

¿Qué es el asma? [What is Asthma?]

El asma es una enfermedad pulmonar crónica (de larga duración). No tiene cura, pero puede controlarse de forma adecuada para que su hijo(a) pueda estar sano y disfrutar de todas sus actividades favoritas.

El asma ocasiona que las vías respiratorias (conductos respiratorios de los pulmones) se estrechen y sea difícil respirar. Los síntomas comunes del asma son los siguientes:

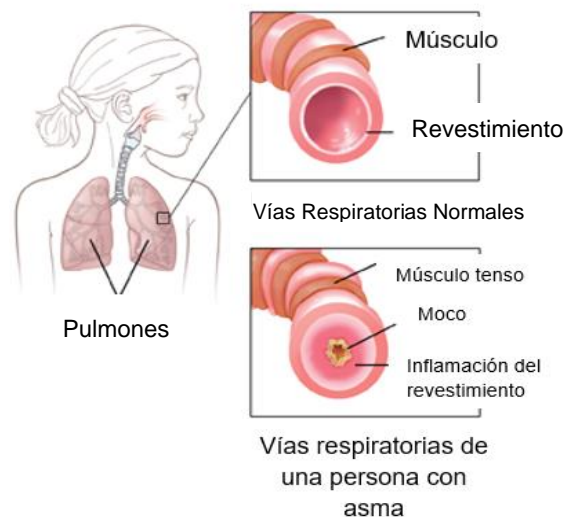
- Tos
- Sibilancia
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Despertarse por la noche debido a la tos y tener dificultad para respirar

Después de tomar los medicamentos, es posible que estos síntomas continúen, pero ira mejorando.

¿Por qué el asma ocasiona dificultad para respirar?

Cuando aparecen los síntomas de asma en el niño, tres cosas suceden en los pulmones.

1. **Inflamación (hinchazón)** en las vías respiratorias. Esto significa que hay poco espacio para que el aire entre y salga de las vías respiratorias.
2. **Los broncoespasmos** se producen cuando los músculos que rodean el exterior de las vías respiratorias se tensan. Esto también significa que hay menos espacio para que el aire entre y salga.
3. Produce **más mucosidad** que una persona que no tiene asma y esta puede obstruir las vías respiratorias.



¿Cuáles son los factores desencadenantes y cómo ocasionan un ataque asmático?

Hay muchos factores que pueden ocasionar un ataque asmático. A los factores que ocasionan un ataque asmático se les denominan factores desencadenantes. En cada niño son diferentes los factores desencadenantes del asma. Algunos factores desencadenantes más comunes son los siguientes:

- Humo (de tabaco, marihuana, cigarrillos electrónicos, humo de fogata, humo de barbacoa, etc.)
- Aire frío y cambios de clima
- Resfriados y otros virus que afectan la nariz, la garganta, las vías respiratorias y los pulmones
- Mala calidad o contaminación del aire
- Hacer ejercicio o mayor actividad
- Preocupación, estrés o emociones
- Polen
- Caspa animal

- Perfumes, desodorantes ambientales y otros productos con aromas fuertes
- Polvo
- Excrementos de cucarachas, ratones o ratas
- Moho

¿Qué otras comorbilidades (afecciones) pueden presentarse junto con el asma?

- Alergias
- Eccema
- Apnea obstructiva del sueño
- Obesidad
- ERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico)
- Estrés, ansiedad o depresión

Medicamentos

Hay medicamentos para tratar el asma. Ayudan aliviar los síntomas ya que reducen la hinchazón y el broncoespasmo. Los medicamentos para el asma son principalmente de tres tipos.

1. **Los inhaladores de alivio rápido**, como el albuterol, que relajan rápidamente los músculos que se encuentran alrededor de las vías respiratorias y deberían ayudar a aliviar los síntomas del asma en un lapso de 5 a 10 minutos. Estos medicamentos también se conocen como broncodilatadores.
2. **Los medicamentos de control** son fármacos que ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias, pero no actúan con la rapidez suficiente para aliviar los síntomas durante un ataque asmático. Deben tomarse todos los días, aun cuando su hijo(a) se sienta bien. Estos medicamentos sirven para prevenir los síntomas y ataques del asma. Su hijo(a) debe seguir tomando estos medicamentos todos los días según lo indicado (especialmente cuando los síntomas del asma aumenten).
3. **Los esteroides orales** pueden servir si los síntomas no mejoran solo con el albuterol durante un ataque asmático.

Es posible que todos estos medicamentos tengan efectos secundarios. Avise al médico de su hijo(a) si tuviera alguna preocupación con respecto a los efectos secundarios de los medicamentos que toma su hijo(a). Es muy importante que siga las indicaciones que se encuentran en el plan de acción contra el asma, en el que se explica cuándo y cómo debe tomar su hijo(a) los medicamentos para el asma.

Control del asma

El asma está bien controlada cuando sucede lo siguiente:

- Su hijo(a) puede correr y jugar todo el tiempo que desee.
- Su hijo(a) no falta a la escuela, ni deja de realizar sus tareas o actividades.
- Su hijo(a) duerme bien por la noche.
- No recuerda cuando fue la última vez que llevó a su hijo(a) tuvo la sala de emergencias debido a un problema de asma.

Recordar la Regla de dos (Rules of Two®) para el control del asma

¿A su hijo(a) le pasa lo siguiente?

- Tiene síntomas de asma o usa el inhalador de alivio rápido más de dos veces por semana (sin contar el tratamiento previo que tiene antes de hacer ejercicio).
- Se despierta por la noche más de dos veces al mes debido a los síntomas de asma (cuando se siente bien).
- Recarga su inhalador de alivio rápido más de dos veces al año.

Si respondió "sí" a alguna de estas preguntas, entonces el asma de su hijo(a) no está bien controlado. Converse con el médico de su hijo(a).

Seguir las indicaciones del "Plan de acción contra el asma" y pedir que le brinden ATENCIÓN DE EMERGENCIA a su hijo(a) para tratar el asma si tuviera los síntomas que se indican a continuación

- Tiene dificultad para respirar cuando camina o habla.
- Los músculos del cuello, el pecho o las costillas de su hijo(a) se hundan o sus fosas nasales se ensanchan cada vez que respira.
- El inhalador de alivio rápido no está haciendo efecto y su hijo(a) empeora.
- El flujo máximo de aire de su hijo(a) está por debajo de lo normal en un 50 %.
- **Llame de inmediato al 911 si la piel o el labio de su hijo(a) se ve azul, se desmaya o no puede respirar.**