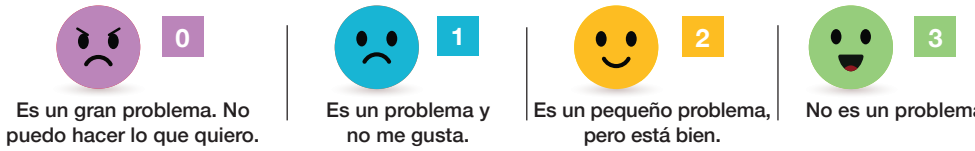
PUNTAJE

1. ¿Cómo está tu asma hoy?



☐

2. ¿Qué tan problemático es su asma cuando tu corres, haces ejercicio o practicas algún deporte?



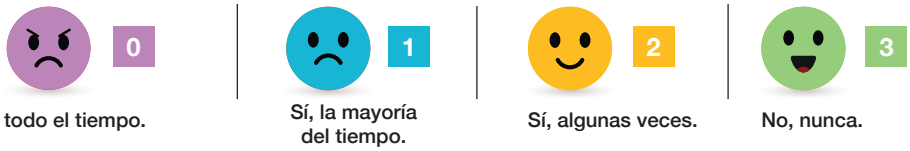
☐

3. ¿Tienes tos debido al asma?



☐

4. ¿Te despiertas por la noche debido a tu asma?



☐

Responda las siguientes preguntas por su cuenta y sin dejar que las respuestas de su hijo a las preguntas anteriores influyan en su respuesta.

5. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuántas veces tuvo su hijo síntomas de asma durante el día?



☐

6. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuántas veces su hijo tuvo sibilancias durante el día debido al asma?



☐

7. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuántas noches se despertó su hijo debido al asma?



☐

ACERCA DE SU PUNTUACIÓN
Si la puntuación total es de 19 o menos, podría ser una señal de que el asma de su hijo no está tan bien controlada. Independientemente de la puntuación, lleve una copia de esta hoja para consultarla con el médico de su hijo en sus próximas visitas.

Source: 2010 GlaxoSmithKline Group of Companies. All rights reserved.

RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®

ESPACIADORES E INHALADORES DE DOSIS MEDIDA

Resumen



Muchos medicamentos para el asma vienen en un pequeño envase metálico llamado inhalador de dosis medida (IDM). El inhalador suministra una breve dosis del medicamento a los pulmones. Los médicos recomiendan usar un espaciador cada vez que se use el IDM.



Un espaciador es una cámara de retención que se conecta al IDM. Usar un espaciador con el IDM permitirá que el medicamento llegue a los pulmones de forma más eficaz. Existen muchos tipos de espaciadores; su médico puede recetarle el más adecuado y puede mostrarle cómo usarlo.



El orden en el que toma sus medicamentos es muy importante. Si su médico le ha recetado más de un inhalador (ej. de alivio rápido y de control), sepa cuál usar primero y cuándo usarlo.



Debe revisar regularmente la fecha de caducidad de su inhalador y asegurarse de que siempre tenga medicamento. La mayoría de los inhaladores le darán 200 inhalaciones de medicamento. Al registrar la cantidad de dosis en su inhalador, sabrá cuándo rellenarlos.

Uso de IDM y espaciadores

1. Retire cualquier caramelo, alimento o chicle de la boca.
2. Póngase de pie y enderécese.
3. Retire la tapa del inhalador y espaciador. Asegúrese de limpiar cualquier residuo de polvo o pelusa para que no haya nada adentro.
4. Agite el inhalador por 5 segundos.
5. Coloque el inhalador en el espaciador. Inhale y exhale para vaciar los pulmones.
6. Ponga el espaciador en su boca y cierre los labios alrededor de la boquilla.
7. Presione el inhalador e inhale de manera lenta y prolongada.
8. Contenga la respiración durante 10 segundos y después exhale.

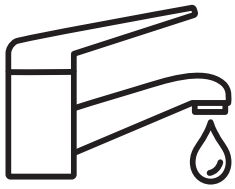
RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®

ESPACIADORES E INHALADORES DE DOSIS MEDIDA

Consejos de cuidado



Limpie su espaciador y el IDM cada semana para evitar la acumulación de medicamento y/o polvo.





Para limpiar su inhalador, retire el contenedor metálico del tubo de plástico en forma de L. Enjuague solo las piezas de plástico con agua tibia y déjelas secar durante la noche.



Para limpiar su espaciador, desármelo (según las instrucciones recomendadas por el fabricante) y lave cada pieza por separado con agua tibia y un poco de jabón. No lo enjuague. Déjelo secar al aire.



Revise su espaciador regularmente para asegurarse de que no tenga grietas ni roturas que puedan permitir que el medicamento se salga. Reemplace su espaciador si tiene grietas.

¡MI PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA!

FECHA DE HOY: ___ /___ /_____

MI PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA ES UNA GUÍA QUE NOS AYUDA A MÍ Y A MIS ADULTOS A CONTROLAR MIS SÍNTOMAS DE ASMA Y A RESPONDER ADECUADAMENTE A LOS EPISODIOS DE ASMA.

MI NOMBRE: _____ FECHA DE NACIMIENTO: ___ /___ /_____

PADRE/TUTOR: _____ TELÉFONO: (__) ___ - ____

OTRO CONTACTO DE EMERGENCIA: _____ TELÉFONO: (__) ___ - ____

MÉDICO: _____ TELÉFONO: (__) ___ - ____ ¿PUEDE AUTOMEDICARSE?: ☐ Sí ☐ No

MIS DESENCADENANTES DEL ASMA:

MARQUE LOS ELEMENTOS QUE USTED SABE PUEDEN DETONAR SU ASMA:

- ☐ Humo de cigarrillo/ humo de segunda mano
- ☐ Enfermedades respiratorias
- ☐ Ácaros de polvo, polvo
- ☐ Ejercicio
- ☐ Cambios repentinos de temperatura
- ☐ Moho
- ☐ Días de alerta de aire
- ☐ Humo de leña
- ☐ Plagas: roedores y cucarachas
- ☐ Mascotas: caspa de animales
- ☐ Plantas, flores, pasto cortado, polen
- ☐ Olores fuertes, perfumes
- ☐ Productos de limpieza
- ☐ Emociones fuertes

ALIMENTOS: _____

OTROS: _____

CONOZCA SUS ZONAS:

UTILIZAMOS EL SISTEMA DE SEMÁFORO PARA AYUDARLE A USAR SUS MEDICAMENTOS PARA EL ASMA Y LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE SUS SÍNTOMAS.

ZONA VERDE (BIEN):

Representa el estándar o el asma bajo control. No presenta síntomas y las medidas de la capacidad pulmonar se encuentran dentro de un rango adecuado.

ZONA AMARILLA (PRECAUCIÓN):

Indica un empeoramiento de los síntomas del asma o de las medidas de la capacidad pulmonar. Esta sección describe las medidas que tomar cuando experimente síntomas de asma de leves a moderados.

ZONA ROJA (PELIGRO):

Esta zona indica episodios de asma graves o lecturas de capacidad pulmonar muy bajas. Provee información sobre qué pasos seguir en caso de un ataque de asma grave y cuándo ir a la sala de emergencias.

ZONA VERDE

¡ME SIENTO GENIAL!

SI TIENES **TODOS** ESTOS:

- ☑ Respiración normal
- ☑ Ni tos ni sibilancias
- ☑ Dormiste durante toda la noche
- ☑ Puedes trabajar o jugar

CAPACIDAD PULMONAR POR ENCIMA DE: _____

TOMO ESTOS MEDICAMENTOS TODOS LOS DÍAS:

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

PARA ASMA CON EJERCICIO, TOMO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

ZONA AMARILLA

TENGO SÍNTOMAS LEVES.

SI TIENES **ALGUNO** DE ESTOS:

- ☑ Primer signo de resfriado
- ☑ Exposición a un detonante conocido
- ☑ Tos
- ☑ Sibilancia leve
- ☑ Tensión en el pecho
- ☑ Tos durante la noche

Y/O CAPACIDAD PULMONAR DE _____ A _____

CONTINUE CON MI MEDICAMENTO DE CONTROL DIARIO (IGUAL QUE EN LA ZONA VERDE) ☐ Aumente la dosis

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

O TOMO UN **MEDICAMENTO COMBINADO** QUE PROPORCIONA **RÁPIDO ALIVIO** Y **CONTROL**:

☐ Symbicort® ☐ Dulera® (___ concentración) ☐ Otro_____

☐ 1 o ☐ 2 inhalaciones, hasta 4 veces al día (hasta 6 veces al día, si es mayor de 12 años)

ZONA ROJA

MI ASMA ESTÁ EMPEORANDO RÁPIDAMENTE

SI EXPERIMENTAS:

- ☑ Tos persistente
- ☑ Sibilancias persistentes
- ☑ Respiración acelerada
- ☑ Dificultad para respirar

Y/O CAPACIDAD PULMONAR DE _____ A _____

TOMO ESTOS MEDICAMENTOS Y LLAMO A MI MÉDICO:

☐ Albuterol® (Proair®, Ventolin®, Proventil®) _____ inhalaciones, cada 2 a 4 horas, según sea necesario para el alivio temporal de los síntomas del asma

☐ Otros medicamentos _____

CONSULTO A MI MÉDICO INMEDIATAMENTE (PODRÍA NECESITAR MEDICAMENTOS ADICIONALES)

Y CONTINUO CON MI MEDICAMENTO **DE CONTROL DIARIO** (IGUAL QUE EN LA ZONA VERDE) ☐ Aumente la dosis

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: DOSIS: CUÁNDO TOMARLO:

_____ - _____ - _____ VECES AL DÍA

LLAME AL 911 Y VAYA A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA SI SIENTE:

- ☑ Respiración muy agitada o rápida
- ☑ El pecho se hunde entre las costillas
- ☑ Respiración tan agitada que no puede caminar ni hablar
- ☑ Nariz se abre mucho al respirar
- ☑ Labios o uñas se ven azules

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PROVEEDORES DE GUARDERÍA

Enviar a su hijo con asma a la guardería puede preocupar a los padres y cuidadores. Esta lista de verificación identifica los pasos que usted, como proveedor, puede seguir para garantizar un ambiente seguro y saludable para los niños con asma y alergias mientras estén bajo su cuidado.

CÓMO EVITAR O CONTROLAR LOS ÁCAROS DEL POLVO

TAREA	TERMINADA
1. Limpie las superficies y los muebles diariamente con un paño húmedo (no utilice aerosoles para “quitar el polvo”).	☐
2. Trapear los pisos diariamente.	☐
3. Lave alfombras pequeñas, tapetes, cobijas, ropa de cama y juguetes de tela en agua a 130ºF (semanalmente).	☐
4. Evite que los niños pongan sus caras, colchonetas, cobijas o juguetes directamente sobre la alfombra.	☐
5. La ropa de cama, las cobijas y los juguetes de los niños (incluidos los peluches o la ropa para disfrazarse) se lavan en agua a 130ºF (semanalmente).	☐
6. Envuelva las camas y las almohadas en las que duermen los niños con fundas antialérgicas.	☐
7. Evite los colchones blandos y los muebles tapizados.	☐
8. No se deben colgar cortinas, visillos, tapices de tela ni otros objetos que atrapen el polvo en la zona de cuidado infantil. Si se usan, lávenlos semanalmente con agua caliente.	☐
9. Limpie las persianas diariamente con un paño húmedo. Si usa cortinas, lávelas regularmente con agua a 130°F.	☐
10. Evite el desorden. Guarde libros, revistas, juguetes, útiles y materiales en armarios, cajas o bolsas de plástico cerrados.	☐

CÓMO EVITAR O CONTROLAR LAS SUSTANCIAS DE ANIMALES

TAREA	TERMINADA
1. No utilice muebles, almohadas, cobijas ni juguetes rellenos de plumas.	☐
2. No permiten mascotas peludas en ninguna parte de las instalaciones (gatos, perros, hámsters, pájaros, jerbos, etc.).	☐
3. Controle la infestación de cucarachas y ratones utilizando prácticas preventivas y métodos de exterminio menos tóxicos.	☐

CÓMO EVITAR O CONTROLAR EL MOHO Y LOS HONGOS

TAREA	TERMINADA
1. Si es posible, controle la humedad con un higrómetro. No utilice humidificadores.	☐
2. Repare fugas de plomería rápidamente.	☐
3. Proporcione ventilación y circulación de aire en habitaciones y pasillos cada temporada para evitar el olor a humedad. Revise las entradas de aire exteriores y las rejillas de ventilación interiores para detectar obstrucciones.	☐
4. Utilice extractores de aire en baños, cocinas y sótanos para ayudar a eliminar la humedad.	☐
5. Retire las alfombras y los rellenos mojados que no se sequen en 24 horas para evitar la formación de moho.	☐
6. No utilice plantas de interior ni almohadas de espuma, ya que pueden generar moho.	☐
7. Limpie los baños con agua y cloro diluido (diariamente).	☐

CÓMO EVITAR O CONTROLAR ALÉRGENOS ADICIONALES

TAREA	TERMINADA
1. No utilice guantes de látex. Si utiliza guantes, utilice únicamente guantes sin polvo o látex.	☐
2. No utilice globos de látex, chupetes, pelotas Koosh ni otros productos de látex.	☐
3. Limpie el patio exterior y las áreas de juego de hojas caídas, pilas de compost y pasto cortado.	☐
4. Instale correctamente los filtros del sistema de calefacción y refrigeración y cámbielos con frecuencia; siga otras directrices de servicio y mantenimiento.	☐
5. Limpie los conductos de calefacción y refrigeración una vez al año.	☐
6. Si la ventilación es adecuada, cierre las ventanas durante los períodos de alto nivel de polen.	☐
7. Aspire alfombras y tapetes diariamente o cada dos días, cuando los niños no estén presentes, con una aspiradora de alta eficiencia (idealmente con un filtro “HEPA”).	☐
8. Si es posible, utilice acondicionadores de aire con filtros limpios durante las temporadas cálidas.	☐

CÓMO EVITAR O CONTROLAR VAPORES QUÍMICOS, FRAGANCIAS Y OTROS OLORES FUERTES

TAREA	TERMINADA
1. No permite que fumen en ninguna parte de las instalaciones.	☐
2. Evite materiales de manualidades con fragancias. Si los usa, asegúrese de que haya suficiente ventilación.	☐
3. No utilice ambientadores. En su lugar, abra las ventanas o utilice extractores de aire.	☐
4. No utilice productos de limpieza ni olores fuertes cuando haya niños presentes.	☐
5. Los espacios interiores deben ventilarse durante y después de su uso.	☐
6. Revise los muebles de madera nuevos o los productos laminados de plástico para detectar vapores de formaldehído y ventile los productos nuevos antes de instalarlos.	☐
7. Lave alfombras y tapizados con productos sin fragancia y de bajas emisiónes y séquelos completamente para evitar la aparición de moho.	☐
8. Aplique pesticidas con ventilación adecuada cuando no haya niños presentes.	☐
9. Mantenga los equipos de oficina que emiten humos, como las fotocopiadoras, en áreas ventiladas y fuera del alcance de los niños.	☐
OTRAS PRÁCTICAS Y POLÍTICAS SUGERIDAS	**¿EN SU LUGAR?**
1. Implemente una política para garantizar que cada niño con asma tenga un Plan de Acción contra el Asma escrito en el archivo, que enumere los desencadenantes, el cronograma de medicación y las instrucciones de emergencia.	☐
2. Capacite al personal para estar atento a los síntomas y señales de alerta del asma y para que sepa reconocer y responder en situaciones de emergencia. Asegúrese de que el personal nuevo reciba esta capacitación al ser contratado.	☐
3. Capacite al personal para administrar medicamentos y sobre el uso y cuidado de nebulizadores, inhaladores y espaciadores.	☐
4. Mantenga los medicamentos bajo llave y fuera del alcance de los niños, pero accesibles para que el personal los administre cuando sea necesario.	☐
5. Exija el lavado frecuente de manos y recomienda al personal que reciban la vacuna anual contra la gripe.	☐

OTRAS PRÁCTICAS Y POLÍTICAS SUGERIDAS (CONT.)	¿EN SU LUGAR?
6. Implemente política limitando el uso de productos de cuidado personal cerca de los niños (laca para el cabello, talco, loción, etc.).	☐
7. Cree políticas sobre el humo de tercera mano (lavado de manos y cambio de ropa) y provee apoyo y recursos para dejar de fumar al personal.	☐
8. Mantenga las pertenencias personales de los niños (abrigos, ropa extra y otros artículos de su hogar) separadas de las áreas de juego para minimizar la exposición a la caspa de las mascotas y otros alérgenos de su hogar.	☐
9. Implemente una "política de no ralentí" para autobuses escolares, automóviles y camiones de reparto en las instalaciones.	☐
10. Adapte el tiempo al aire libre para los niños sensibles a la temperatura y ofrezca actividades alternativas en interiores.	☐
11. Tenga en cuenta que el ejercicio puede desencadenar asma; vigile de cerca a los niños con asma durante las actividades físicas.	☐
12. Consulte diariamente los niveles de alérgenos y contaminación del aire en www.airnow.gov	☐
13. Controle agresivamente la infestación de cucarachas y ratones utilizando prácticas preventivas y métodos de exterminacion menos tóxicos.	☐
14. Mantenga la basura bien tapada y sacala rápidamente; cierre el área de basura para que los niños no puedan acceder a ella.	☐
15. Coloque felpudos en todas las entradas para reducir la entrada de alérgenos. Quítese y guarde los zapatos y la ropa mojada para que no se moje la área de juegos.	☐

Fuentes:
[1]Salo PM, Sever ML, Zeldin DC. Indoor allergens in schools and daycare environments. J Allergy Clin Immunol. 2009; 124(2): 185-194.
[2]2007 Guidelines For The Diagnosis And Management Of Asthma. Third Addition. National Asthma Education and Prevention Program Expert Panel. October 2007.
[3]Illinois Department of Human Services. A Resource Manual for Schools. 2001. http://www.dhs.state.il.us/onenetlibrary/27894/documents/schoolhealth/asthma.pdf

RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®

VIRTUAL FIGHT ASTHMA NOW ©



Virtual Fight Asthma Now es un programa gratuito para el manejo del asma dirigido a niños asmáticos. El programa está diseñado para proveer las herramientas y el conocimiento necesario para identificar y evitar los detonantes, manejar los episodios de asma y controlar su asma a largo plazo. Virtual Fight Asthma Now (VFAN) es la versión virtual de nuestro programa Fight Asthma Now para niños que viven fuera del área metropolitana de Chicago. Este programa es autodirigido a través de una clase de bitmoji con cuatro lecciones y una quinta lección complementaria acerca del tabaquismo y asma. VFAN esta disponible para quienes residen fuera del área del Condado de Cook.

TEMAS INCLUYEN:

- El sistema respiratorio y las señales de alarma
- Técnicas de medicamento y cómo usarlas
- Identificar y controlar los detonantes del asma
- Manejar situaciones difíciles y mantenerse seguro

AUDIENCIA:

Estudiantes de grado 3 - 12

FORMATO:

De forma individual, en grupos pequeños o en la sala de clases.



Para más información, por favor visite RespHealth.org/Asthma o contáctenos enviando un correo a info@resphealth.org.

Infórmate sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos.

RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®



Vapeadores, MODs, cigarrillos electrónicos, JUULs. Los conoces por diferentes nombres y probablemente reconozcas el dulce aroma que dejan, pero cuando se trata de cigarrillos electrónicos, lo que desconoces puede matarte.

Considera los hechos antes de decidir a vapear.

El vapor del cigarrillo electrónico no es solo agua

Los científicos han encontrado más de 60 sustancias químicas diferentes en líquidos para vapear. Muchas de estas sustancias son tóxicas y peligrosas; pueden causar cáncer y dañar los pulmones y el corazón al inhalarlas. Muchos líquidos para vapear también contienen nicotina, que es adictiva. De hecho, una cápsula JUUL contiene tanta nicotina como una cajetilla de cigarrillos. Esto significa que una vez que empiezas a vapear, podrías quedar enganchado de por vida. La nicotina no solo es adictiva, sino que también puede dañar el cerebro.



Nadie garantiza que estos productos sean seguros

Podrías suponer que alguien impediría que una empresa te venda algo que te matará o te provocará cáncer. O al menos que una empresa no podria mentirte sobre el contenido de sus productos. En el caso de los cigarrillos electrónicos, te equivocarías. Normalmente, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) trabaja para garantizar que las empresas cumplan ciertas normas de seguridad y no fabriquen productos perjudiciales. Ahora mismo, la industria del vapeo está luchando para evitar que la FDA analice sus productos. ¿Qué crees que ocultan?

resphealth.org

© 2019 Respiratory Health Association. All rights reserved.

La industria del cigarrillo electrónico intenta manipular a los jóvenes

Estas empresas existen para ganar dinero. No les importa tu salud, les importa tu bolsillo y engancharte. Así que visten sus cigarrillos con nueva tecnología y sabores dulces como algodón de azúcar, cupcakes y fruta. Están desesperados que fumar vuelva a estar de moda y harán lo que sea para convencerte. Estudian tus hábitos y gastan dinero en publicidad en Snapchat, YouTube y TikTok.

Las grandes empresas tabacaleras invierten en empresas de vapeo y cigarrillos electrónicos

¿Por qué? Porque ya saben lo que las investigaciones en salud apenas están empezando a demostrar: vapear aumenta la probabilidad de que los jóvenes fumen cigarrillos tradicionales. Y además, ganan mucho dinero creando adicción a los cigarrillos electrónicos.

Veamos un ejemplo. Un paquete de cuatro cápsulas JUUL cuesta $15.99, pero puede costar hasta $30, dependiendo de la popularidad del sabor. Los jóvenes adictos a JUUL pueden fumar hasta cuatro cápsulas a la semana, lo que suma a $1500 al año. Por eso, las grandes tabacaleras estan apostando que los vapeadores van a enganchar a una nueva generación de fumadores.

¿Qué puedes hacer?

No caigas en la trampa. Que sus productos huelan a caramelo no significa que sean seguros para tus pulmones. No dejes que las tabacaleras te convenzan a sacrificar tu salud para ganarles dinero, No tengas miedo de contarles a tus amigos lo que has aprendido. Los buenos amigos no te presionarán para que hagas algo que no quieres hacer y escucharán lo que dices.

¿Quieres llevar tu resistencia un paso más allá? Escribele a tus funcionarios electos, ya sea tu alcalde, representante estatal, gobernador o senador, y pídeles que pasen leyes que impidan que las tabacaleras mientan sobre la seguridad de sus productos o dirijan sus anuncios a los jóvenes. Recuerda que tu voz y tus opiniones importan y que los políticos son responsables ante personas como tú.



resphealth.org

© 2019 Respiratory Health Association. All rights reserved.

DISPOSITIVOS DE VAPEO

Lo que los padres deben saber

RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®



JUUL

Estos pequeños dispositivos se parecen a memorias USB. A pesar de su tamaño, los productos JUUL tienen niveles peligrosos de nicotina, similares a los de una cajetilla de cigarrillos. El vapor que producen no huele tan fuerte como el de otros dispositivos, lo que los hace más fáciles de esconder y difíciles de rastrear.

MODS

Los sistemas mecánicos modificados de suministro de nicotina (MODs) se parecen a lapiceros pero son un modelo más voluminoso de vapeadores. Son más difíciles de ocultar, pero ofrecen muchas opciones de sabores. La posibilidad de modificar los niveles de nicotina y temperatura en estos dispositivos los hace especialmente peligrosos.





PENS

(VAPORIZADORES BOLÍGRAFO)

Como su nombre indica, estos dispositivos son delgados y similares a un lapicero. Ofrecen una mayor variedad de sabores, lo que los hace atractivos para los jóvenes. Son discretos como los productos JUUL, pero producen un olor más evidente.

SABORES

La mayoría de los productos de vapeo utilizan cápsulas o cartuchos llenos de líquido que contienen nicotina y otras sustancias químicas. Los fumadores pueden elegir entre miles de líquidos con sabores. Los sabores generalmente son dulces, lo que atrae a los jóvenes a este producto adictivo.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS O VAPEADORES, VISITE RESPHEALTH.ORG

© 2019 Respiratory Health Association. All rights reserved.

DESORDEN DE PALABRAS SOBRE ASMA

¿Puedes descifrar estas palabras para revelar palabras importantes relacionadas con el asma?

SAMA _____

ANAIRHDLO _____

POEISACADR _____

AGIREAL _____

EDENTCNDAASEENS _____

MEACITENSOMD _____

RSCIORAPNEI _____

IIASACLISNB _____

OST _____

EIRJCIECO _____

APCAS _____

RUOLAEBTL _____

UMHO _____

SOPA DE LETRAS SOBRE ASMA

¿Cuántas palabras puedes encotrar en la lista a continuación?



EJERCICIO
PULMONES
INHALADOR
DESENCADENANTES
CLIMA
SÍNTOMAS
SIBILANCIAS
CONTAMINACIÓN
MÚSCULOS
FUMAR
ASMA
TOS

BÚSQUEDA DE PALABRAS SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORIO

¿Cuántas palabras relacionadas con tu sistema respiratorio puedes encontrar en la siguiente lista?



P M G U R D I T X R R O I P R F M R P V
V D P H O R K X P J E I F V L D M D L G
C H J O S C K U S D S O W C A F B J L H
F A P M R Z E M A U P F E U R Q G H S B
L E D E S B I L Y O I A R E I Q F L I N
H E A O Z N J W A H R R W R N L O Y F A
B K X S J V H U G X A I F D G M X W O I
C H N T I B T T K F C N A A E D Z X S D
B K C A Y R L P D D I G U S P I I X A W
W V T S V O Z V T T ó E U V T A R B S O
L E L I H N A Z X F N N Z O R F P R N Z
P B E S H Q C R K P C W V C á R S O A L
U R G I U U T H P Q R I U A Q A P N S C
L H H O T I N L H F ó L M L U G C Q A W
M S U F R O I L B B N B H E E M V U L Y
O J P Q K S W S N W I G J S A A B I E P
N Y J B E X U U U K C B P S T G A O S L
E U A L V é O L O S A S L R O I A L S D
S S M J T Q I W O C Y R B H R A A O C Y
N U H I G X M O P D Y F V R A B F S Z J

BRONQUIOS HOMEOSTASIS FOSAS NASALES TRÁQUES

ALVÉOLOS PULMONES BRONQUIOLOS DIAFRAGMA

FARINGE RESPIRACIÓN CRÓNICA LARINGE CUERDAS VOCALES

DESORDEN DE PALABRAS DE ASMA

RESPUESTAS

1. Asma
2. Inhalador
3. Espaciador
4. Alergia
5. Desencadenantes
6. Medicamentos
7. Respiración
8. Sibilancias
9. Tos
10. Ejercicio
11. Caspa
12. Albuterol
13. Humo

APUNTES



ASOCIACIÓN DE SALUD RESPIRATORIA
1440 W. WASHINGTON BLVD., CHICAGO IL 60607
312.243.2000 | INFO@RESPHEALTH.ORG | RESPHEALTH.ORG