

¿Qué es el asma?



Es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias que hace que la vía respiratoria se obstruya y se llene de mucosidad, ocasionando síntomas como tos o dificultad para respirar, entre otros.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a evolucione mejor?

Hay medidas básicas que facilitan una mejor evolución:

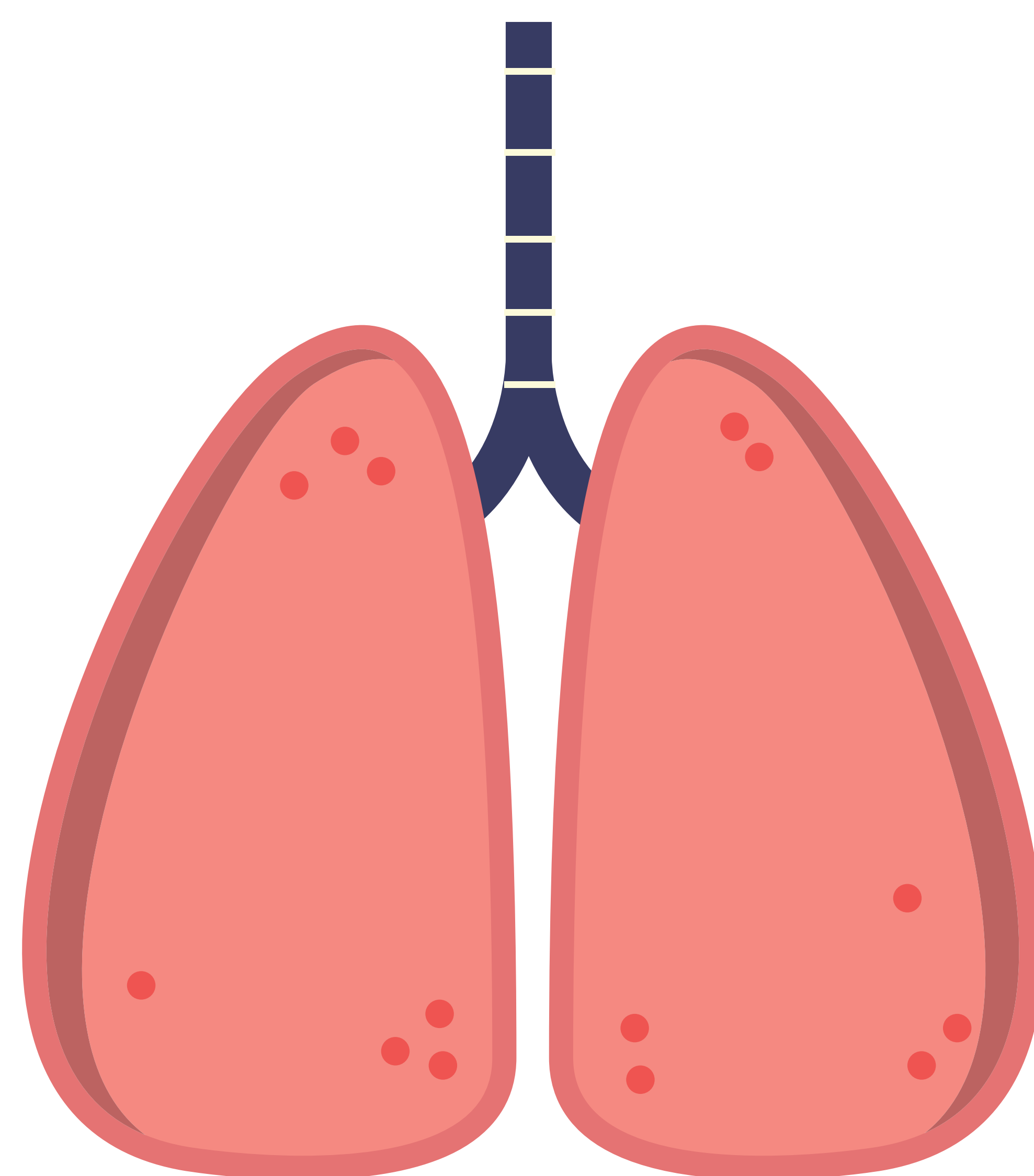
1

Control de agentes ambientales que empeoran el asma

El asma se puede desencadenar por varias causas.

Los desencadenantes principales **son las alergias** (ácaros, pólenes, hongos, pelo de animales), **los virus respiratorios y el ejercicio.**

La exposición al humo del tabaco y la contaminación ambiental son otros factores que provocan asma y la empeoran. **¡Evítalos!**



2

Tratamiento de control cuando se haya pautado, administrando los aerosoles de forma correcta

Los **inaladores** son dispositivos **que ayudan a introducir la medicación en las vías respiratorias**, mientras respiras. Ensaya su uso con tu pediatra o enfermera.

¡¡¡No olvides siempre que vayas a consulta o a urgencias, llevar la cámara de aerosol que utilizas en casa!!!

Hay dos tipos de medicamentos para el asma:

- **Los que lo alivian, que solo se usan cuando aparecen síntomas.** Se les conoce como broncodilatadores, porque abren los bronquios.
- **Los que controlan la inflamación** (antiinflamatorios), o también llamado tratamiento de control: Se usan diariamente para mantener controlado el asma. No debes dejar de tomarlos aunque te encuentres bien.



Tu pediatra te los recomendará si los necesitas y te dirá cuando tienes que dejarlos.

3

Identificar los síntomas de empeoramiento y tratar según pauta prescrita

Cuando se presenta una crisis de asma, los síntomas principales son tos, pitidos que salen del pecho y ahogo. A veces sólo se dan alguno de ellos y otras veces puede aparecer dolor de pecho o sensación de fatiga.



¿Qué es el asma?



Es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias que hace que la vía respiratoria se obstruya y se llene de mucosidad, ocasionando síntomas como tos o dificultad para respirar, entre otros.

Con el tratamiento adecuado puedes conseguir que tu hijo/a haga una vida normal. Incluso, practicar el deporte que le guste. Estar activo ayudará a su salud.

1

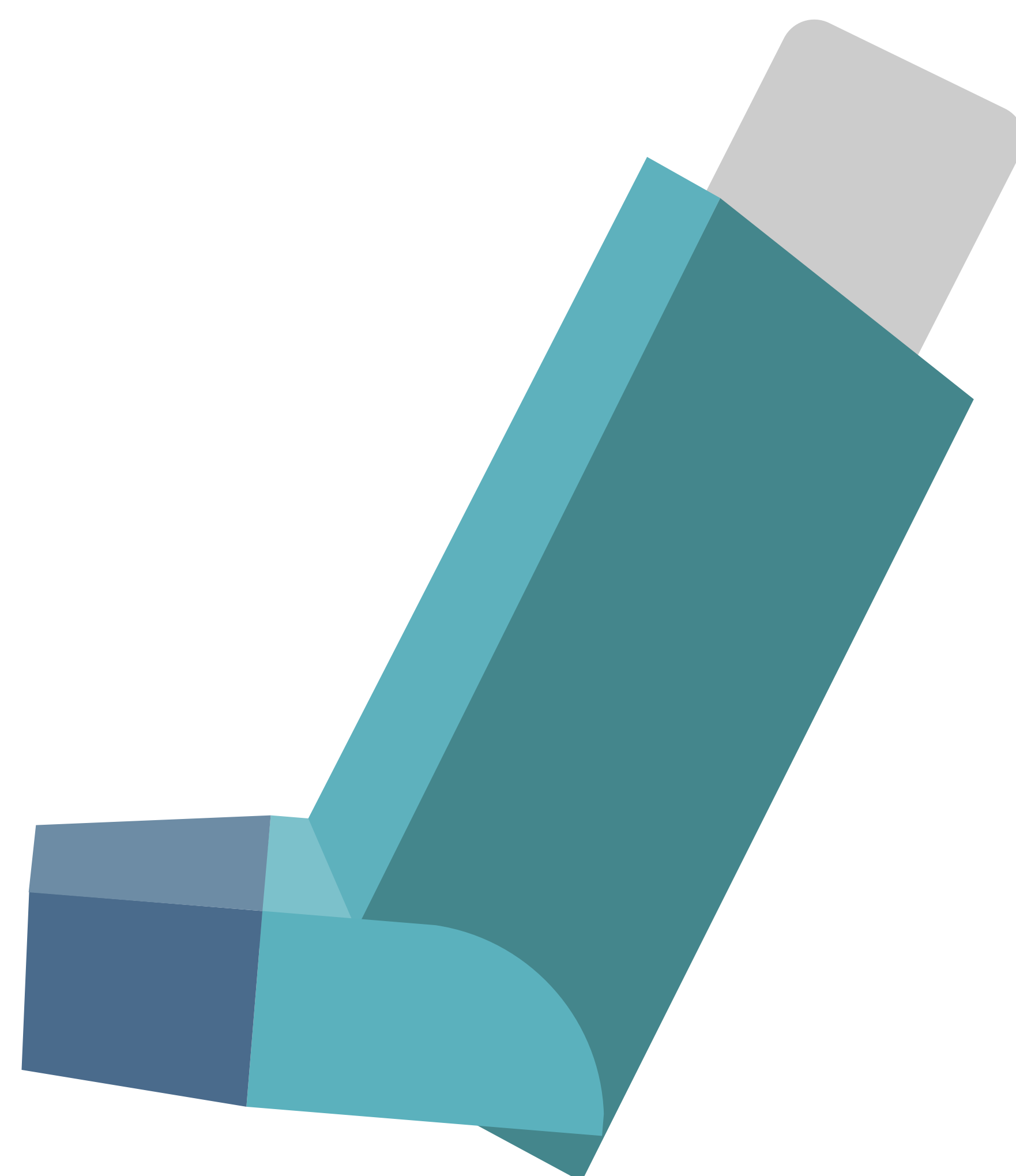
Objetivos del tratamiento

Disminuir y/o hacer desaparecer los síntomas.

Tener una buena calidad de vida en todos los ámbitos: escuela, deporte etc.

Conseguir una función respiratoria adecuada.

Evitar, en lo posible, los efectos secundarios de los medicamentos.



2

Medidas para evitar los desencadenantes del asma

Lavar las sábanas y la ropa de cama a **60°C**.

Quitar los objetos que puedan acumular polvo (alfombras, libros, muñecos...)

En la limpieza de casa, **utilizar aspirador y trapo húmedo**.

En época de polinización, **reducir las corrientes de viento, mantener las ventanas cerradas y evitar las salidas en días de mucho aire**.

En caso de alergia a animales domésticos, **se debe intentar evitarlos**.



FÁRMACOS:

TRATAMIENTO DE RESCATE: Broncodilatadores (para aliviar los síntomas): salbutamol, terbutalina.

TRATAMIENTO DE CONTROL: Antiinflamatorios: (para controlar el asma): Los corticoides inhalados (Budesonida, Fluticasona) son los más eficaces. Utilizados correctamente y en su medida, no son perjudiciales para la salud de los niños.

Otros: antileucotrienos (Montelukast)

Lo más importante es mantener el tratamiento de control cuando esté prescrito, durante el tiempo que digan su pediatra/neumólogo, aunque no haya síntomas.

3

Se puede practicar cualquier deporte siguiendo estos consejos

Calentar antes de comenzar.

Respirar por la nariz.

Si tienes síntomas de asma, **no hagas deporte**.

Si practicar deporte te causa asma, **utiliza el broncodilatador antes de empezar**.

Es recomendable el deporte **que se realiza con amigos**

Por si acaso, **lleva el broncodilatador**.

