

Asma

¿Qué es el asma?

El asma es un problema respiratorio que causa:

- sibilancias (silbido agudo o sonido musical al respirar)
- ataques recurrentes de sibilancias, tos, opresión en el pecho y dificultad para respirar
- estornudos y rinorrea (a menudo, pero no siempre)

Por lo general, no hay fiebre con asma a menos que haya sido provocada por una infección (generalmente viral). Es importante que el médico de su hijo confirme el diagnóstico de asma.

El asma es una enfermedad crónica (continua) que requiere un seguimiento cercano por un proveedor de atención médica que coordina el programa de tratamiento de su hijo.

¿Qué causa el asma?

El asma es un tipo de espasmo hereditario en los pulmones. Las vías respiratorias entran en espasmos y se estrechan cuando entran en ellas sustancias alérgicas o irritantes. Las infecciones respiratorias virales (resfriados) desencadenan la mayoría de los ataques, especialmente en niños más pequeños. Si el asma es debido a los pólenes, por lo general se aclara sólo durante una temporada en particular. El asma ocurre a menudo en niños que tienen otras reacciones alérgicas tales como eczema o fiebre. Mientras que el estrés emocional ocasionalmente puede desencadenar un ataque, los problemas emocionales no son la causa del asma.

¿Cuánto dura?

El asma puede ser una enfermedad de larga duración, pero más de la mitad de los jóvenes que tienen asma superan durante la adolescencia. Los ataques de asma pueden ser aterradores, pero son tratables. Cuando los medicamentos se toman según las indicaciones, los síntomas se aclaran completamente y no hay cambios permanentes en los pulmones.

¿Qué tipo de medicamento necesita mi hijo?

Es posible que su hijo necesite más de un tipo de medicamento. Un medicamento es para ayudar a detener un ataque una vez que ha comenzado (medicina de rescate) y otro para prevenir ataques (medicina preventiva). Pregunte a su médico cuándo debe usarse cada medicamento.

• **Medicamentos de rescate**

Los medicamentos de rescate abren rápidamente las vías respiratorias de su hijo y se usan durante un ataque de asma. Estos medicamentos se llaman broncodilatadores

Ejemplos de un medicamento de **rescate** son Albuterol / Proair / Ventolin / Xopenex.

Después de que los ataques de asma terminen, su medicamento de rescate se detiene o se utiliza menos a menudo. Consulte con su médico acerca de cuándo y cuánto reducir este medicamento.

• **Medicina Preventiva**

Muchos niños con asma necesitan medicina preventiva para prevenir síntomas en curso y daño a largo plazo a los pulmones. Los niños con los siguientes síntomas por lo general necesitan tomar medicamentos preventivos todos los días para permitirles participar en actividades normales:

- 2 o más ataques de sibilancias o tos por semana
- Brotes de asma de varios días o uso frecuente de albuterol

- La necesidad de atención de urgencias a pesar del uso adecuado del inhalador
- Asma desencadenada por pólenes (use medicamentos para el asma diarios durante toda la temporada de polen)

Los medicamentos **preventivos** son antiinflamatorios. Ayudan a mantener las vías respiratorias en los pulmones de su hijo de inflamarse e irritarse y ayudar a prevenir los ataques de asma.

Ejemplos de un medicamento preventivo son Flovent / Pulmicort / Qvar

¿Qué es un inhalador de dosis medida?

Un inhalador de dosis medida es un recipiente de medicina que libera una niebla en la boca de su hijo y hacia abajo en las vías respiratorias de los pulmones. El inhalador puede utilizarse por sí mismo, pero normalmente funciona mejor si se utiliza con un dispositivo separador (tubo). El espaciador atrapa el medicamento para el asma y le da tiempo a su hijo para que pueda respirar. Los niños menores de 6 años no pueden coordinar todos los pasos necesarios para usar un inhalador. Deben utilizar un espaciador porque proporciona una mejor entrega del medicamento a los pulmones. Los niños mayores y los adultos también deben considerar el uso de un espaciador, ya que proporciona una mejor entrega de la medicina a los pulmones.

¿Qué son los tratamientos con nebulizador?

Los niños menores de 1 año no pueden usar inhaladores con un espaciador. Necesitan tratamiento de medicina nebulizada, usando una máquina. Su niño necesita tomar la medicina del nebulizador según lo recetado por su médico.

¿Cuándo debe mi hijo tomar el medicamento para el asma?

Si su hijo está tomando un medicamento **preventivo** diario, tómelo exactamente como lo recetó su médico.

Si a su hijo se le prescribe un medicamento de **rescate**, entonces él o ella deben tomarlo en las siguientes situaciones:

- **Asma:** Si su hijo tiene dificultad para respirar, debe tomar su medicamento de rescate para el asma. Si tiene alguna duda acerca de si su hijo está respirando con dificultad, pídale a su hijo que empiece a tomar su medicamento para el asma. Entre más dilate en iniciar los medicamentos, más tiempo se tarda en detener la respiración sibilante. Una vez que comience el tratamiento con el medicamento, siga dando a su hijo el medicamento de rescate de acuerdo con la dosis prescrita por médico. (Es posible que su hijo tenga que tomar el medicamento de rescate durante varios días.)
- **Resfriados:** Muchos niños silban poco después de tener tos y resfriados. Si esto es cierto para su hijo, inicie el medicamento para el asma al primer signo de tos o sibilancias. Siempre mantenga el medicamento a mano y llévelo con usted en viajes. Si su suministro se agota, obtener una recarga.
- **Asma inducida por el ejercicio (EIA):** La mayoría de las personas con asma también reciben ataques de 15 a 30 minutos de tos y sibilancias cuando ejercen vigorosamente. Funcionamiento, especialmente en el aire frío, es el disparador principal. Este problema no debe interferir con la participación en la mayoría de los deportes ni requerir una excusa de gimnasio. Su niño puede evitar los síntomas usando un inhalador (medicina de rescate) 10-30 minutos antes del ejercicio. Los adolescentes con asma generalmente no tienen problemas con la natación o los deportes que no requieren una respiración rápida.

¿Cómo puedo cuidar de mi hijo?

- **Líquidos**

Los líquidos mantienen el moco pulmonar normal de ser pegajoso. Anime a su hijo a beber un vaso de líquido cada 2 horas durante las horas de vigilia. Líquidos claros como el agua son los mejores. Beber líquidos tibios puede mejorar la respiración sibilante de su hijo.

- **Fiebre de heno**

Para la fiebre del heno o los síntomas de la alergia, está bien dar antihistamínicos tales como Benadryl. El mal control de la fiebre del heno puede empeorar los ataques de asma. Investigaciones recientes han demostrado que mientras los antihistamínicos pueden secar las vías respiratorias, no empeoran el asma.

- **Ir a la escuela El asma no es contagioso**

Su hijo debe ir a la escuela durante los ataques de asma leve, pero evite el gimnasio en estos días. Organizar para tener los medicamentos para el asma disponibles en la escuela. Si su hijo usa un inhalador, se le debe permitir mantenerlo con él para que pueda usarlo cuando lo necesite.

Si su hijo no puede ir a la escuela debido al asma, debe consultar a un médico ese mismo día de tratamiento adicional.

- **Errores comunes**

Los errores más comunes son retrasar el inicio de los medicamentos asmáticos prescritos o no reemplazarlos cuando se agoten. Los inhaladores sin receta y los medicamentos no son útiles.

El error más grave es continuar exponiendo a su hijo a una causa evitable de asma. Nunca guarde un **gato** si su niño es alérgico a él. **Nunca permita fumar en su casa**; El humo del tabaco puede permanecer en el aire hasta por una semana. No entre en pánico durante los ataques de asma. El miedo puede empeorar la respiración apretada, así que trate de mantener la calma y tranquilizar a su hijo.

Por último, no deje que el asma restrinja las actividades de su hijo, los deportes o la vida social.

¿Cómo se pueden prevenir los ataques de asma?

Trate de descubrir y evitar las sustancias que desencadenan los ataques de asma de su hijo. **El humo de tabaco de segunda mano** es un desencadenante común. Si alguien en su hogar fuma, su hijo sufrirá más ataques de asma, tomará más medicamentos y necesitará más visitas a la sala de emergencias. **Trate de mantener a las mascotas afuera o por lo menos fuera de la habitación de su hijo.** Las mascotas de interior necesitan un baño semanal para eliminar las partículas alérgicas. Aprenda a eliminar el polvo de la habitación de su hijo. Cambie los filtros de su sistema de calefacción de aire caliente o aire acondicionado mensualmente. Para las alergias a los mohos o ácaros del polvo de la alfombra, trate de mantener la humedad de la casa menos del 50%. Considere la posibilidad de utilizar un humidificador.

Si su niño sibila después de cualquier contacto con la hierba, el polen, las malas hierbas, o los animales, puede haber pólvora del polen o del animal que permanece en el aire y la ropa que mantiene el silbido que va. Su hijo debe ducharse, lavarse el pelo y ponerse ropa limpia.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

Llame INMEDIATAMENTE si:

- Las sibilancias son graves
- La respiración es difícil
- La sibilancia no mejora después de la segunda dosis de medicamentos para el asma
- Su niño necesita usar el inhalador más que cada 4 horas

Llame dentro de 24 horas si:

- La sibilancia no ha desaparecido completamente en 5 días
- Tiene otras preguntas o inquietudes

