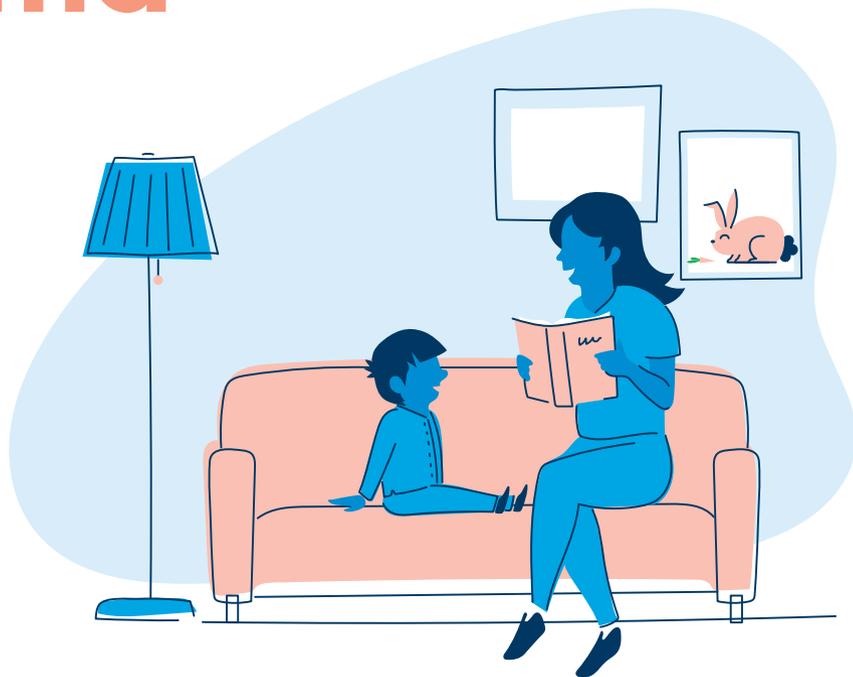
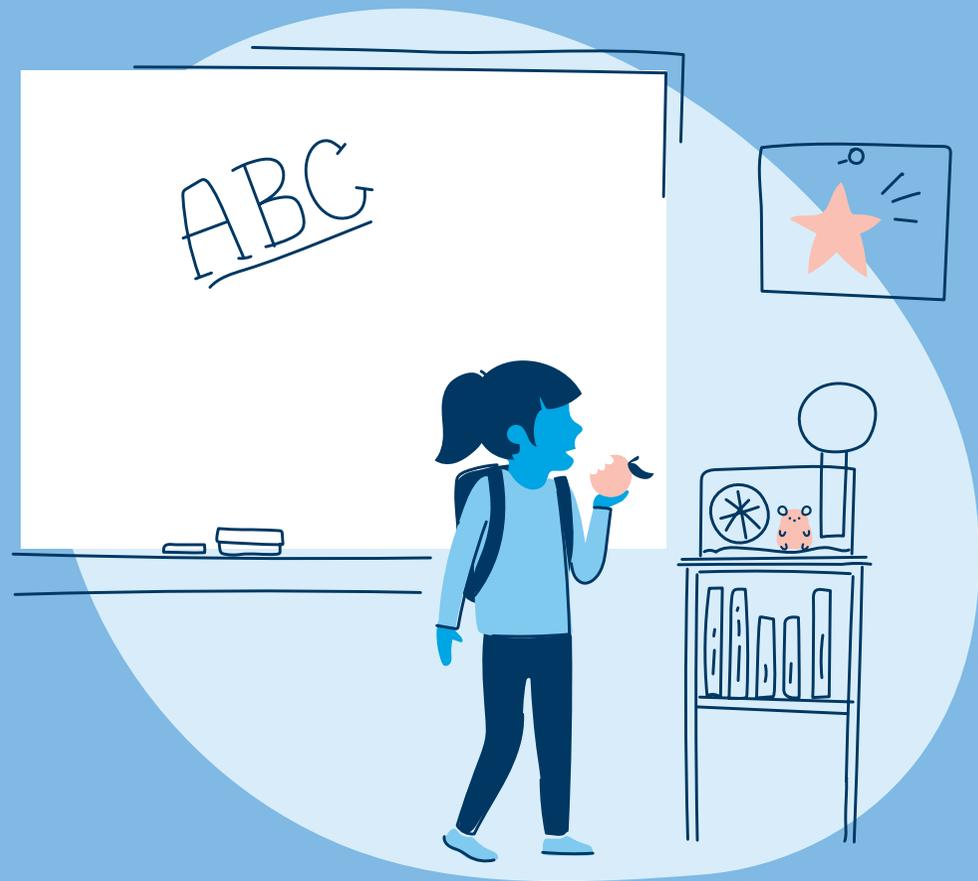


Entender y tratar el asma

Guía completa para
padres y tutores.





Ayude a que su hijo respire tranquilo.

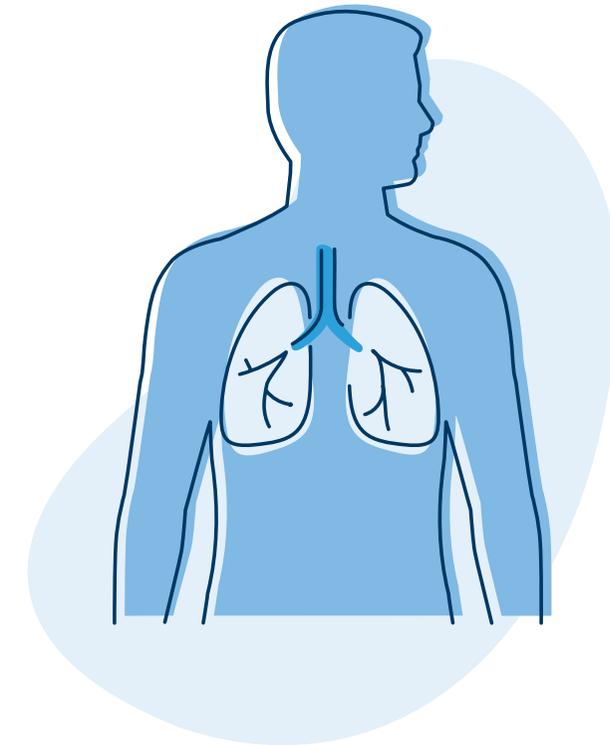
El asma es uno de los trastornos crónicos más frecuentes en niños y adolescentes. Aunque no desaparece, la buena noticia es que es manejable. Allí es donde entra Highmark. Le enseñaremos todo sobre cómo controlar el asma de su hijo. Además, le daremos una lista de recursos a los que puede recurrir si necesita un poco de ayuda adicional.

Muy bien. Empecemos.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica (de larga duración).

Afecta las vías respiratorias, es decir, los conductos que transportan el aire hacia dentro y hacia afuera de los pulmones. Cuando su hijo tiene asma, las vías respiratorias pueden volverse tensas, hincharse y estrecharse, lo que dificulta la respiración.



Programe visitas médicas regulares.



La mejor manera de prevenir las crisis graves es identificar y tratar los síntomas del asma a tiempo. Por eso, es importante que lleve a su hijo a ver a su médico al menos dos veces al año.

Consulte sobre la prueba de función pulmonar.

En su próxima visita al médico, es posible que quiera hablar sobre si su hijo necesita hacerse una prueba de función pulmonar. Con la prueba se evalúa:

- La cantidad de aire que pueden contener los pulmones de su hijo.
- La rapidez con la que el aire entra y sale de los pulmones de su hijo.
- Lo bien que los pulmones de su hijo intercambian oxígeno y dióxido de carbono.
- Qué tan bien están funcionando los medicamentos para el asma de su hijo.

Un buen control del asma incluye evitar los factores desencadenantes, reconocer las señales de alerta, utilizar los medicamentos de forma correcta y elaborar un plan de acción contra el asma.

Identifique los factores desencadenantes del asma de su hijo.

El asma puede desencadenarse por ciertos alérgenos, enfermedades y factores ambientales.

Algunos de los factores desencadenantes más frecuentes son:

- Los alérgenos, como la caspa de las mascotas, el polen, el moho, el polvo, los excrementos de las cucarachas, las mordeduras o picaduras de insectos y ciertos alimentos, aditivos alimentarios y medicamentos.
- Los aerosoles.
- El humo o los olores de los cigarrillos, de la madera quemada, del carbón, del gas y del escape diésel.
- Los resfriados, la gripe, la sinusitis y la enfermedad por reflujo ácido.
- El aire frío o seco y los días en los que se prevé que la contaminación atmosférica alcance un nivel no saludable.
- El ejercicio, la ansiedad y el estrés.
- Los fuertes vapores de productos, como perfumes, ambientadores o aerosoles, insecticidas, productos de limpieza y pinturas.



La prevención es el mejor medicamento.



Esto es lo que **usted** puede hacer en el entorno de su hijo para reducir los factores desencadenantes del asma:

- **Deje de fumar** o fume en el exterior, lejos de su hijo, y no utilice chimeneas ni quemadores de madera en la casa.
- **Limpie las superficies y barra el suelo con frecuencia** en la cocina, el baño, la habitación y las zonas de juego del niño, y elija un suelo que no sea de alfombra.
- **Reduzca el moho y los hongos a un mínimo**; para ello, cierre las ventanas, utilice aires acondicionados, ajuste los deshumidificadores entre un 35 % y un 50 %, y mantenga los sistemas de calefacción y enfriamiento.
- **Elimine las fuentes de olores fuertes**, como limpiadores, perfumes y otros productos muy perfumados.
- **Evite las mascotas con pelo y plumas**, y considere otros tipos de mascotas, como las razas de perros con poco pelo o sin pelo, los gatos sin pelo o los peces.
- **Quédese adentro** o evite hacer ejercicio al aire libre en días fríos.
- **Arregle las tuberías que gotean o el agua que se acumula** en su sótano y limpie con lejía todo moho.

Medidas adicionales que **su hijo** puede tomar:

- **Bañarse antes de acostarse** para sacarse el polen de la piel y del pelo.
- **Usar almohadas**, fundas de almohada y fundas de colchón antialérgicas, y lavar la ropa de cama todas las semanas en agua caliente.
- **Poner la ropa usada durante el día en un cesto** fuera de la habitación.
- **Tomar el medicamento contra el asma antes de hacer ejercicio** para prevenir los problemas respiratorios provocados por el ejercicio.
- **Calentar antes de hacer ejercicio** mediante una caminata de cinco minutos.
- **Usar bufanda y cubrirse la boca con esta** cuando hace frío para prevenir las crisis de asma provocadas por el frío.
- **Vacunarse todos los años contra la gripe y la neumonía.**
- **Utilizar una aspiradora de partículas de alta eficiencia (HEPA)** en la casa.

Reconozca las señales de alerta.



El médico puede conversar con usted y su hijo para establecer las mejores herramientas necesarias para controlar el asma de su hijo. Debe llamar al médico de su hijo para saber cómo controlar estos síntomas antes de que empeoren.

- Episodios de tos o sibilancia.
- Carraspeo frecuente.
- Dificultad para respirar profundamente.
- Inquietud durante el sueño.
- Despertarse sin poder respirar.
- Alergias.
- Síntomas de resfriado más de tres meses al año.
- Faltar a la escuela por la tos o la sibilancia.
- Sibilancia o dificultad para respirar al hacer ejercicio.
- Usar inhaladores más de dos veces a la semana para las crisis de asma.

Llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias si su hijo:

- No puede decir frases completas por la falta de aire.
- Tiene los labios o las uñas de color azul o gris.
- Tiene tensión en los músculos del cuello y del pecho, y dificultad para respirar.
- Respira o jadea con rapidez.
- Le falta mucho la respiración.
- No puede caminar, está apático y confundido, o le falta energía.

Administre los medicamentos de su hijo.



Es importante conocer los diferentes medicamentos que pueden ayudar a controlar el asma de su hijo. Estos son algunos de los medicamentos que puede tomar su hijo y su función:

- **Medicamentos de control de larga duración:** se toman a diario para prevenir las crisis de asma (p. ej., Singulair o Flovent).
- **Medicamentos de rescate:** se toman según sea necesario para el alivio rápido de las crisis de asma (p. ej., albuterol o levalbuterol).
- **Inhaladores:** se utilizan para respirar medicamentos por vía oral, y pueden tratar los síntomas de asma a largo plazo y los repentinos.
- **Nebulizadores:** se utilizan para transformar el medicamento en vapor o nebulización, y pueden usarse tres o cuatro veces al día según sea necesario.

Asegúrese de que su hijo utilice los medicamentos como se los recetaron, y hable con su médico si tiene alguna pregunta o preocupación.

Uso de un medidor de flujo máximo

Un medidor de flujo máximo es una herramienta portátil y fácil de usar que:

- Mide la cantidad de aire que su hijo puede exhalar.
- Muestra si las vías respiratorias de su hijo están estrechas.
- Advierte si hay cambios en las vías respiratorias antes de que se presenten los síntomas, para que su hijo pueda prevenir una crisis.
- Ayuda a establecer qué medicamento para el asma es el mejor para su hijo.

Tenga un plan de acción contra el asma.



Mi nombre	Nombre del médico	Número de teléfono del médico	Contacto de emergencia

Medicamento de control	¿Cuánto?	¿Con qué frecuencia?	Otras indicaciones

Medicamento de alivio rápido	¿Cuánto?	¿Con qué frecuencia?	Otras indicaciones

	Zona verde	Zona amarilla	Zona roja
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> No tengo dificultad para respirar, tos, sibilancia ni opresión en el pecho. Puedo hacer todas mis actividades diarias. Duermo bien por la noche. 	<ul style="list-style-type: none"> Tengo tos o sibilancia, o tengo opresión en el pecho o dificultad para respirar. Puedo hacer algunas pero no todas mis actividades diarias. Mis síntomas no me dejan dormir por la noche. 	<ul style="list-style-type: none"> Me falta el aire. No puedo hacer mis actividades diarias. El medicamento de alivio rápido no ayuda, o mis síntomas no mejoran después de 24 horas en la zona amarilla.
Flujo máximo	Un _____ o más (un 80 % o más de mi marca personal).	De un _____ a un _____ (de un 50 % a un 79 % de mi marca personal).	Un _____ o menos (menos de un 55 % de mi marca personal).
Acciones	<ul style="list-style-type: none"> Tomar los medicamentos de control todos los días. Evitar los factores desencadenantes del asma. Tomar un medicamento llamado _____ (de alivio rápido) _____ minutos antes de hacer ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> Hacer _____ inhalaciones de mi medicamento de alivio rápido llamado _____. Repetirlo _____ veces. <p>Si mis síntomas no mejoran:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hacer _____ inhalaciones de mi medicamento llamado _____. Hacerlo _____ veces por día. Iniciar o aumentar el tratamiento con comprimidos de corticoides. Tomar _____ mg de _____ cada _____. Llamar a mi médico al _____. 	<ul style="list-style-type: none"> Hacer _____ inhalaciones de mi medicamento de alivio rápido llamado _____. Repetirlo _____ veces. Iniciar o aumentar el tratamiento con comprimidos de corticoides. Tomar _____ mg ahora. Llamar a mi médico al _____. Si no puedo llamar a mi médico, debo ir a la sala de emergencias. LLAMAR AL 911 o al _____. <p>EMERGENCIA: Si me cuesta caminar o hablar, o si los labios o las puntas de los dedos están azules, debo LLAMAR AL 911 o ir al hospital para recibir ayuda de inmediato.</p>

Un plan de acción contra el asma es un resumen importante por escrito de los síntomas del asma de su hijo, los medicamentos y los planes en caso de una emergencia. Asegúrese de compartir esta información con los familiares, los cuidadores, los vecinos y la escuela o la guardería de su hijo.

Después de completar el plan de acción contra el asma de su hijo, es una buena idea ir a la escuela o a la guardería de su hijo con antelación para:

- Hablar con los maestros, el personal de enfermería de la escuela, los entrenadores y los cuidadores sobre el plan de acción contra el asma de su hijo.
- Darles copias del plan y repasarlo con ellos.
- Informarse sobre la política de toma de medicamentos durante el día.
- Preguntar si su hijo puede llevar un inhalador.
- Ver qué se puede hacer para quitar los factores desencadenantes del asma, como el polvo y los olores fuertes.
- Hablar acerca de cómo su hijo puede participar en la clase de educación física, en el recreo y en las excursiones.
- Crear un plan para su hijo cuando la calidad del aire exterior no sea segura.
- Averiguar cómo su hijo puede recuperar las tareas escolares que perdió debido a las ausencias por el asma.

Zonas verde, amarilla y roja.

La información que ingresa en el plan de acción contra el asma de su hijo se divide en tres zonas: **verde, amarilla y roja.**

Zona verde

Esto significa que su hijo no tiene síntomas y puede ir a la escuela, jugar, respirar con facilidad, dormir con normalidad, y tiene los índices de flujo máximo en el rango verde. **Para mantener el control y permanecer en la zona verde, su hijo debe:**

- Tomar los medicamentos de control diario según las indicaciones.
- Evitar los factores desencadenantes del asma.
- Controlar el flujo máximo y mantener el flujo de aire en el rango verde.

Zona amarilla

Esto significa que su hijo tiene síntomas de asma durante el día o se despierta con síntomas por la noche. Los síntomas pueden ser tos o sibilancia, opresión en el pecho, dificultad para respirar, estar demasiado cansado para jugar o tener un descenso de los índices de flujo máximo. **Para tomar precauciones en la zona amarilla, su hijo debe:**

- Tomar el medicamento de alivio rápido que figura en la zona amarilla del plan.
- Evitar los factores desencadenantes del asma.
- Continuar tomando los medicamentos indicados en la zona verde según lo recetado por el médico.
- Controlar el flujo máximo.

Zona roja

Esta es una alerta de emergencia que indica que su hijo necesita ayuda inmediata. Su hijo puede tener dificultad respiratoria, problemas para caminar y hablar, tener las uñas y los labios azules, o no responder a los medicamentos de alivio rápido. **Si su hijo está en la zona roja, pida ayuda de inmediato:**

- Llame al 911.
- Vaya a la sala de emergencias de un hospital.
- Llame a su médico.

Su hijo no tiene por qué quedar marginado por el asma.

Recuerde que el asma afecta a distintas personas de manera diferente, por lo que es importante que hable con su médico sobre el plan de tratamiento que pueda ser adecuado para su hijo. O bien, puede consultar algunos de los recursos útiles que figuran abajo.

Para obtener más información sobre el asma, comuníquese con una de las siguientes organizaciones:

Unidad de Administración de Necesidades Especiales y de Casos de Highmark (Highmark Special Needs and Case Management Unit)
1-866-823-0892

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)
1-800-LUNGUSA
lung.org

Fundación de Asma y Alergia de los Estados Unidos (Asthma and Allergy Foundation of America)
1-800-7-ASTHMA
aafa.org

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute)
1-301-592-8573
nhlbi.nih.gov

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)
cdc.gov/asthma/children.htm

© 2022 Highmark Inc.

Esta información se publica en beneficio de Highmark Blue Shield y sus compañías Blue afiliadas, que son licenciatarias independientes de Blue Cross Blue Shield Association. Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield, y algunas de sus compañías Blue afiliadas atienden a los miembros de Blue Shield en los 21 condados del centro de Pensilvania. Como socio de los acuerdos de operaciones conjuntas, Highmark Blue Shield también presta servicios junto con un plan médico independiente en el sureste de Pensilvania. Highmark Inc. o algunas de sus compañías Blue afiliadas también atienden a los miembros de Blue Cross Blue Shield en los 29 condados del oeste de Pensilvania y en los 13 condados en el noreste de Pensilvania. Todas las referencias a Highmark en este documento son referencias a Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield, o a una o más de sus compañías Blue afiliadas.

Este servicio se diseñó para darle educación médica general, información y apoyo para tomar decisiones de atención médica informadas. No diagnosticamos, damos recomendación médica ni hacemos recomendaciones de tratamiento. Consulte su plan de beneficios para obtener una descripción de sus servicios cubiertos. Este servicio no sustituye la atención médica de su médico. Siempre pida una recomendación a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica.

Este material no se puede copiar ni reproducir de ninguna manera.

185251 04/22 MX812050