

Asma (Asthma)

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias o los pequeños tubos que llevan el aire a los pulmones. Las paredes de estos tubos se hinchan y se llenan de moco. Esto se conoce como inflamación. El asma hace que estos tubos se vuelvan angostos. Esto dificulta la respiración en el niño.

El asma puede provocar malestar, hospitalización y hasta la muerte. Pero los niños con asma pueden llevar vidas normales.

Las señales de asma

Los síntomas del asma pueden ser diferentes en cada persona. Pueden aparecer de repente o comenzar lentamente y pueden cambiar. Los síntomas del asma incluyen:

- Tos.
- Dificultad para respirar.
- **Silbido al respirar*** (**wheezing**) o ponerse ronco.
- Falta de aliento.
- Presión en el pecho.
- Dificultad al hacer ejercicio.

Cómo se trata el asma

- No hay cura para el asma. Pero se puede controlar. Es probable que su niño necesite una o más medicinas. Es **muy** importante que las use correctamente.
- Haga un plan sobre qué hacer por el asma de su niño en cualquier lugar donde se encuentre.
- Mantenga alejado a su niño de las cosas que le empeoran el asma.

Llame al doctor *siempre que...*

- su niño sienta dificultad al respirar.

* Palabras que debe conocer

plan de acción para el asma: Es un plan que usted y el doctor de su niño elaboran. En él se mencionan las medicinas que su niño debe tomar. También indica qué se debe hacer si su niño tiene un ataque de asma.

broncodilatadores: Son medicinas que abren los conductos respiratorios en los pulmones.

cromolyn: Un inhalador medicinal que reduce la inflamación.



- su niño tenga tos, silbido al respirar, o sienta presión en el pecho más de una o dos veces a la semana.

Medicinas que se usan para el Asma

Hay dos clases de medicinas para el asma:

- Medicina de alivio inmediato (rescate)
- Medicina de control

Siempre use un espaciador para las medicinas que se inhalan por la boca. Un espaciador es un tubo que se pone entre la medicina y la boca. Le ayuda a llevar la medicina a los pulmones. (Vea la ilustración de arriba).

Medicinas de alivio inmediato

Estas trabajan rápido para abrir las vías respiratorias (Los tubos respiratorios o bronquiolos). Estas alivian la presión en el pecho, el silbido al respirar y la falta de respiración. También se pueden usar para prevenir un ataque de asma cuando se hace ejercicio. Se les llama **broncodilatadoras***.

La medicina de alivio inmediato más común es el inhalador de albuterol. Si su niño tiene un ataque de asma fuerte, el doctor puede recetarle

antagonistas del receptor de leucotrienos: Una clase de pastillas que se toma para prevenir los síntomas del asma.

esteroides: Una pastilla o líquido que se toma, o que se inhala en forma de aerosol y es para prevenir o aliviar los síntomas. Reduce la inflamación.

silbido al respirar (sibilancias): Un sonido agudo en el pecho. En inglés se dice "wheezing".

esteroides* en pastillas o jarabe para tomar (por boca) de 3 a 5 días.

Medicinas de control

Las medicinas de control se usan todos los días. Estas no son para los ataques de asma y no quitan los síntomas. Algunas se pueden inhalar y otras se pueden tomar.

Su niño debe usar una medicina de control sí:

- Tiene síntomas de asma más de dos veces a la semana.
- Se despierta con síntomas de asma más de dos veces al mes.

Hay varias clases de medicinas de control:

- Los esteroides para inhalar.
- Los broncodilatadores inhalados de larga duración.
- La medicina combinada de los dos, esteroides y broncodilatadores, para inhalar.
- **Los antagonistas del receptor de leucotrienos*** que son para tomar por la boca.
- Otras medicinas para inhalar como el **cromolyn***.

Haga un plan de acción para el asma

El doctor de su niño puede ayudarle a escribir un **plan de acción para el asma**.

Este plan dice:

- Qué medicinas debe tomar su niño y cada cuanto tiempo.
 - Qué hacer si los síntomas se empeoran.
 - Cuándo pedir ayuda médica inmediata.
- Usted puede leer su plan de acción cuando no sabe que hacer con los síntomas de su niño.

¿Qué cosas empeoran el asma?

Estas son algunas cosas que causan ataques de asma o la ponen peor. Las más comunes incluyen:

- El tabaco y el humo
- El polvo y el moho
- El polen de las plantas
- Las infecciones de los senos nasales (sinusitis) y de los pulmones
- Los gatos y perros
- Las cucarachas

Dele una copia del plan de su niño al personal de la escuela para que sepan qué hacer.

Usar un flujómetro de pico (peak flow meter)

Este es un aparato que mide qué tan rápido la persona puede soplar el aire de los pulmones. Tiene 3 zonas—verde, amarilla y roja—como un semáforo. Esto ayuda para ver si el asma de su niño está bajo control o no. Pídale al doctor de su niño que le ayude a definir la zona verde, amarilla y roja para su niño:

- Verde—El asma está bajo control.
- Amarilla—Su niño puede estar sufriendo síntomas de asma. Tal vez necesite cambiar la medicina. Consulte con el doctor de su niño y verifique el plan de acción de asma.
- Roja—Esta es una emergencia. Verifique el plan de acción de su niño o llame al doctor de inmediato.

Cuándo usar el flujómetro de pico

- Cada mañana antes de tomar cualquier medicina.
- Si los síntomas empeoran, o su niño tiene un ataque de asma. Use el medidor o flujómetro antes de usar sus medicinas. Esto le ayudará a saber si las medicinas están funcionando.
- Cuando el doctor de su niño lo sugiera.

Escriba todos los días el resultado de su medidor. Llévelo este registro al doctor del niño en cada visita.

Consejos para cuando su niño no está en casa

Los síntomas de asma deben mantenerse bajo control en cualquier lugar donde esté el niño.

Hable con el entrenador de deporte, los maestros, la enfermera y el personal de la oficina de la escuela. Ellos tienen que saber que su niño tiene asma, que medicinas está tomando y qué hacer en caso de emergencia. Dele una copia del plan de acción para el asma de su niño.

También hay formularios que usted tiene que llenar:

- Un permiso del doctor de su niño para que pueda tomar medicinas en la escuela cuando lo necesite.
- Un permiso de los padres para que la enfermera de la escuela pueda llamar al doctor de su niño cuando se necesite.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org.

Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo.

Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™