

Desencadenantes del asma



Children'sSM
Healthcare of Atlanta
Dedicated to All Better

El asma es una enfermedad de los pulmones que es común en los niños. A pesar de que no tiene cura, el asma puede controlarse. Los ataques de asma, también llamados crisis asmáticas, pueden ser leves, moderados o pueden poner en peligro la vida. Los ataques de asma pueden causar dificultades respiratorias, y usted puede notar respiración sibilante, tos y opresión en el pecho. Los ataques de asma comienzan cuando algo irrita las vías respiratorias (pulmones). Estas cosas se llaman desencadenantes del asma. Los desencadenantes son diferentes en cada niño. Pídale al médico que le proporcione un plan para el asma por escrito, para aprender a controlar el asma y evitar los desencadenantes. A continuación se presentan algunos desencadenantes comunes y consejos para evitarlos.

Humo

El humo puede desencadenar un ataque de asma. Evite estar cerca del humo de cigarrillos, pipas, cigarros, parrillas, chimeneas y quema de madera. No permita que nadie fume en la casa, en el automóvil ni cerca del niño.

Influenza y resfríos

Practique buena higiene de manos para prevenir los resfríos y las enfermedades. Los niños de 6 meses y los mayorcitos que padecen de asma, al igual que aquellas personas que cuidan a niños con asma deben vacunarse contra la influenza todos los años.

Ejercicio

Para mantenerse saludable es importante estar activo. Consulte con su médico sobre los pasos para prevenir un ataque de asma al hacer ejercicio, deportes y gimnasia. Puede que el niño deba usar medicamentos para el asma antes de hacer ejercicio. Haga ejercicios dentro de la casa cuando los niveles de niebla tóxica (smog) o polen estén altos o en temporada fría. Incorpore ejercicios de calentamiento y relajación.

Clima

La lluvia, el viento, la temperatura fría o los cambios súbitos de temperatura pueden desencadenar un ataque de asma. Haga que su niño use una bufanda sobre la boca y la nariz cuando hace frío afuera.

Mascotas

Si es posible, mantenga las mascotas fuera de la habitación y del aula, o al aire libre. Igualmente, manténgalas alejadas de muebles, alfombras y peluches. Mantenga limpios los pisos y las mascotas. Aspire con frecuencia las alfombras y los tapetes.

Cucarachas y plagas

Guarde los alimentos en envases herméticos. Limpie inmediatamente las migajas y las bebidas derramadas. Mantenga tapados los basureros. Mantenga limpios los mesones, fregaderos, mesas y pisos.

Olores

No use aerosoles o productos con olores fuertes cerca de su niño. Evite perfumes, aromatizantes ambientales, productos de limpieza, materiales de arte y pinturas.

Moho

Limpie el moho de las superficies. Repare las goteras. Mantenga la humedad dentro de la casa y la escuela entre 30 y 60 por ciento.

Ácaros

Estos son animales diminutos que no se pueden ver; pero viven en cualquier lugar. En la casa, lave las sábanas y las cobijas en agua caliente todas las semanas. Ponga cubiertas a prueba de polvo en los colchones y almohadas. No mantenga peluches en la cama. Mantenga limpios los muebles de la casa y la escuela. Aspire con frecuencia las alfombras y los tapetes. Si es posible use pisos de madera o vinilo.

Contaminación del aire

Cuando los niveles de niebla tóxica (smog) estén altos, pase menos tiempo al aire libre. Los padres, profesores y entrenadores deben de saber cómo responde el niño al smog, y reconocer los signos de dificultad respiratoria. Ponga de su parte y ayude a limpiar el aire. Camine, monte en bicicleta, viaje en coche compartido (carpool) o tome el tren o el autobús cuando asista a eventos. No deje un vehículo encendido—apague el automóvil, camión o bus escolar cuando no esté en movimiento.

Cómo usar un inhalador dosificado (MDI)

- Un niño siempre necesita acceso rápido y fácil para el medicamento de alivio rápido puesto que nadie sabe cuando comenzará un ataque de asma. Puede ocurrir en la casa, la escuela, en un bus escolar, durante un paseo de estudio, en prácticas deportivas, etc.
- Asegúrese de que la escuela tenga el medicamento de alivio rápido para su niño. Si el niño lleva un inhalador todos los días, mantenga un inhalador de repuesto en la escuela en caso que el otro se pierda, se le olvide en la casa o esté vacío.
- Asegúrese de que el inhalador tenga medicamento. Aunque el inhalador produzca una atomización al oprimirlo o agitarlo y sienta que tiene algo adentro, después de haber usado todas las dosis, puede que no tenga medicamento y sólo tenga el gas impelente. Sepa cuántas aplicaciones (dosis) hay en el inhalador. Pregúntele todos los días al niño si usó el medicamento. Cuenté las aplicaciones dadas y lleve un registro. Compre un inhalador nuevo cuando queden pocas dosis. Verifique la fecha de vencimiento y cámbielo cuando sea necesario.

Cómo usar el inhalador dosificado (MDI)

1. Prepare el inhalador antes de usarlo, siguiendo las indicaciones del fabricante.
2. Siéntese o párese derecho.
3. Quite la tapa y agite el inhalador.
4. Coloque el inhalador al extremo del espaciador. Use un espaciador/cámara contenedora con el inhalador. Esto hace que el medicamento llegue a los pulmones donde se necesita que surta efecto.
5. Exhale completamente.

6. Coloque la boquilla del espaciador en la boca. Oprima el inhalador y respire lenta y profundamente. Contenga la respiración por 10 segundos, después exhale. Si usa un espaciador con mascarilla, coloque la mascarilla bien ajustada sobre la cara, cubriendo la nariz y la boca. Oprima el inhalador hacia abajo y respire lentamente, hacia dentro y hacia fuera, seis veces.
7. Si el niño debe recibir más de una aplicación (puff), espere un minuto entre cada aplicación. Agite el inhalador dosificado antes de cada una.
8. Enjuáguese la boca después de usar los medicamentos esteroides inhalados. Si usa un espaciador con mascarilla, límpiense la cara después de usarlo.

Consejos para controlar el asma

- Pídale al médico que le dé por escrito un plan para manejar el asma/plan de emergencia. Distribuya el plan en la escuela y entre las personas que cuidan de su niño.
- Sepa cuáles son los desencadenantes de su niño y tome las medidas necesarias para evitarlos.
- Asegúrese de que su niño tenga acceso rápido y fácil a su medicamento de alivio rápido en todo momento.
- Los padres, maestros y entrenadores pueden tomar un curso para aprender más sobre el manejo del asma.
- Si se usa el medicamento de alivio rápido más de dos veces a la semana, puede ser un signo de que el asma no está controlada. Hable con su médico.

Recursos para las escuelas

Ayude a mejorar la calidad del aire en su escuela. El set Indoor Air Quality Tools for Schools Kit está disponible a través de la Agencia para la Protección del Medio Ambiente de los Estados Unidos [Environmental Protection Agency (EPA)]. Llame a EPA al teléfono 800-438-4318 o visite su página de Internet www.epa.gov/iaq, para obtener más información.

Para obtener más información

Para más información sobre el asma, visite la página de Internet: www.choa.org/asthma. Visite otros recursos sobre el asma en el Internet:

- www.nhlbi.nih.gov
- www.epa.gov
- www.lungusa.org
- www.cleanaircampaign.com