

Respire Fácil

DATOS SOBRE EL ASMA

Esta información llega a usted por cortesía de Holtz Children's Hospital



¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que causa dificultad al respirar. Cuando usted respira, el aire viaja a sus pulmones a través de los tubos de aire de su pecho. Cuando tiene asma, esos tubos pueden bloquearse, haciendo difícil la respiración. Los tubos pueden ser bloqueados por humo, polvo, u otras cosas que existen a su alrededor.

El asma afecta a casi cinco millones de niños en los Estados Unidos, y es la enfermedad crónica número uno entre los niños.

Los síntomas más comunes de esta enfermedad incluyen: tos, resoplido, presión en el pecho, sensación de que se corta la respiración, necesidad de esforzarse para poder respirar y hasta el poder escucharse a sí mismo respirando.

La cosa más importante que puede hacer para prevenir el asma en su casa es controlar los “provocadores” del asma dentro de ella- las cosas que pueden llevar a que se desarrollen los síntomas del asma. A continuación hay una lista de los “provocadores” de asma más comunes y de lo que puede hacer para reducirlos.

Provocadores

Acción que debe tomar

Humo de Cigarrillo

- No fume en el carro o la casa, y no deje que otras personas lo hagan. Esto incluye cigarrillos, tabacos, pipas y otras cosas que produzcan humo como el incienso.

Partículas de Polvo

- Use cobertores de plástico para cubrir los colchones y almohadas.
- Lave las sábanas y colchas en agua caliente una vez a la semana.
- Compre muñecos de peluche que se puedan lavar, lávelos con agua caliente y séquelos bien. Mantenga los muñecos fuera de la cama.

Mascotas

- Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones y otras áreas de dormir todo el tiempo.
- Mantenga a las mascotas alejadas de los muebles que estén forrados con tela, las alfombras y los muñecos de sus niños.

Moho

(El moho crece en materiales que están húmedos. Para controlar el moho, necesita controlar la humedad.)

- Limpie y elimine el moho que crece en las superficies y luego séquelas completamente.
- Repare las goteras de agua u otras fuentes de humedad.
- Mantenga limpios y secos los envases que recogen las goteras de los aires acondicionados, el refrigerador, y los deshumidificadores.
- Prenda los extractores de aire o abra las ventanas de la cocina y de los baños al momento de cocinar, fregar los platos o bañarse.
- Dirija el ventilador de la secadora de ropa hacia fuera de la casa.

Polvo de la casa

- Remueva el polvo de la casa una vez a la semana con un trapito húmedo. Pase la aspiradora sobre las alfombras y los muebles forrados en tela, para evitar que se acumule el polvo.



Holtz Children's
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL
MEDICAL CENTER

Provocadores

Las Plagas

(excremento o residuos de cucarachas y ratones)

Acción que debe tomar

- No deje comida ni basura afuera, y asegúrese de que los botes de basura tengan una tapa.
- Guarde las comidas en envases al vacío.
- Limpie inmediatamente todas las migajas de comida o los líquidos que se hayan derramado.
- Trate de usar ácido bórico, veneno contra las cucarachas, o trampas en vez de usar pesticidas o aerosoles.
- Si tiene que usar aerosoles:
 - Solamente rocíelos en el área infectada
 - Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta
 - Asegúrese de que esté corriendo suficiente aire fresco cuando rocíe el aerosol, y mantenga a la persona asmática fuera del cuarto en donde lo esté usando.

A continuación hay una lista de otros posibles “provocadores” del asma. Trate de limitar el uso de ellos en su casa si sus hijos u otros miembros de su familia sufren de esta enfermedad:

- | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| • Bolas de naftalina | • Desodorantes ambientales | • Potpurri | • Productos de limpieza | |
| • Químicos de jardín | • Alfombras | • Cosméticos | • Desodorantes | • Aerosoles |
| • Jabones* | • Productos para el cabello | • Suavizantes de ropa | • Detergentes* | • Pinturas |
| • Pega | • Chimeneas | • Gasolina | • Vapores de Petróleo | |

* Algunas compañías hacen estos productos en versiones que no le hacen daño a la gente asmática o con otros problemas respiratorios. Pídale a su doctor, enfermera o al gerente del supermercado o farmacia en donde hace sus compras, que le recomienden algunos de ellos.

¡Sugerencias para respirar mejor!

Si a su hijo le da un ataque de asma:

- Mantenga la calma y mantenga calmado a su hijo.
- Pare de hacer lo que está haciendo.
- Haga que su hijo se siente.
- Dígale a su hijo que se trate de relajar.
- Déle a su hijo un medicamento de alivio rápido, tal como un inhalador.

¡Prevención de un Ataque!

Consejos para prevenir los ataques de asma:

- Hable con un doctor o una enfermera sobre cómo puede controlar el asma de su hijo
- Haga un plan sobre qué es lo que necesita hacer para lidiar con un ataque de asma
- Aprenda a entender y hacer buen uso de las medicinas de su hijo
- Esté al tanto de los “provocadores” que pueden causar un ataque de asma
- Convierta su casa en una casa a prueba de asma, siguiendo las instrucciones en el cuadro anterior.

Lidiando con el Asma:

Su hijo debe tener escrito un plan de acción para lidiar con el asma, este plan le ayudará con tres cosas muy importantes:

1. Indicarle a usted y a su hijo, qué medicinas deberá tomar aun cuando esté bien.
2. Proveerle las instrucciones de cómo darle más medicamentos a su hijo cuando comience a tener los síntomas de asma.
3. Proveerle información que le indique cuando debe llamar a su doctor o al 911.

Comuníquese:

Siga los siguientes pasos para asegurarse que el asma de su hijo esté bajo control en la escuela.

1. Coordine una reunión con el maestro de su hijo, la enfermera de la escuela y el instructor de educación física, durante la primera semana de clases.
2. Hable con ellos y déles la información importante que aparece en la siguiente lista:
 - Por cuanto tiempo su hijo ha tenido asma
 - La salud actual de su hijo
 - Los medicamentos que su hijo toma y el propósito de cada uno
 - Cómo identificar una emergencia de asma y como enfrentar un ataque
 - Instrucciones de cómo usar instrumentos tales como el medidor de flujo de aire
 - La habilidad de su hijo para manejar su asma, y cuando él necesita ayuda de ellos
 - Los provocadores de asma para su hijo
 - Una lista de las actividades que ocasionan los síntomas de asma en su hijo, tal como las actividades al aire libre durante el frío o en días cuando los niveles de humedad están altos.
3. Prepare con los maestros un plan para que su hijo se ponga al día con las clases que haya perdido por tener asma.
4. Escriba el nombre de su hijo en todas la medicinas que haya dejado en la escuela con la enfermera o el maestro; ponga el medicamento dentro de una bolsa plástica sellable con una nota que indique:
 - El nombre del medicamento.
 - Instrucciones de cuando o como usar el medicamento.
 - Su número de teléfono (incluyendo el celular y el beeper).
 - El número de teléfono de su doctor, clínica o farmacia.

Fuentes: United States Environmental Protection Agency, The Allergy and Asthma Network and PBSKids



Holtz Children's
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL
MEDICAL CENTER