

ADOLESCENTES AL VOLANTE™ TODO SOBRE EL ASMA

GUÍA PARA PADRES Y TUTORES

CUESTIONES REALES
RESPUESTAS REALES™



INFLAMACIÓN

PRECAUCIÓN

O₂

AIRE

¡ACHÚ!

POLVO

MEDICINA

MEDICINA

ALÉRGENOS

ALÉRGENOS

DIFICULTADES PARA
RESPIRAR A LA VISTA

LICENCIA DE CONDUCCIÓN

RESPIRA PROFUNDAMENTE



TÚ

Para aquellos que viven con asma, el simple acto de respirar es difícil. Es aún más difícil y algo que puede dar miedo para un niño que quiere respirar y no puede. El número de personas en los EE.UU. que padece de asma aumenta todos los años. Es la enfermedad crónica más común entre niños y adolescentes, dando lugar a más de 14 millones de días de ausencias a las escuelas. Tú puedes ayudar. Esta guía para padres y tutores **ADOLESCENTES AL VOLANTE™: Todo sobre el asma**, contiene datos importantes, estadísticas y planes de acción para ayudar a tu hijo adolescente a enfrentar los retos que el asma presenta y para ayudarlo a respirar bien.

Nota legal. Este libro proporciona información general sobre temas relacionados con el asma. Esta información no debe tomarse como la única referencia sobre el tema y no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir problemas personales de salud y para tratar profesionalmente problemas o preocupaciones personales, emocionales o físicos.

ADOLESCENTES AL VOLANTE™ TODO SOBRE EL ASMA

GUÍA PARA PADRES Y TUTORES

CUESTIONES REALES™
RESPUESTAS REALES™

TABLA DE CONTENIDO

- 2) Entender el asma
- 4) El asma en números
- 5) Clasificación: los tipos de asma
- 8) El problema con los desencadenantes
- 12) Las cosas se empeoran: irritantes
- 14) Aliviar los temores
- 16) Asfixia, dificultad al respirar, náusea: Fumar y el asma
- 17) Medicinas al rescate
- 20) Una bocanada de sueños: Inhaladores y espaciadores
- 24) Medidores del flujo máximo
- 26) Diario de flujo máximo
- 27) En movimiento: el ejercicio y el asma
- 29) ¡Y... acción! El plan de acción de tu hijo adolescente
- 30) Plan de acción para el asma

Notas

Recursos



ENTENDER EL ASMA

Si tu hijo adolescente tiene asma y estás aprendiendo cómo enfrentarte a la situación, este libro **ADOLESCENTES AL VOLANTE™: Todo sobre el asma** puede ayudarlos a los dos a entender y a reconciliarse con la enfermedad. Este libro te ayudará a ayudar a tu hijo. Para ello, primero tienes que saber qué es el asma y qué no es.

QUÉ ES

EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS QUE HACE DIFÍCIL RESPIRAR

Cuando las vías respiratorias alrededor de los pulmones se inflaman, se vuelven más estrechas y no dejan pasar el aire normalmente.

EL ASMA PRESENTA MUCHOS SÍNTOMAS

Los síntomas del asma incluyen tos, sibilancia, falta de aire y presión en el pecho.

LOS EXPERTOS NO SABEN CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ENFERMEDAD

Los expertos piensan que una combinación de factores ambientales, genéticos y del sistema inmunológico provoca la inflamación de los bronquios, o los conductos que llevan el oxígeno. Esto da lugar a episodios o ataques de asma.

EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD QUE PUEDE TRATARSE

Los tratamientos efectivos contra el asma para el alivio a corto y a largo plazo incluyen:

- **Esteroides y medicamentos antiinflamatorios**
- **Broncodilatadores**
- **Inhaladores**
- **Nebulizadores**

QUÉ NO ES

EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD QUE DESAPARECE CUANDO LOS NIÑOS CRECEN

Aunque en algunos casos los síntomas del asma disminuyen grandemente o se eliminan totalmente con el crecimiento, en la mayoría de los casos el asma no desaparece. Hay casos en que el asma regresa de nuevo en la edad adulta por diferentes motivos, como fumar, un virus o la exposición a vapores tóxicos.

EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD DE LA NIÑEZ QUE NO AFECTA A LOS ADULTOS

De hecho, muchas personas comienzan a padecer de asma de adultos. Aunque nunca hayan padecido de asma de niños, las personas adultas pueden desarrollar problemas respiratorios.

EL ASMA TE IMPIDE HACER EJERCICIO

No. El ejercicio es tan importante para las personas que padecen de asma como para las que no la sufren. Las personas con asma pueden obtener los mismos beneficios del ejercicio que cualquier otra persona, siempre y cuando se realice con cuidado y con la preparación adecuada.

UN ATAQUE DE ASMA PRESENTA SIBILANCIA

No todos los ataques de asma incluyen sibilancia. De la misma manera, no todos los casos de sibilancia significan que la persona tiene asma. Muchas personas con asma no presentan sibilancia. Algunas veces la cantidad de aire en las vías respiratorias no es la suficiente para producir sibilancia.



**Asociación Americana de Pulmonología:
Asma**

lung.org/lung-disease/asthma

EL ASMA EN NÚMEROS

25.9 MILLONES

Promedio de personas con asma en los EE.UU.

1 EN 10

Promedio de niños con asma en los EE.UU.

90

Porcentaje de niños con asma que también padecen de alergias.

\$56 MIL MILLONES

Costo anual promedio en los EE.UU. por gastos médicos y días perdidos de trabajo y escuela causado por el asma.

14.4 MILLONES

Promedio de días de escuela perdidos por los niños con asma.

MÁS DE 3,600

Promedio anual de muertes causadas por el asma en los EE.UU. A nivel mundial, la cifra aumenta en 250 000. Las muertes por asma son raras en niños. El número de muertos aumenta con la edad.



**Fundación del Asma y la Alergia de América:
Datos y cifras sobre el asma**

aafa.org/page/asthma-facts.aspx

CLASIFICACIÓN:

LOS TIPOS DE ASMA

Existen diferentes tipos de asma, producidos por diferentes condiciones:

ASMA PRODUCIDA POR ALERGIA

Los alérgenos pueden causar irritación en las personas con alergias y producirles reacciones adversas. Cosas cotidianas como el polvo, las escamas y el pelo animal, el polen de las plantas y las esporas de moho pueden causar síntomas de asma. El doctor puede realizar pruebas para determinar qué sustancias provocan una reacción alérgica en tu hijo adolescente.

DETERMINAR ALERGIAS

¿Piensas que tu hijo padece de alergias?
A continuación, algunos síntomas a tener en cuenta:

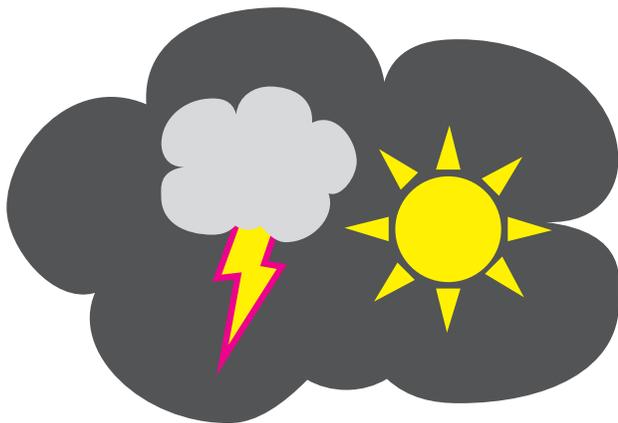
- **Ojos llorosos, picor en los ojos**
- **Estornudos**
- **Nariz tapada o secreciones nasales**
- **Dolores de cabeza**
- **Ojeras**



Las alergias no causan asma, pero ambas condiciones van de la mano. Los niños alérgicos tienen más tendencia a padecer de asma que aquellos que no lo son. Un historial familiar de alergia o asma también hace al niño más propenso a presentar estas dos condiciones.

ASMA ESTACIONAL

Los cambios en el tiempo pueden provocar un ataque de asma. Las partículas microscópicas de polen o moho en el aire durante ciertas épocas del año pueden afectar a las personas con asma. En otros casos, puede ser la sensibilidad al aire frío del invierno o al calor y a la humedad del verano. Tomar medicamentos contra el asma puede prevenir ataques de alergia. Haz que tu hijo adolescente tome las medicinas al comienzo o durante toda la estación que más lo afecte, según las indicaciones del doctor.



ASMA NO PRODUCIDA POR ALERGIA

Tu hijo adolescente puede sufrir los mismos síntomas del asma producida por alergia, pero en realidad él o ella es sensible a otros tipos de cosas, como por ejemplo:

- **Humo**
- **Estrés emocional**
- **Cambios en el tiempo**
- **Infecciones en las vías respiratorias**

El doctor puede realizar una serie de pruebas para determinar qué le provoca el asma a tu hijo adolescente. Pídele a tu hijo que lleve un récord de las cosas con las que está en contacto antes de que aparezcan los síntomas. Puede hacer una lista o llevar una tabla. Entre los dos, pueden averiguar qué es lo que causa el problema.



DATO SOBRE EL ASMA

Los niños de la raza negra son dos veces más propensos a padecer asma que los niños de la raza blanca.

ASMA PRODUCIDA POR EL EJERCICIO

Es posible que el ejercicio le provoque síntomas de asma a tu hijo adolescente. Los cambios de temperatura en el cuerpo y la humedad cuando entra en actividad pueden ser la causa. El aire frío que entra en las vías respiratorias sensibles durante el ejercicio puede irritarlas y dar lugar a sibilancia y dificultad para respirar.



ASMA NOCTURNA

En las personas con este tipo de asma, los síntomas se recrudecen al final del día. Las hormonas que nuestro cuerpo produce durante el día no siempre nos protegen durante la noche. Otros factores que pueden empeorar el asma durante la noche son:

- **Mucosidad en la nariz o sinusitis**
- **Reflujo de los ácidos del estómago al esófago**
- **Alérgenos en el dormitorio**
- **Una reacción tardía a algo con que se estuvo en contacto durante el día**
- **El aire frío de la noche**

Si los síntomas de asma de tu hijo adolescente se recrudecen durante la noche, habla con el doctor. El doctor puede ajustar la medicina de manera que tu hijo pueda dormir mejor.



WebMD: Tipos de asma y síntomas

webmd.com/asthma/guide/asthma-symptoms-types

EL PROBLEMA CON LOS DESENCADENANTES

COMIENZA ASÍ...

De momento, tu hijo está muy bien y de pronto comienza a toser y a respirar con dificultad. Algo le ha producido inflamación de las vías respiratorias y de los síntomas de asma. Estos responsables son llamados **desencadenantes** y, para la mayoría de las personas, son completamente inofensivos; pero para las personas que padecen asma entrar en contacto con ellos puede producirles tos, sibilancia y falta de aire.

Una manera de ayudar a tu hijo adolescente a evitar un episodio de asma es conocer cuáles son los desencadenantes que lo afectan, para mantenerlo alejado de ellos.

Ácaros del polvo



DESENCADENANTES COMUNES

- **Alérgenos como el polen y el moho**
- **Sustancias contaminantes en el aire**
- **Infecciones de las vías respiratorias como el catarro o la gripe**
- **Ejercicio**
- **Polvo y ácaros del polvo**
- **Animales**
- **Alimentos**
- **Medicinas**
- **Reflujo de los ácidos del estómago**

Los desencadenantes varían según la persona. Algunas veces, solo provocan problemas durante una estación determinada, como el polen y el moho en la primavera o el aire frío en el invierno. A medida que el niño crece, es posible que los desencadenantes lo afecten menos.

DATOS SOBRE EL ASMA

Con frecuencia, el asma es hereditaria. Si ambos padres la padecen, lo más probable es que sus hijos también sufran de asma.

DESENCADENANTES NO MUY COMUNES

En el caso de las personas con asma —lo mismo en niños que en adultos— la vida diaria puede resultar un reto. No solo tienen que evitar diariamente ciertos desencadenantes que los afectan, sino otros que no tienen ni idea que puedan ser perjudiciales.

- **Humo de los carros**
- **Fuegos artificiales**
- **Harina**
- **Estufas de gas y otros electrodomésticos**
- **Velas**
- **Tinta de impresoras**
- **Plásticos hechos de policloruro de vinilo (PVC, por sus siglas en inglés)**

CÓMO ENFRENTAR LOS DESENCADENANTES

Es posible que no lo sepas, pero la triste realidad es que **no existe una cura para el asma**. Sin embargo, el asma puede tratarse. La clave es conocer cómo pueden aliviarse los síntomas mientras se lleva una vida activa. Eso significa ayudar a tu hijo a mantenerse alejado de los desencadenantes, para evitar episodios o ataques de asma y posibles daños a las funciones pulmonares.

QUÉ HACER



Sigue estos consejos para mantener a tu hijo adolescente alejado de los desencadenantes que le provocan episodios o ataques de asma:

- **Cuida con especial atención cualquier catarro o infección.**
- **Manténlo en casa los días en que haya alto nivel de polen o moho.**
- **No cocines los alimentos que le provocan asma.**
- **Limpia la casa y mantenla libre de moho.**
- **Elimina el humo, los olores fuertes y los aerosoles.**
- **Controla el pelo y las escamas de tu mascota.**
- **Elimina las cucarachas y otras alimañas.**
- **Cierra las ventanas y usa el aire acondicionado.**
- **Asegúrate de que se cubra la nariz y la boca cuando salga en días fríos.**
- **Enséñalo a mantener un paso adecuado en la actividad física y el ejercicio.**
- **Reemplaza las almohadas de plumas por almohadas de fibras artificiales.**

Con la ayuda del doctor, averigua cuáles son los desencadenantes del asma de tu hijo adolescente. Llevar un diario lo puede ayudar a llevar un récord de las cosas que le provocan síntomas de asma y a mantenerse alejado de ellas. Muéstrale los resultados al doctor para crear un plan de acción contra el asma.

DIARIO DE DESENCADENANTES DEL ASMA

FECHA	HORA	DESENCADENANTE (Por ejemplo: pelos de mascota, aire frío)	REACCIÓN	DURACIÓN DE LA REACCIÓN



**Centro para el control y prevención
de enfermedades:
Desencadenantes comunes del asma**
cdc.gov/asthma/triggers.html

LAS COSAS SE EMPEORAN:

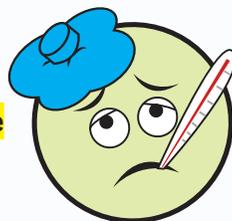
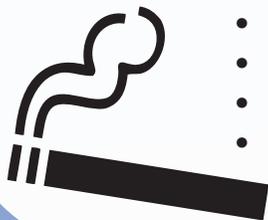
IRRITANTES

Los irritantes no son lo mismo que los desencadenantes. No son cosas a las que tu hijo es alérgico. Son cosas que pueden afectar las vías respiratorias y causar síntomas de asma. Los irritantes irritan las vías respiratorias ya inflamadas y dificultan la respiración.

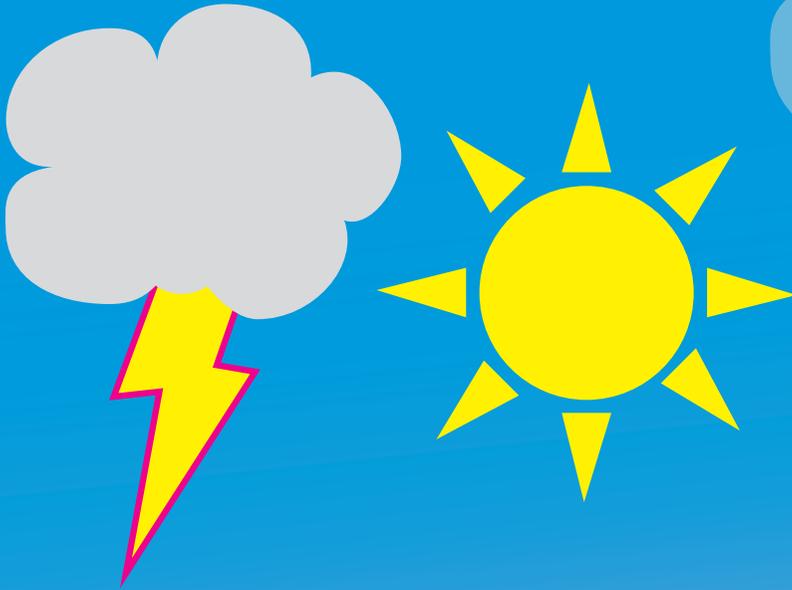


IRRITANTES

- Contaminación en el aire
- Olores fuertes
- Cambios en el tiempo
- Gripe
- Bronquitis aguda
- Neumonía
- Humo de cigarrillos



NOTA: Ponle la vacuna contra la gripe a tu hijo todos los años en otoño. Ponte en contacto con el médico al primer síntoma de gripe de tu hijo. La vacuna contra la gripe puede proteger a tu hijo adolescente contra muchas de las causas de la enfermedad por varios años.



DATOS SOBRE EL TIEMPO

Un tiempo extremadamente seco, húmedo o ventoso puede empeorar el asma.



Fundación Americana del Asma y la Alergia:
¿Qué provoca o desencadena el asma?
aafa.org/asthma-triggers-causes/

ALIVIAR LOS TEMORES

El reto de vivir con asma puede dar miedo; sin embargo, conocer la enfermedad puede ayudarte a aliviar los temores.

¿QUÉ ES UN EPISODIO DE ASMA?

Una serie de eventos que da lugar a que las vías respiratorias se estrechen y se dificulte la respiración:

- **Inflamación del revestimiento interior de las vías respiratorias**
- **Contracción de los músculos**
- **Acumulación de mucosidad en las vías respiratorias**

Estos acontecimientos provocan que se dificulte la respiración y dan lugar al silbido o sibilancia común en las personas con asma.

LUCHAR CONTRA EL MIEDO

Ser diagnosticado con asma puede ocasionar temor, incertidumbre y genera muchas preguntas. El primer paso como padre es aliviar tus propios miedos y preocupaciones sobre lo que puede suceder. De seguro tendrás muchas preguntas. Es algo natural. A continuación, aparecen las preguntas más comunes en estos casos, y respuestas directas y simples.

P: ¿MI HIJO PUEDE TENER UNA VIDA NORMAL?

R: Por supuesto. Con el cuidado y el plan médico adecuados, aprender cuáles son los desencadenantes y mantenerse alejado de los irritantes tu hijo puede vivir una vida normal y activa.

P: ¿QUÉ QUIERE DECIR TENER EL ASMA DE MI HIJO “BAJO CONTROL”?

R: Tener el asma bajo control significa no tener tos, falta de aire, sibilancia o el pecho apretado. Significa que tu hijo no se va a despertar en medio de la noche con síntomas de asma y que puede participar en deportes, hacer ejercicio y jugar al aire libre. Significa que no tendrá que ir al hospital o a la consulta del doctor con ataques de asma y que no faltará a la escuela. Significa que los pulmones funcionarán de manera normal o lo más cerca posible de lo normal. Todo eso es posible en el caso de niños con asma.

P: ¿DESAPARECERÁ EL ASMA CUANDO CREZCA?

R: No es posible predecir cómo va a evolucionar el asma a medida que tu hijo crezca. En el mejor de los casos, los síntomas pueden desaparecer con el tiempo, a pesar de que pueden reaparecer luego cuando sea mayor. En el peor de los casos, los síntomas de asma pueden empeorar.

P: ¿CUÁN IMPORTANTE ES QUE MI HIJO TOME LOS MEDICAMENTOS?

R: El doctor de tu hijo le recetará medicamentos diarios para controlar el asma. Es importante que tu hijo siga las instrucciones incluso si se siente bien y no tiene síntomas. Esos medicamentos evitarán que se inflamen las vías respiratorias, lo que puede dar lugar a un ataque de asma.

P: A MI HIJO NO LE GUSTA TOMAR LA MEDICINA. ¿QUÉ PUEDO HACER?

R: Ser directo y honesto es la mejor forma de ayudarlo a aceptar que tiene una enfermedad de larga duración. Tu hijo necesita aprender a cuidarse. Mientras más involucrado y consciente del proceso esté, más responsable será a la hora de tomar las medicinas a medida que se hace mayor.

P: LA VERDAD ES QUE LA SITUACIÓN CON EL ASMA DE MI HIJO ME ESTÁ CAUSANDO ESTRÉS. ¿QUÉ PUEDO HACER?

R: Lo primero es cuidar de tus necesidades de sueño y nutrición para asegurarte la energía necesaria para ayudar a tu hijo. Busca grupos de apoyo y otros padres en la misma situación de los que puedas aprender cómo llevar la enfermedad de tu hijo. Mientras más sepas sobre el asma, mejor preparado estarás para enfrentarla. La clave es obtener el mayor conocimiento posible para poder lidiar con las emociones que surgen junto a los ataques de asma.

P: ¿QUÉ PUEDE HACER MI HIJO EN CASO DE UN ATAQUE DE ASMA EN LA ESCUELA?

R: Primero, asegúrate de hablar con tu hijo sobre las posibles situaciones en la escuela. Asegúrate de que ha tomado el medicamento y que sabe cómo usar el inhalador y el medidor de flujo máximo. Asegúrate también de que el personal de la escuela conozca la condición de tu hijo y cómo ayudarlo. Debe saber:

- **La severidad de su condición**
- **Cuáles son los agentes desencadenantes de tu hijo**
- **Qué medicinas toma y cómo tomarlas**
- **Cómo se usa el inhalador y el medidor de flujo máximo**
- **Qué hacer en caso de un ataque de asma**
- **Los contactos en caso de emergencia**

Juntos, escriban los pasos a seguir de su plan de acción para controlar la situación. Entrega una copia a la dirección de la escuela y a los maestros de tu hijo. Reúnete con ellos regularmente para asegurarte de que conocen el plan de acción y la mejor manera de actuar en el caso de un ataque de asma.

DATO SOBRE EL ASMA

El humo de los motores Diesel empeora los síntomas de asma. La Agencia de Protección del Medio Ambiente de los EE.UU. (EPA, por sus siglas en inglés) tiene un programa para reducir la contaminación de los autobuses escolares.



KidsHealth: El asma y los adolescentes

kidshealth.org/en/teens/center/asthma-center.html



ASFIXIA, DIFICULTAD PARA RESPIRAR, NÁUSEAS: FUMAR Y EL ASMA



HUMO DE PRIMERA MANO

Si tu hijo es un adolescente, lo más seguro es que ya haya estado en contacto con fumadores y con el humo, posiblemente de amigos o de familiares. La verdad es: cuando se tiene asma, el humo la empeora.

Dile a tu hijo los daños del humo en las personas con asma:

- **Interfiere en los efectos de los medicamentos.**
- **Puede obligarlo a tomar la medicina de acción rápida con más frecuencia.**
- **Puede provocar tos durante la noche y afectar las horas de sueño.**
- **Puede limitar la capacidad para hacer ejercicio y participar en deportes.**
- **Puede enviarlo a la sala de emergencia con un grave ataque de asma.**

Si tu hijo fuma, ayúdalo a dejar de fumar. Con asma o sin asma, fumar es algo muy malo para la salud.

HUMO DE SEGUNDA MANO

Para las personas con asma, el solo hecho de estar cerca del humo de los cigarrillos puede inflamarle las vías respiratorias y desencadenar un ataque de asma. No permitas que tu hijo se reúna con personas que fumen. Pídeles a tus amigos y familiares que no fumen cuando estén con tu hijo. Ellos comprenderán y respetarán tu interés en la salud de tu hijo.



TeensHealth: Fumar y el asma

kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smoking_asthma.html#

MEDICAMENTOS AL RESCATE

DOS TIPOS DE MEDICINA

Cuando se trata de asma, existen dos tipos de medicamentos: control de larga duración y de alivio rápido.

Medicamentos de control de larga duración

Esos medicamentos se toman diariamente para controlar y prevenir los síntomas del asma.



Medicamentos de alivio rápido

Estos medicamentos se toman para tratar ataques de asma. Se usan solamente cuando es necesario para aliviar rápidamente los síntomas.

Los corticoides que se administran a través de un inhalador son antiinflamatorios efectivos para controlar el asma. Son medicamentos seguros y pueden mejorar el control del asma y restablecer la función normal de los pulmones.

Si el asma es producida por alérgenos que son difíciles de evitar, sería conveniente considerar la inmunoterapia o las vacunas contra la alergia. Este tratamiento es el más efectivo cuando los síntomas ocurren tres veces a la semana o más de dos noches al mes. La vacuna funciona bien cuando los síntomas ocurren todo el año y no son fáciles de controlar con otros medicamentos.



DATO SOBRE EL ASMA

Según el Centro de Control de enfermedades, (CDC por sus siglas en inglés), los adultos que no terminan el *high school* son más propensos a tener asma que aquellos que se gradúan de *high school* o *college*.

A continuación una mirada breve a los medicamentos más comunes contra el asma y cómo funcionan:

MEDICAMENTOS	CÓMO FUNCIONAN
Broncodilatadores	Relajan y expanden los músculos que rodean las vías respiratorias. Existen dos tipos de medicamentos para relajar las vías respiratorias: Corta duración Para alivio rápido de los síntomas. Tienen una duración de 4 a 6 horas. Larga duración Duran de 6 a 12 horas y no deben usarse para alivio rápido.
Corticosteroides	Reducen, detienen y en algunos casos previenen la irritación, la inflamación y la formación de flema en las vías respiratorias. Existen tres formas de corticosteroides: Oral Por inhalador Nasal
No corticosteroides	Previenen la inflamación y la formación de mucosidad cuando entras en contacto con una sustancia irritante. Los dos tipos de medicamentos no corticosteroides son: Antiinflamatorios Antileucotrienos

MEDICAMENTOS	CÓMO FUNCIONAN
Expectorantes y mucolíticos	Aflojan la flema o mucosidad y facilitan la expectoración.
Antitusígenos	Alivian la tos seca constante, que no está acompañada de mucosidad o flema.
Antibióticos	Tratan infecciones.

QUÉ HACER

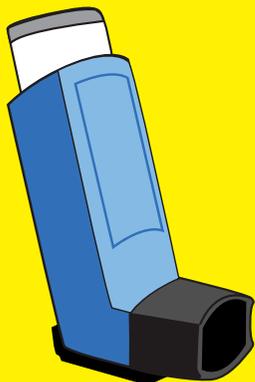
Habla con el doctor o con el equipo de salud para decidir cuáles de estos medicamentos son los más adecuados para tu hijo.



WebMD: Medicamentos para el asma
webmd.com/asthma/guide/asthma-medications

UNA BOCANADA DE SUEÑOS

INHALADORES Y ESPACIADORES



ESTE ES EL INHALADOR

El inhalador es la primera línea de defensa cuando tiene lugar un ataque de asma. Un solo uso de este dispositivo, llamado inhalador de dosis medida (IDM) o inhalador de polvo seco, puede aliviar la irritación de las vías respiratorias y ayudarte a respirar cómodamente de nuevo. Este dispositivo que se coloca en la boca hace llegar la medicina a través de un atomizador hasta los pulmones.

PASOS PARA USAR EL INHALADOR

Puedes enseñar a tu hijo adolescente a usar correctamente el inhalador siguiendo los pasos que se detallan a continuación:

1. Agitar el inhalador antes de usarlo. Quitarle la tapa a la boquilla.
2. Abrir bien la boca y colocar la boquilla a 1 o 2 pulgadas de distancia de la boca.
3. Echar la cabeza ligeramente hacia atrás, manteniendo la boca bien abierta.
4. Mientras toma aire despacio por la boca, presionar el inhalador una vez.
5. Aguantar la respiración por 10 segundos, si puede.
6. Dejar salir el aire lentamente con los labios semicerrados.
7. Esperar 2 o 3 minutos antes de repetir la dosis.
8. Colocar la tapa de nuevo en la boquilla cuando termine de usar el inhalador.
9. Enjuagarse la boca con agua para evitar que la medicina le irrite la garganta o la boca.

NOTA: Algunos inhaladores se activan con la respiración. Si usas uno de esos, tienes que apretar los labios fuertemente alrededor de la boquilla para que el inhalador funcione correctamente.

DATO SOBRE EL INHALADOR

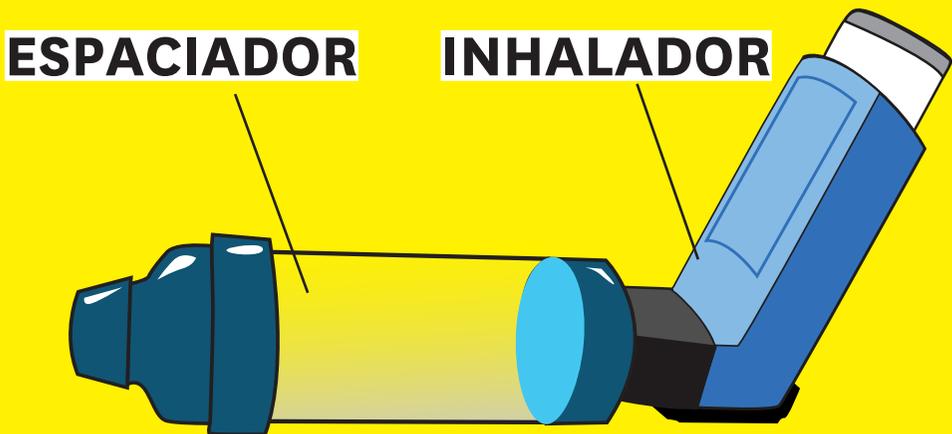
- El efecto de los broncodilatadores dura entre cuatro y seis horas. Deben ser administrados con un inhalador cuando se presenten síntomas de asma.
- Los medicamentos para controlar o prevenir el asma deben tomarse todos los días, incluso cuando tu hijo se sienta bien. Su función es prevenir episodios de asma.
- Los esteroides pueden causar efectos secundarios que no son graves, por ejemplo: voz rasposa, dolor de garganta o infecciones de garganta leves.

MITOS SOBRE EL INHALADOR

- El uso del inhalador puede crear hábito. **NO ES VERDAD.**
- El uso diario del inhalador hace que la medicina pierda efectividad. **NO ES VERDAD.**
- Los inhaladores necesitan reajustarse y esperar por lo menos un minuto. **NO ES VERDAD.** Los inhaladores están listos para ser usados de nuevo después de solo unos segundos de haber sido usados.

ESTE ES EL ESPACIADOR

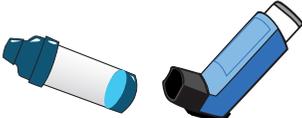
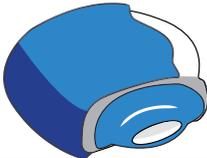
El espaciador es un tubo adicional que crea un espacio entre el inhalador y la boca de tu hijo. El espaciador facilita que tu hijo aspire el spray, al crear un espacio por donde viaja el medicamento.

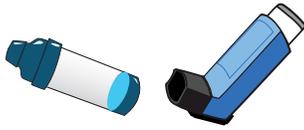
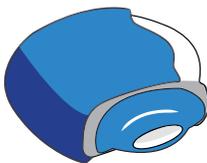


PASOS PARA USAR EL ESPACIADOR

Muéstrale a tu hijo estos pasos fáciles para usar el espaciador con su inhalador:

1. Quitarle la tapa al inhalador y al espaciador.
2. Asegurarse de que el espaciador no tenga suciedad y de que esté perfectamente limpio.
3. Colocar la boquilla del inhalador en el extremo del espaciador.
4. Sostener el espaciador y el inhalador fuertemente y agitarlos cuatro o cinco veces.
5. Respirar normalmente.
6. Colocar la boquilla del espaciador entre los dientes delanteros y rodearla con los labios, manteniendo la lengua debajo de la boquilla. Si usa una máscara, colocar la máscara con cuidado sobre la boca y la nariz.
7. Presionar el extremo del inhalador y respirar lentamente.
8. Cuando haya inhalado la mayor cantidad de aire posible, aguantar la respiración por 5 ó 10 segundos. Si el espaciador emite un silbido, está respirando muy rápido.
9. Dejar salir el aire lentamente a través de los labios semicerrados.
10. Enjuagarse la boca después de usar el inhalador.

INHALADOR DE DOSIS MEDIDA (IDM) 	INHALADOR DE DOSIS MEDIDA CON ESPACIADOR 	INHALADOR DE POLVO SECO (IPS) 
Es pequeño y fácil de transportar.	No es tan pequeño o tan fácil de transportar.	Es pequeño y fácil de transportar.
No requiere una respiración rápida y profunda.	No requiere una respiración rápida y profunda.	Requiere una respiración rápida y profunda.
No hay problema si se deja salir un poco de aire accidentalmente.	No hay problema si se deja salir un poco de aire accidentalmente.	Si dejas salir un poco de aire puedes desperdiciar la medicina.
Es posible que sea necesario hacer coincidir la respiración con la salida de la medicina.	Es más fácil hacer coincidir la respiración con la salida de la medicina.	No es necesario hacer coincidir la respiración con la salida de la medicina.

INHALADOR DE DOSIS MEDIDA (IDM) 	INHALADOR DE DOSIS MEDIDA CON ESPACIADOR 	INHALADOR DE POLVO SECO (IPS) 
<p>La medicina puede quedarse en la lengua o en la garganta.</p>	<p>Tiene menos probabilidades de que la medicina se quede en la lengua o en la garganta.</p>	<p>La medicina puede quedarse en la lengua o en la garganta.</p>
<p>Algunos no muestran la cantidad de medicina que queda.</p>	<p>Algunos no muestran la cantidad de medicina que queda.</p>	<p>Muestra si el inhalador tiene una dosis baja de medicina.</p>
<p>Necesita ser agitado y preparado antes de usarse.</p>	<p>Necesita ser agitado y preparado antes de usarse con el espaciador.</p>	<p>Las cápsulas deben cargarse en dosis sencillas antes de ser usado.</p>
<p>La humedad no afecta la medicina.</p>	<p>La humedad no afecta la medicina.</p>	<p>La humedad puede provocar la formación de grumos en la medicina.</p>



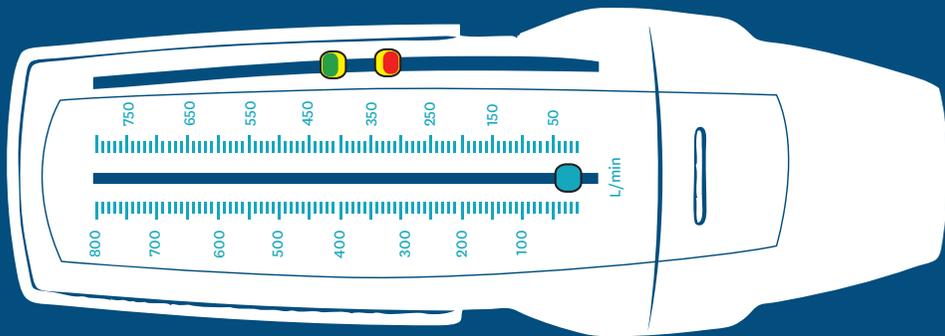
WebMD: Inhaladores para el asma

webmd.com/asthma/guide/asthma-inhalers

MedlinePlus:

Cómo usar el inhalador con el espaciador:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000042.htm



MEDIDORES

DE FLUJO MÁXIMO

POTENCIAL MÁXIMO

El medidor de flujo máximo es un dispositivo de mano que mide el flujo de aire de entrada y salida de tus pulmones. Es fácil de transportar y no cuesta mucho dinero. Los medidores de flujo máximo de bajo rango son los mejores para los niños pequeños. Los medidores de flujo máximo estándares son usados mayormente en niños mayores, adolescentes y adultos. Son excelentes para medir la fuerza y la capacidad de los pulmones en un momento dado.

Existen varios tipos de medidores de flujo máximo. Habla con tu seguro médico o con el farmacéutico sobre cuál es el que debe usar tu hijo adolescente.

PASOS PARA USAR EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

El medidor de flujo máximo es fácil de usar y es excelente para monitorizar el asma de tu hijo. A continuación los pasos a seguir, de manera que puedas enseñar a tu hijo cómo usarlo:

1. Mantenerse de pie o sentado derecho.
2. Asegurarse de que el indicador está en la parte de abajo del medidor (en cero).
3. Agarrar el medidor de flujo máximo por el extremo opuesto a la boquilla.
4. Tomar aire profundamente hasta llenar los pulmones.
5. Colocar la boquilla entre los dientes y la lengua y cubrirla firmemente con los labios.
6. Dejar salir el aire de una vez con la mayor fuerza posible.
7. Quitar el medidor de la boca.
8. Leer el número que aparece en el indicador.
9. Repetir los mismos pasos dos veces más.
10. Anotar el número más alto de las tres lecturas en la tabla de Flujo Máximo o en el diario del asma. Ese número es el Flujo Máximo Espiratorio (FME).

LAS ZONAS DE FLUJO MÁXIMO

Es importante llevar una gráfica del flujo máximo de tu hijo. Muéstrasela al doctor o al equipo médico, para que puedan analizar las zonas del flujo máximo que mostrarán el rango de la respiración de tu hijo: zona verde, zona amarilla o zona roja.

VERDE: ¡Bien! De 80% a 100% de su respiración normal

- **Respira bien**
- **No signos o síntomas de asma**
- **Debe continuar tomando la medicina todos los días siguiendo las indicaciones del doctor**
- **Continuar el uso del inhalador antes de hacer ejercicio, según las recomendaciones del doctor**

AMARILLO: ¡Cuidado! De 50% a 79% de su respiración normal

- **Secreciones nasales, nariz tapada, estornudos, tos y picazón en la garganta**
- **Cansancio o inquietud**
- **Cara roja o pálida, ojeras**
- **Uso de la medicina de alivio rápido**
- **Se verifica el flujo máximo más o menos después de 15 minutos**
- **Llamar al doctor, a un profesional de la medicina o a la enfermera si la próxima lectura no está en la zona verde.**

ROJO: ¡Peligro! 50% de su respiración normal

- **Tos, especialmente en la noche**
- **Sibilancia**
- **Dolor en el pecho o pecho apretado**
- **Respiración más rápida de lo normal**
- **Falta de aire o respiración agitada**
- **Usar inmediatamente la medicina de alivio rápido con el inhalador o con el nebulizador**
- **Llamar al doctor o al 911 inmediatamente**



KidsHealth: ¿Qué es el medidor de flujo máximo?
kidshealth.org/en/parents/peak-flow.html?ref=search

EN MOVIMIENTO

EL EJERCICIO Y EL ASMA

DATOS SOBRE EL EJERCICIO

Tener asma no debe ser un impedimento para que tu hijo esté activo y en forma. Si el diagnóstico de asma significara el fin de la participación en los deportes, el mundo nunca hubiera sabido de Jackie Joyner-Kersey, Emmitt Smith, Kristi Yamaguchi, Dennis Rodman y otros tantos atletas profesionales.

Es importante que los niños con asma de todas las edades practiquen deportes, hagan ejercicio, se mantengan activos y en forma, y mantengan un peso saludable. Los músculos fuertes y saludables también ayudan a los pulmones a trabajar mejor.

Hay dos cosas que los adolescentes con asma deben tener en cuenta cuando practiquen deportes.

1. Para poder practicar deportes el asma debe estar bajo control.
2. Una vez que el asma esté bajo control pueden participar en actividades deportivas al igual que cualquier otra persona.

Algunos deportes son menos enérgicos que otros y tienen menos probabilidades de provocar síntomas de asma. Nadar, caminar, montar bicicleta y jugar al golf son ideales. Deportes que no requieran actividad intensa por largo tiempo también son buenos, como la pelota, la gimnástica y el fútbol americano.

Sin embargo, las actividades que requieren resistencia como carreras de fondo, ciclismo y deportes como el fútbol y el baloncesto representan un reto. Los deportes de invierno como esquiar o el hockey sobre hielo son peligrosos. Eso no quiere decir que no puedan participar en ellos si quieren, pero requieren entrenamiento y medicamentos adecuados.

LA CLAVE

La clave para que tu hijo mantenga el asma bajo control es que tome los medicamentos siguiendo al pie de la letra las indicaciones del doctor. Si se olvida de tomarlos o se los salta, puede experimentar síntomas o episodios severos de asma.

QUÉ HACER



Asegúrate de que tu hijo adolescente lleva siempre consigo la medicina de alivio rápido, en caso de que se le presenten síntomas. Prepárale un kit que tenga la medicina de alivio rápido, el inhalador y tal vez un espaciador. Ponlo en un paquete pequeño que le quepa en la mochila o en el bolso y asegúrate de que tu hijo lo lleve siempre a todas partes junto con su plan de acción para el asma.

VIGILAR LOS DESENCADENANTES

Ten en cuenta los desencadenantes de tu hijo cuando haga ejercicio o practique deportes. Para evitarlos, pídele:

- **No hacer actividades a la intemperie cuando los niveles de polen y moho sean altos.**
- **Usar una bufanda o una máscara de esquiar durante las actividades de invierno.**
- **Respirar por la nariz cuando haga ejercicio.**
- **Tomar tiempo para hacer calentamiento antes de los ejercicios y aminorar la intensidad antes de terminar.**

Informa a los entrenadores de tu hijo de su condición de asmático y de cualquier medicamento que necesite. Es importante que los entrenadores sepan cuándo tu hijo necesita descansar durante las prácticas o el juego, antes de que pueda ocurrir una situación de emergencia.



HealthCentral: Los niños con asma pueden y deben practicar deportes

healthcentral.com/asthma/c/52325/107483/asthma-play-sports

Y... ¡ACCIÓN!

EL PLAN DE ACCIÓN DE TU HIJO ADOLESCENTE

Tu hijo adolescente puede usar el diario del flujo máximo que se incluye en el libro *Adolescente al volante™: Todo sobre el asma* para hacer una tabla y llevar un récord de las lecturas regulares del medidor de flujo máximo. Otra parte importante del proceso es tener un plan de acción para el asma.

TODAS LAS PERSONAS QUE PADECEN DE ASMA DEBEN TENER UN PLAN DE ACCIÓN, SIN IMPORTAR LA EDAD, INCLUYENDO A TU HIJO.

Un Plan de Acción, creado con la participación del doctor, ayudará a tu hijo a mantener el asma bajo control. El plan muestra cuál es el tratamiento diario, como el tipo de medicinas a tomar y cuándo tomarlas. Muestra cómo controlar el asma a largo plazo y cómo tratarla durante ataques o cuando aparecen los primeros síntomas. Al igual que la tabla de flujo máximo, muestra las zonas de flujo máximo y explica cuándo es necesario llamar al doctor o ir a la sala de emergencias.

Asegúrate de que todo aquel que necesite saber sobre el asma de tu hijo, como maestros y entrenadores, tenga una copia de su plan de acción para el asma.

QUÉ HACER



Asegúrate de que tu hijo lleve siempre consigo su plan de acción. Haz copias que pueda necesitar darle a alguien en caso de emergencia.

A continuación te ofrecemos un ejemplo de un plan de acción para el asma.



CDC: Planes de acción para el asma
cdc.gov/asthma/tools_for_control.htm

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

INFORMACIÓN GENERAL: Nombre: _____

Contactos de emergencia: _____ Teléfonos: _____

Doctor/proveedor de cuidados de salud: _____ Teléfonos: _____

Firma del doctor: _____ Fecha: _____

NIVEL DE GRAVEDAD: Intermitente Leve y persistente
 Moderada y persistente Severa y persistente

DESENCADENANTES: Gripe Ejercicio Animales Humo Tiempo
 Polvo Alimentos Aire contaminado Other _____

ZONA VERDE: ESTÁS BIEN Mejor lectura del medidor de flujo máximo = _____
 Síntomas: Medicinas para mantener el asma bajo control:

• Respiras bien	Medicina	Dosis	Cuándo tomarla
• No tos ni sibilancia	_____	_____	_____
• Puedes trabajar y jugar	_____	_____	_____
• Duermes bien toda la noche	_____	_____	_____

 Medidor de flujo máximo _____
 Más del 80% de la mejor lectura _____

ZONA AMARILLA: EMPEORA Llamar al doctor si se usa la medicina de alivio rápido más de dos veces por semana. Medicinas para mantener el asma bajo control:

Síntomas:	control:	Medicina	Dosis	Cuándo tomarla
• Problemas al respirar	_____	_____	_____	_____
• Tos, sibilancia y pecho apretado	_____	_____	_____	_____
• Dificultad para trabajar o jugar	_____	_____	_____	_____
• Dificultad para dormir por las noches	_____	_____	_____	_____

 Medidor de flujo máximo _____
 Entre el 50% y el 80% de la mejor lectura o _____ a _____
 Sin los síntomas (y el flujo máximo, si usas el medidor) regresan a la Zona Verde después de una de tomar la medicina para alivio rápido, entonces se debe:
 Tomar la medicina para alivio rápido cada 4 horas por 1 ó 2 días
 Cambiar la medicina de control a largo plazo por:
 Llamar al doctor para consulta de seguimiento
 Si los síntomas (y el flujo máximo, si usas el medidor) NO regresan a la Zona Verde después de una hora de tomar la medicina de alivio rápido, entonces se debe:
 Volver a tomar la medicina de alivio rápido.
 Cambiar la medicina de control a largo plazo por:
 Llamar al doctor dentro de las _____ hora(s) de haber cambiado el medicamento.

ZONA ROJA: ALERTA MÉDICA Números de teléfono de la ambulancia/emergencia: _____
 Continuar la medicina de control a largo plazo y agregar:

Síntomas:	Medicina	Dosis	Cuándo tomarla
• Problemas serios para respirar	_____	_____	_____
• No puedes trabajar o jugar	_____	_____	_____
• Empeoras cada vez más	_____	_____	_____
• La medicina no hace efecto	_____	_____	_____

 Medidor de flujo máximo Menos del 50% de la mejor lectura o _____ a _____
 Ir al hospital o llamar al 911 si:
 Te mantienes en la Zona Roja por más de 15 minutos.
 No has podido ponerte en contacto con el doctor para obtener ayuda.

 Llamar una ambulancia o al 911 si estos síntomas peligrosos aparecen:
 Dificultad para caminar o hablar por la falta de aire.
 Labios o uñas de color azul.

RECURSOS

Asociación Americana de Pulmonología

1-800-LUNGUSA or 1-800-586-4872
lung.org

Allergy & Asthma Network

aanma.org
Centro para la Prevención y el Control de Enfermedades

800-CDC-INFO
cdc.gov

Academia Americana del Asma, Alergias e Inmunología

aaaai.org
Programa Nacional de Educación y Prevención del Asma

nhlbi.nih.gov/about/org/naept

Busca un alergista

acaai.org/locate-an-allergist

Fundación Americana de Asma y Alergias

Localiza un grupo local de apoyo
aafa.org/page/aafa-affiliated-asthma-allergy-support-groups.aspx

COLABORADORES

Kaneshia Agnew
Dr. Woody Kageler
Jennifer Allen
Dana Oliver
Kathy Sedlet



AYUDA A TU HIJO ADOLESCENTE A LLEVAR EL VOLANTE CUANDO SE TRATE DEL CUIDADO DE SU ASMA

El asma puede hacerte sentir como un pez fuera del agua. Y si es *tu hijo* el que está en esa situación, es todavía peor.

Adolescentes al volante™ tiene la información que necesitas para ayudar a tu hijo a enfrentarse al estrés que produce el asma y a vivir una vida normal.

En esta guía te presentamos detalles sobre inhaladores, espaciadores, ejercicios y plan de acción, además de medicamentos para el control del asma, medidores de flujo máximo, desencadenantes e irritantes para ayudar a tu hijo adolescente a vivir mejor.

CENTENE®
Corporation



Hecho en
EE.UU.

Este libro fue impreso en papel reciclado,
porque Where's It @ Media apoya la
protección del medio ambiente.

**CREADO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO DE DMITRI JACKSON**

ISBN: 978-0-9971203-7-0

