

Factores que provocan el asma

El asma es una enfermedad pulmonar común en los niños. Aunque no existe cura para el asma, puede controlarse. Las crisis de asma, también llamadas episodios de asma, pueden ser leves, moderadas o poner en peligro la vida. Estas crisis causan problemas respiratorios y usted puede observar sibilancia, tos y /o opresión en el pecho. Las crisis de asma se inician cuando algo perturba las vías aéreas (pulmones). Los factores que provocan el asma se llaman **desencadenantes del asma**. Los desencadenantes son diferentes en cada niño. Pídale al médico un plan para el asma por escrito para saber cómo controlarlo y evitar los desencadenantes. Los siguientes son algunos desencadenantes comunes y consejos para evitarlos.

HUMO

El humo puede provocar una crisis de asma. Evite estar cerca del humo de los cigarrillos, las pipas, los cigarrillos, las chimeneas, las parrillas y de la quema de madera. No permita que haya humo en la casa, el auto ni cerca del niño.

RESFRIADOS E INFLUENZA

Acostúmbrese a lavarse bien las manos para ayudar a evitar resfriados y enfermedades. Los niños asmáticos de 6 meses y mayores, y las personas que cuidan de niños asmáticos deben vacunarse contra la influenza todos los años.

EJERCICIO FÍSICO

La actividad física es importante para mantenerse sano. Hable con su médico sobre los pasos que debe seguir para evitar una crisis de asma durante el ejercicio físico, la práctica de los deportes y las clases de gimnasia. El niño podría necesitar usar un medicamento contra el asma antes de hacer ejercicio. Cuando los niveles de contaminación (smog) o polen son elevados o cuando el clima es frío, haga ejercicio adentro. Incluya un tiempo para las actividades de calentamiento y relajación.

CLIMA

La lluvia, el viento, las bajas temperaturas o los cambios climáticos repentinos pueden provocar una crisis de asma. Haga que el niño use una bufanda para cubrirse la boca y la nariz cuando hace frío afuera.

MASCOTAS

Mantenga las mascotas fuera del dormitorio y el salón de clases o, si es posible, al aire libre. Mantenga las mascotas alejadas de los muebles, la alfombra y los juguetes rellenos. Mantenga las mascotas y los pisos limpios. Aspire las alfombras y los tapetes con frecuencia.

CUCARACHAS E INSECTOS

Almacene los alimentos en recipientes herméticos. Limpie todas las migajas y derrames de alimentos inmediatamente. Mantenga la tapa puesta en los basureros. Mantenga los mesones de cocina, fregaderos, las mesas y los pisos limpios.

OLORES

No rocíe ni use productos con olores fuertes cerca del niño. Evite los perfumes, aromatizantes de aire, productos de limpieza, materiales artísticos y pintura.

MOHO

Elimine el moho de las superficies. Repare las pérdidas en las tuberías. En la casa y en las escuelas, mantenga la humedad interior entre 30 y 60 por ciento.

ÁCAROS DEL POLVO

Son insectos diminutos que no pueden verse pero que viven en todas partes. En casa, lave las sábanas y mantas con agua caliente todas las semanas. Coloque cobertores resistentes al polvo en los colchones y las almohadas. Quite de la cama los juguetes rellenos. En casa y en la escuela, mantenga los muebles limpios. Aspire las alfombras y los tapetes con frecuencia. Si es posible, use pisos de madera o vinílicos.

CONTAMINACIÓN DEL AIRE

Pase menos tiempo al aire libre cuando el nivel de contaminación (smog) es elevado. Los padres, maestros y entrenadores deben conocer la reacción del niño a la contaminación y los signos de cualquier dificultad para respirar. Cumpla con su parte para ayudar a limpiar el aire. Camine, monte la bicicleta, viaje en coche compartido, tome el tren o el bus para asistir a eventos. Evite dejar los vehículos en marcha. Apague el motor de automóviles, camiones y buses escolares cuando no están en movimiento.

Uso de un inhalador dosificado

- Un niño **siempre** necesita acceso rápido y fácil a un medicamento de alivio rápido porque nadie sabe cuándo se producirá una crisis de asma. Puede ocurrir en casa, en la escuela, en el bus escolar, durante los viajes escolares, en las prácticas de deportes, etc.
- Asegúrese de que la escuela tenga medicamento de alivio rápido para el niño. Si el niño lleva un inhalador todos los días, mantenga uno de reserva en la escuela en caso de que el otro se pierda, se olvide en la casa o esté vacío.
- Asegúrese de que el inhalador tenga medicamento. Aunque el inhalador dosificado produzca una atomización al oprimirlo o aunque lo agite y sienta que tiene algo en el interior después de haber usado todas las dosis, es posible que no tenga más medicamento y que lo único que quede sea el gas impelente. Sepa cuántas atomizaciones (dosis) hay en el inhalador Pregúntele todos los días al niño si usó el medicamento. Cuente las dosis utilizadas y lleve un registro. Compre un inhalador nuevo cuando queden pocas dosis. Verifique las fechas de vencimiento y cámbielo cuando sea necesario.

CÓMO UTILIZAR EL INHALADOR DOSIFICADO

1. Párese o siéntese derecho.
2. Quite la tapa del inhalador y agítelo.
3. Sosténgalo según las indicaciones de su médico de alguna de estas maneras:
 - A. **Espaciador / Cámara espaciadora.** Esta es la manera **preferida**. Ayuda a que llegue más medicamento a las vías aéreas donde es necesario que actúe.
 - B. **Boca abierta.** El inhalador se sostiene a una distancia de 1 ó 2 pulgadas de la boca (aproximadamente el ancho de dos dedos).
 - C. **En la boca.** Las opciones A y B son las mejores. Si el niño no puede hacerlo de esas formas, el médico le pedirá que use el método siguiente.
4. Espire completamente.
5. Comience a inspirar en forma lenta y, al mismo tiempo, apriete el inhalador. Inspire lenta y profundamente para llenar los pulmones.



A. Espaciador / Cámara espaciadora



B. Boca abierta



C. En la boca

6. Contenga la respiración durante 5 a 10 segundos.
7. Si el niño debe recibir más de una dosis, deje pasar un minuto entre ambas dosis y agite el inhalador dosificado antes de cada una.
8. Enjuáguese la boca después de usar un esteroide inhalado.

Children's Healthcare of Atlanta tiene una enfermera pediátrica disponible las 24 horas del día si llama al 404-250-KIDS. En caso de una inquietud urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato al Departamento de emergencias más cercano.

Esta información general no tiene por objeto cumplir la función del consejo del médico. Consulte siempre con un médico u otro proveedor de salud adecuado todo lo relacionado con el diagnóstico y tratamiento de su niño.

*Children's Healthcare of Atlanta no es responsable de la exactitud ni del contenido de estos sitios de Internet.

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL ASMA

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

RECURSOS PARA LAS ESCUELAS

Ayude a mejorar la calidad del aire en su escuela. La U.S. Environmental Protection Agency (EPA) (Agencia de protección ambiental de Estados Unidos) ofrece el paquete Indoor Air Quality Tools for Schools Kit (Paquete de herramientas para la calidad del aire interior en escuelas). Llame a la EPA al 800-438-4318 o visite el sitio www.epa.gov/iaq para obtener más información.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre el asma, consulte la página www.choa.org/asthma. Para mayor información, visite los sitios siguientes:*

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