



Guía de práctica clínica (GPC) para el diagnóstico, atención integral y seguimiento de niños y niñas con diagnóstico de asma

Sistema General de Seguridad Social en Salud – Colombia
Guía para padres y cuidadores

2013 - Guía No. GPC-2013-01

Asociación Colombiana de Neumología Pediátrica



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud



© Ministerio de Salud y Protección Social - Colciencias

*Guía de Práctica Clínica
Para el diagnóstico, atención integral y seguimiento
de niños y niñas con diagnóstico de Asma.*

Guía No. 01

ISBN: 978-958-8838-47-2

Bogotá, Colombia

Abril de 2013

Nota legal

Con relación a la propiedad intelectual debe hacerse uso de lo dispuesto en el numeral 13 de la convocatoria 500 del 2009 y la cláusula DECIMO TERCERA -PROPIEDAD INTELECTUAL “En el evento en que se llegaren a generar derechos de propiedad intelectual sobre los resultados que se obtengan o se pudieran obtener en el desarrollo de la presente convocatoria y del contrato de financiamiento resultante de ella, estos serán de COLCIENCIAS y del Ministerio de Salud y Protección Social”, de conformidad con el clausulado de los contratos suscritos para este efecto.



ALEJANDRO GAVIRIA URIBE
Ministro de Salud y Protección Social

FERNANDO RUÍZ GÓMEZ
Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios

NORMAN JULIO MUÑOZ MUÑOZ
Viceministro de Protección Social

GERARDO BURGOS BERNAL
Secretario General

JOSÉ LUIS ORTÍZ HOYOS
Jefe de la Oficina de Calidad



CARLOS FOSECA ZÁRATE
Director General

PAULA MARCELA ARIAS PULGARÍN
Subdirectora General

ARLEYS CUESTA SIMANCA
Secretario General

ALICIA RÍOS HURTADO
Directora de Redes de Conocimiento

CARLOS CAICEDO ESCOBAR
Director de Fomento a la Investigación

VIANNEY MOTAVITA GARCÍA
Gestora del Programa de Salud en Ciencia, Tecnología e Innovación



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud

HÉCTOR EDUARDO CASTRO JARAMILLO
Director Ejecutivo

AURELIO MEJÍA MEJÍA
Subdirector de Evaluación de Tecnologías en Salud

IVÁN DARÍO FLÓREZ GÓMEZ
Subdirector de Producción de Guías de Práctica Clínica

DIANA ESPERANZA RIVERA RODRÍGUEZ
Subdirectora de Participación y Deliberación

RAQUEL SOFÍA AMAYA ARIAS
Subdirección de Difusión y Comunicación



GRUPO DESARROLLADOR DE LA GUÍA

CARLOS E. RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

Neumólogo pediatra
Asociación Colombiana de Neumología
Pediátrica
Líder, GAI de asma en niños

ÉLIDA DUEÑAS MESA

Neumóloga pediatra
Fundación Neumológica Colombiana -
Asociación Colombiana de Neumología
Pediátrica
Líder, GAI de asma en niños

RODOLFO DENNIS VERANO

Neumólogo internista
Epidemiólogo clínico
Asesor nacional, GAI de asma

ENTIDADES PARTICIPANTES:

Asociación Colombiana de Neumología
Pediátrica
Asociación Colombiana de Asma, Alergia
e Inmunología
Sociedad Colombiana de Pediatría
Universidad de La Sabana
Instituto de Efectividad Clínica y
Sanitaria

Asociación Colombiana de Neumología Pediátrica

IVÁN STAND
CATALINA VÁSQUEZ
CARLOS RODRÍGUEZ
JOSÉ MIGUEL ESCAMILLA
WILLIAM PARRA
CAROLINA CASTILLO
RAINNIERY ACUÑA

Asociación Colombiana de Asma, Alergia e Inmunología

RODOLFO JALLER
MARÍA CLAUDIA ORTEGA
ALFONSO CEPEDA

Sociedad Colombiana de Pediatría

MARÍA BELÉN TOVAR

Universidad de La Sabana

ÉLIDA DUEÑAS
JENNY JURADO

Medicina General

PAOLA PÁEZ

Enfermería

SONIA RESTREPO

Fisioterapia-Terapia Respiratoria

LEIDY NIETO

Estudiantes en entrenamiento

CAROL GODOY
VANESSA MOSSALI

Sicopedagogía

JENNY GONZÁLEZ

Representante de la comunidad de pacientes con asma

GLORIA PATRICIA DÍAZ

Coordinadora operativa

MÓNICA SOSSA
MÉDICA INTERNISTA, EPIDEMIÓLOGA

SOCIEDADES CIENTÍFICAS PARTICIPANTES:

Asociación Colombiana de Neumología Pediátrica
Asociación Colombiana de Asma, Alergia e Inmunología
Sociedad Colombiana de Pediatría
Universidad de La Sabana
Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria

Contenido de la Cartilla

página	Tema desarrollado
1.	¿Qué es una cartilla de asma?
2.	¿Qué es el asma?
3.	¿Cómo se hace el diagnóstico del asma en los niños y jóvenes?
4.	¿Qué pasa si el médico piensa que mi hijo tiene asma?
5.	¿Qué factores pueden desencadenar el asma en los niños y jóvenes?
6.	Recomendaciones para hacer un mejor control ambiental de los factores desencadenantes de asma
7.	¿Qué medicamentos pueden ayudar a controlar el asma de mi hijo? Clases de inhaladores y recomendaciones para su uso
8.	¿Cómo maneja el médico de mi hijo los medicamentos para el asma?
9.	¿Qué debo saber acerca de los medicamentos que debe tomar mi hijo para el asma?
10.	¿Cómo debe tomar sus medicamentos para el asma mi hijo? Técnica inhalatoria
11.	¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar el asma de mi hijo?
12.	Plan de auto manejo del asma
13.	Formato:Plan de auto manejo del asma <i>(parte 1)</i>
14.	Formato:Plan de auto manejo del asma <i>(parte 2)</i>
15.	¿Qué sucede durante una crisis de asma y cómo puede ser manejada?
16.	Otras situaciones relacionadas con el desarrollo de asma en los niños
17.	¿Cómo se maneja el asma en los jóvenes?
18.	Asma y actividad física
19.	¿Dónde puedo encontrar más información sobre el asma?

¿Qué es una Cartilla de asma?

Esta cartilla esta dirigida a padres y cuidadores de los niños que tengan o puedan tener asma.

Su objetivo es hacer que los padres y cuidadores conozcan el tratamiento y los cuidados que deben realizar con sus hijos y aquellos que deben esperar que sus hijos reciban en su servicio de salud. También le ayudará a entender los últimos resultados de investigación para que puedan manejar mejor la condición de su hijo.

Esta cartilla se basa en las orientaciones de las guías británica y americana para el manejo del asma. Ha sido desarrollada por un consenso multidisciplinario de expertos colombianos, como material anexo a la Guía nacional de atención integral para niños con asma.

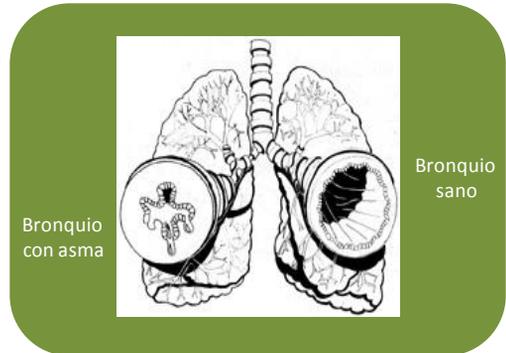
El equipo de salud que atiende a su hijo debe seguir estas orientaciones en la búsqueda del control del asma.

1

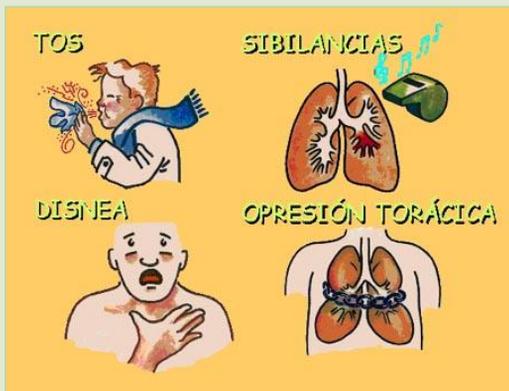
¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias de su hijo (los pequeños tubos que llevan el aire dentro y fuera de los pulmones), inflamándolas y obstruyendo el paso del aire.

El asma puede comenzar a cualquier edad y hay muchas causas diferentes.



Si su hijo tiene asma es posible que a veces tenga algunos de los siguientes síntomas:



- sibilancias** (un sonido ruidoso o silbido procedente del pecho de su hijo)
- mucha tos** (especialmente después del ejercicio o por la noche)
- dificultad respiratoria, ahogo o fatiga** al realizar actividades
- sensación de opresión** en el pecho de su hijo.

Los síntomas del asma pueden aparecer y desaparecer. Usted puede encontrar que su hijo tiene síntomas en diferentes momentos del día o incluso diferentes momentos del año.

2

¿Cómo se hace el diagnóstico del asma en los niños y jóvenes?

Usted tendrá que ver al médico para averiguar si su hijo tiene asma. Por desgracia, el asma puede ser difícil de diagnosticar, especialmente en niños pequeños.

Su hijo no puede tener síntomas al ver a su médico, pero pueden presentar síntomas en otras ocasiones (tos, sibilancias, dificultad respiratoria o dolor en el pecho), síntomas ante los que usted debe estar muy atento para reportar en la consulta médica. Allí el médico de su niño podría preguntarle:

- ¿Cuáles son los síntomas respiratorios que está teniendo su niño?
- ¿Con qué frecuencia y cuándo llegan estos síntomas?
- ¿Cuándo empeoran los síntomas? (Por la noche, temprano en la mañana o ambos)
- ¿Aparecen síntomas durante o después de hacer ejercicio o jugar?
- ¿Qué piensa que desencadena síntomas de asma en su hijo?
- ¿El niño sólo tiene síntomas del asma cuando tiene un resfriado o aparecen en otras ocasiones?
- ¿Qué tanto le afectan estos síntomas su vida cotidiana o la de la familia, impide su asistencia a la escuela o su participación en actividades físicas?



También su médico le puede preguntar por alergias, historial de asma en la familia y eczema.

Además el médico va a escuchar el pecho de su hijo y puede solicitar una prueba de función pulmonar o espirometría y/o algunas pruebas de respiración más detalladas (si su hijo tiene la edad suficiente), con las que podrá ver qué tan bien están funcionando los pulmones.

Otras pruebas pueden incluir análisis de sangre y pruebas cutáneas de alergia.

3

¿Qué pasa si el médico piensa que mi hijo tiene asma?

Si el médico de su hijo piensa que el niño tiene asma, se le dará medicamentos para intentar controlar el asma. Esto se conoce como un *ensayo de tratamiento*. Es probable que le recomienden que su hijo use un inhalador.

Los medicamentos para el asma que se le indicaran a su hijo dependerán de la frecuencia con que tienen síntomas de asma y la gravedad de estos síntomas. Mas adelante encontrara información adicional sobre los medicamentos, su uso y recomendaciones.

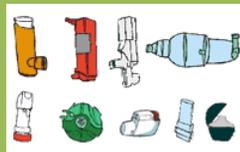
Su hijo tendrá que visitar a su médico con regularidad mientras esté tomando medicamentos para el asma para revisar su respuesta y hacer los ajustes pertinentes.

No se preocupe. Muchos niños usan inhaladores por un tiempo y logran controlar su asma!!!

Si el tratamiento ayuda a mejorar los síntomas de asma de su hijo, su médico deberá tratar el asma ajustando dosis y medicamentos.

Si el tratamiento no está ayudando a su hijo, su médico debe:

- Revisar la técnica con la que se toman los medicamentos y hacer ajustes
- Detener los medicamentos sugeridos
- Considerar hacer más pruebas
- Revisar otros diagnósticos
- Remitir a su hijo a un médico especialista para su opinión



4

Recomendaciones para hacer un mejor control ambiental de los factores desencadenantes de asma

- Utilizar protectores de colchones
- Eliminar las alfombras
- Eliminar los juguetes de peluche de la cama de los niños
- Lavar regularmente la ropa de cama con agua caliente
- Lograr una buena ventilación con o sin deshumidificación.
- Barrer o aspirar cuando el niño no esté presente.
- Cambiar sábanas y cobijas frecuentemente.
- Usar trapo húmedo para limpiar.
- No acumular en la habitación objetos, juguetes o cajas que guarden polvo.

Para controlar la exposición al polvo



- Usar poca cantidad de sustancias con olores fuertes para el aseo de la casa.
- No dormir en la casa, cuando se hagan reparaciones o construcciones.
- Cerrar o tapar la basura. Sacarla continuamente.
- Ventilar la casa.
- Cerrar ventanas si hay fuentes de olores fuertes externos (carros, fabricas, industrias).
- No aplicarse directo el perfume

Para controlar la exposición a olores fuertes



- No fumar o no exponerse a ambientes con humo de cigarrillo.
- Alejarse de lugares que tengan humo.
- Ventilar la vivienda.
- Usar pañuelo en lugares en los que haya humo.
- No prender inciensos dentro de la casa.
- Protegerse ante la presencia de humo de vehículos o de construcciones y fábricas en la calle

Para controlar la exposición al humo



- Dejar las mascotas fuera de la habitación.
- Lavar las manos con frecuencia.
- Usar bufanda o pañuelo en los cambios de clima o en el frío de la mañana y de la noche.
- No oler flores o plantas con polen.
- No usar ropa húmeda.
- No dormir en habitaciones húmedas.
- Reducir la exposición a alérgenos intra y extra-domiciliarios a los cuales el niño es sensible.

Para controlar otros factores ambientales



Recomendaciones para sugerir en escuelas y colegios

En los ambientes escolares se deben proteger a los niños de los cambios bruscos de temperatura, evitar la exposición a olores fuertes como pinturas, pegantes o basuras, evitar que la limpieza se haga en presencia de los niños, mantener los pisos y baños desinfectados para evitar insectos o bacterias y sobre todo estar atentos a los avisos que el niño hace con relación a aquellos factores del ambiente que le generan mas síntomas e incomodidades e informarlo a los padres.

¿Qué medicamentos pueden ayudar a controlar el asma de mi hijo?

Clases de inhaladores y recomendaciones para su uso

Como el asma se encuentra localizada en las vías respiratorias que llevan el aire a los pulmones lo mas adecuado para usar son los inhaladores que son dispositivos que llevan el medicamento directamente a los bronquios. Y presentan varias ventajas: son fáciles de usar, prácticos, económicos y portátiles.

En niños menores de 7 años, se recomienda usar inhalocámaras que aseguran el depósito del medicamento en los bronquios.

Medicamentos para el asma

7

Inhalador de alivio o acción corta

Inhalador azul

- Debe usarlo cuando su hijo sienta que comienzan los síntomas del asma, por ejemplo, cuando empieza la tos o las sibilancias. Todas las personas con asma deben tener un inhalador de alivio para usarlo en caso de aumento de síntomas o ante una crisis de asma.
- Su hijo sólo debe usar su inhalador de alivio cuando empiezan los síntomas de asma. en la crisis debe aumentar su uso siguiendo el esquema de crisis sugerido al final de esta cartilla.
- Ayuda a aliviar los síntomas de asma de su hijo durante unas horas.
- Los inhaladores de alivio no reducen la inflamación en las vías respiratorias de su hijo. En su lugar, temporalmente abren las vías respiratorias de su hijo mediante la relajación de los músculos que los rodean, lo que les permite respirar más fácilmente.

Inhalador preventivo o de control

Inhalador café, rojo o naranja

- Su hijo debe tomar un inhalador preventivo todos los días, incluso cuando se sienten bien, para mantener sus vías respiratorias abiertas, despejadas y sanas. No debe aumentarlo ante las crisis.
- Su niño debe tomar su inhalador preventivo una o dos veces al día, según lo indicado por su medico.
- Los inhaladores preventivos son el principal tratamiento para el asma. Se puede tomar algún tiempo para controlar el asma. Reducen la inflamación en las vías respiratorias de su niño y previenen los síntomas futuros del asma.

Inhalador combinado

diferentes colores

- Actúa como preventivo y de alivio al tiempo. Solo es indicado cuando los otros inhaladores no han logrado el control del asma o cuando complementan su acción. Solo se usan si sin indicados pro su medico.
- Su niño debe tomar su inhalador preventivo dos veces al día y cuando llegan los síntomas de asma.
- Los inhaladores de combinación se puede utilizar para aliviar los síntomas, así como a reducir la inflamación en las vías respiratorias de su hijo

¿Cómo maneja el médico de mi hijo los medicamentos para el asma?

El médico le indicará que medicamentos pueden ayudarle a controlar el asma a su hijo.

Para saber si el asma de su hijo está bien controlada, deberá:

- no tener síntomas de asma durante el día
- no ser despertado por la noche a causa de sus síntomas
- no necesitar su inhalador de alivio
- no tener ataques o crisis de asma

Tener los medicamentos adecuados también significa que el asma no interfiera con su vida diaria (como ejercicio) y sus exámenes de capacidad pulmonar (espirometría y flujo espiratorio máximo) sean normales.

Puede tomar tiempo encontrar los medicamentos que mejor se controlen el asma de su hijo.

Paso a paso...

El médico evaluará el asma de su hijo y empezará indicando medicamentos más apropiados para la edad, síntomas y situación actual del niño. Si no funcionan, va a pasar a la siguiente etapa, aumentando algunas dosis o cambiando a otros medicamentos, hasta hacer alcanza el control total del asma.

Antes de dar a su hijo más inhaladores para el asma, el médico debe comprobar siempre que los este utilizando de forma apropiada y que no le generen efectos secundarios importantes. Esto incluye, revisar dosis y horarios, técnica inhalatoria

Para disminuir los medicamentos del niño, es necesario que se observe que el asma de su hijo está bien controlada, por lo tanto, es importante que visite a su médico del asma con regularidad para realizar un examen de asma. Puede ser posible que sus medicamentos se puede reducir o retirar.

Para ello el médico de su hijo debe tener en cuenta:

- Qué tan bien controlada ha estado el asma de su hijo con sus medicinas actuales
- El tiempo que el niño ha estado tomando sus medicamentos actuales
- Los efectos secundarios del tratamiento actual y ¿cómo se siente el niño con de los medicamentos que esta tomando

8

La reducción de los medicamentos para el asma debe hacerse gradualmente.

¿Qué debo saber acerca de los medicamentos que debe tomar mi hijo para el asma?

Es importante que su hijo tome los medicamentos sugeridos por el médico y siga su plan de tratamiento, que también incluye cuidados ambientales. Cuando se administran por primera vez los inhaladores, su médico o enfermera deben enseñarle a usted y su hijo, si esta en capacidad de comprender, a usarlas.

9

A continuación, debe comprobar regularmente cómo su hijo está tomando para asegurarse de que lo está haciendo correctamente. Puede ver video o demostración de cómo utilizar un inhalador y el espaciador en un sitio o web adecuado y confiable.

Espaciadores e inhaladores

Si su hijo es menor de 7 años o tiene dificultades para coordinar instrucción, puede tener un espaciador para usar con su inhalador. Los espaciadores ayudan a entregar el medicamento a las vías respiratorias de su hijo y hacer que lo pueda aprovechar mejor. Son recipientes de plástico o de metal con una boquilla o una máscara en un extremo y un agujero para el inhalador en el otro.

¿Cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos para el asma de mi hijo?

Los inhaladores tienen muy pocos efectos secundarios en los niños, sin embargo, ocasionalmente y en algunos niños pueden aumentar temporalmente los latidos del corazón de su hijo o temblores leves. Estos efectos son más comunes si su niño está tomando una dosis alta y desaparecen después de unos minutos o unas pocas horas como máximo. La posibilidad de que su hijo tenga efectos secundarios de tomar su medicamento preventivo es bajo, pero existe un pequeño riesgo de efectos secundarios que incluyen: dolor en la lengua o en la garganta, voz ronca, infección en la boca (candidosis bucal).

Para un pequeño número de los niños, las dosis altas de esteroides inhalados puede estar relacionado con efectos secundarios tales como problemas de crecimiento. A pesar de estos efectos secundarios son raros, la altura de su hijo y el peso deben ser monitoreados cada año por su médico, especialmente si son de una alta dosis de esteroides. Si su hijo se encuentra en altas dosis de inhalador preventivo, su médico debería derivar al hospital para ver un médico especialista en niños. Aunque hay efectos secundarios asociados con la toma de comprimidos de esteroides durante un largo período de tiempo, estos se ven compensados por los beneficios de buen control del asma.

¿Qué medicamentos puede tomar mi hijo si tiene síntomas de asma mientras hace ejercicio?

El ejercicio puede desencadenar síntomas de asma en algunos niños. Si esto le sucede a su hijo, su médico puede sugerirle que tome 2 puff de un inhalador de alivio antes de hacer ejercicio (tapa azul). Si esto es un problema constante, el médico podría considerar una modificación en el inhalador de control.

¿Cómo debe tomar sus medicamentos para el asma mi hijo?
Técnica inhalatoria

Pasos para una correcta técnica inhalatoria

CON INHALOCÁMARA



Destapar



Mezclar y ubicar el inhalador en la Inhalocámara



Soplar



Hacer un disparo o puff y aspirar lento y profundo



Aguantar el aire 10 segundos



Enjuagar la boca con agua

SIN INHALOCÁMARA



Destapar



Mezclar



Soplar



Hacer un disparo o puff y aspirar lento y profundo



Aguantar el aire 10 segundos



Enjuagar la boca con agua

10

Desmontar, limpiar y guardar correctamente el equipo usado.

¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar el asma de mi hijo?

Estas son algunas sugerencias para que usted y su hijo pueden controlar el asma.



Construya con su médico un plan de automanejo para el asma y desarróllelo con su hijo, paso a paso. En seguida le mostramos como.

11

Plan de auto manejo del asma

Un plan de auto manejo del asma se elaborará entre su medico, su hijo y usted, analizando la situación clínica del niño, las posibilidades particulares de cada caso, sus necesidades relacionadas con el estado de control del asma y sus capacidades de acción y compromiso, para garantizar su cumplimiento y así lograr el control del asma.

Para tener un buen control del asma es importante que su hijo tome sus inhaladores para el asma y, si es posible, trate de mantenerse alejado de las cosas que hacen que su asma empeore (sus factores desencadenantes del asma como el polvo, los pelos de animales, el humo del cigarrillo, los olores fuertes y los demás factores que se identifiquen en su caso). Tener buen control del asma reduce el riesgo de que tener crisis de asma.

Es importante mantener un buen control del asma de su hijo. Esto significa:

- No tener síntomas de asma durante el día
- No despertar por la noche a causa de su asma
- No necesitar su inhalador de alivio
- No tener crisis de asma
- Que el asma no interfiera con su vida diaria, incluyendo el ejercicio e ir a la escuela
- Que sus pruebas de respiración, como el pico flujo máximo o la espirometría, sean normales

Los niños que tienen un plan de acción personal para el asma, tienden a tener un mejor control de su asma.

El plan de auto manejo del asma debe contener información sobre:

- Medicamentos de su hijo (por ejemplo, que tomar y cuándo)
- Factores ambientales que generan síntomas en su hijo y recomendaciones de cuidado
- Como reconocer cuando su asma está empeorando
- Qué hacer cuando su asma está empeorando
- Qué hacer si su hijo tiene una crisis de asma.
- Contactos en caso de crisis
- Acciones de gestión diaria

¿Cuándo debe diseñar y recibir mi hijo su plan de auto manejo del asma?

Se debe elaborar cuando su hijo es diagnosticado con asma. Es importante que usted entienda y está de acuerdo con este plan de acción. Si su hijo tiene que ir a urgencias por presentar una crisis de asma, ese plan debe ser revisado antes de salir. Si aun no lo tiene debe solicitar a su medico que elaboren uno para su hijo.

Este plan de acción escrito debe ser revisado y ajustado en las visitas de seguimiento del paciente. Cada sección le ayudará a evaluar su condición utilizando una lista con sus síntomas y le dará además instrucciones sobre qué hacer y qué medicinas tomar. Así será fácil tomar acción lo antes posible. En este plan usted encontrará tres niveles de tratamiento, que se relacionan con un color:

Emergencia (rojo)

•Señala los síntomas de una crisis de asma, qué debe hacer y cómo usar sus medicamentos.

Precaución (amarillo)

•Se refiere a cuándo los síntomas han comenzado a afectarle y puede necesitar medicina extra.

Saludable (verde)

•Contiene instrucciones sobre qué hacer cuando se siente bien y no tiene síntomas de asma. Indica el uso de medicinas diarias.

12

Formato

Plan de manejo para el asma (parte 1)

Tu foto



1. Mis datos:

Mi nombre: _____

Tengo _____ años. Tengo un asma de tipo: _____

2. Medicamentos que uso:

Medicamento	Color	Horas de uso	Número de puff	Cuando lo uso
Ej: Beclometasona	rojo	7 am y 7 pm	2 cada vez	Todos los días

3. Cosas del ambiente que me hacen daño:

Dibuja las cosas que mas te hacen daño para el asma.

--	--	--	--	--

Debes evitar estar en contacto con estas sustancias!!!!

¿Cómo me cuidado en casa ? _____

¿Como me cuido en el colegio? _____

Recuerda que un **plan de automanejo** para el asma debe tenerse en cuenta todos los días y debe cumplirse siempre. Tus profesores deben conocerlo.

13

Formato

Plan de manejo para el asma (parte 2)

4. ¿Cómo reconocer que mi asma esta empeorando?

Síntomas	Nunca	A veces	Siempre
Tengo tos			
Me suena el pecho			
Siento ahogo o fatiga			
Me duele el pecho			
Tengo alguno de estos síntomas cuando hago ejercicio			
Necesito usar mi medicamento de rescate (azul)			
Falto a la escuela por alguno de estos síntomas			

Responde a estas preguntas una vez a la semana.
 Si tienes una o más, respuestas en SIEMPRE, debes consultar al medico.
 Si tus respuestas son A VECES, debes revisar el siguiente semáforo del asma.
 Si tus respuestas son NUNCA puedes hacer tu vida cotidiana sin problemas.

5. Reviso mi semáforo del asma

¿En qué zona me encuentro? _____



Síntomas

Qué hacer

<ul style="list-style-type: none"> - Mucha falta de aire - Se dificulta hablar o caminar - Tirajes en el cuello o entre las costillas - No le ayudan los medicamentos de rescate. 	<p>Haga el tratamiento con esquema de crisis, aumentando su inhalador de rescate (Disponible en la siguiente pág).</p> <p>Si no funciona en la primera hora vaya al sitio de urgencias mas cercano</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> -Aumento de la Tos , pito, falta de aire -Tener que utilizar mas de 2 veces por semana, sus medicamentos de rescate -No realizar actividades usuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Inicie el medicamento de rescate cada 4-6 horas. - Continúe con su medicamento de control
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - No tos, pito, o falta de aire. - Dormir toda la noche -Realizar actividades usuales 	<ul style="list-style-type: none"> -Tome sus medicamentos de control -- Haga ejercicio regular - Controle sus desencadenantes
---	--

Persona o servicio de transporte que pueda prestar rápidamente la atención médica de ser necesario.

¿Qué sucede durante una crisis de asma y cómo puede ser manejada?

Aunque el asma se puede controlar con medicamentos, a veces, los factores ambientales pueden causar crisis de asma que en ocasiones pueden ser graves.

Una crisis de asma ocurre cuando las vías respiratorias de su niño se hinchan y los músculos que las rodean se vuelven muy apretadas, lo que hace más difícil que pueda respirar.

Las crisis de asma por lo general no vienen de la nada, y la mayoría son provocados por la exposición a factores desencadenantes del ambiente o se presentan durante o después de infecciones virales.

Su hijo probablemente sentirá que su asma empeora durante unos pocos días antes de la crisis (por ejemplo, puede aumentar la tos, los sonidos o silbidos en el pecho, o sentir el pecho apretado).

Si su hijo empieza una crisis usted debe seguir este esquema de crisis:

1. Tomar una o dos inhalaciones de su inhalador de alivio inmediato. (Esto es por lo general un inhalador de color azul).
2. Sentarse y tratar de hacer respiraciones lentas y constantes.
3. Si no empieza a sentirse mejor, su hijo debe seguir tomando dos inhalaciones (uno a la vez) de su inhalador de alivio cada dos minutos. Se puede tomar hasta 10 inhalaciones.
4. Si no se siente mejor después de tomar el inhalador como se describió anteriormente, dirijase al servicio de urgencias más cercano.
5. Si su asma mejora y ya no es necesario ir a urgencias, consulte pronto con su médico (pida una cita prioritaria)

Revise el plan de auto manejo del asma de su hijo y haga los ajustes necesarios, revise los consejos sobre cuidados ante factores del ambiente desencadenantes de síntomas de asma.

¿Dónde buscar atención?

De ser posible, debe tener a la mano los números de teléfono de su servicio de salud y de presentarse una crisis pueda consultar por una línea telefónica a su equipo de salud, aplique su esquema farmacológico de crisis o se dirija directamente al sitio de atención médica más cercano y la persona o el servicio de transporte que pueda prestar rápidamente la atención médica de ser necesario.

Contactos de apoyo _____

Medición y seguimiento del Flujo espiratorio pico (FEP)

Usando un medidor de flujo espiratorio pico, enseñe a su hijo a soplar por la boquilla, tomando aire profundo antes y haciendo un solo soplido fuerte y profundo. Observe la medida que marca la flecha que se desplaza y anote las medidas obtenidas.

Si el médico lo considera necesario por el estado de control y severidad del asma de su hijo, puede incluir en el plan de auto manejo, el monitoreo a largo plazo del FEP de forma diaria, registrando las mediciones y revisando estos datos en cada cita de control con su médico tratante, para establecer las medidas esperadas en su hijo, según su edad y con ellas definir los límites de estas mediciones y marcarlas en el medidor, con los colores relacionados con el semáforo del asma. Este es un indicador que puede ayudarle también a identificar cuando el asma de su hijo empeora y puede tener una crisis.

Es muy útil en pacientes con baja percepción de sus síntomas. Se indica en niños mayores de 7 años, por la dificultad que puede presentar la técnica para su medición. Consulte a su médico.



medidor de flujo espiratorio pico

15

Otras situaciones relacionadas con el desarrollo de asma en los niños

La lactancia materna

Todas las mujeres son alentadas a amamantar a sus bebés como la leche materna puede reducir las posibilidades de asma infantil en desarrollo.

Fumar durante el embarazo

Si usted fuma mientras está embarazada, esto puede aumentar la probabilidad de que su hijo desarrolle asma y sibilancias.

Puede pedir apoyo a su médico.

Dieta

No hay evidencia suficiente para sugerir que evitar ciertos alimentos o el uso de suplementos dietéticos durante el embarazo puede prevenir el asma infantil en desarrollo.

Vacunación

Su hijo debe recibir las vacunas habituales para su edad. No hay evidencia de que el tener estas vacunas aumenta el riesgo del asma infantil en desarrollo. Es importante que su hijo reciba las vacunas necesarias para ayudar a protegerlo contra las enfermedades infecciosas.

Ante cualquier información o comentario que le genere inquietud sobre los cuidados o el manejo de su hijo con asma, consulte a su médico, antes de hacer cambios en el cuidado del niño. No suspenda los inhaladores sin la aprobación de su médico.

16

¿Cómo se maneja el asma en los jóvenes?

17

Se recomienda leer esta página con los adolescentes del hogar

Los jóvenes con asma, pasan por situaciones que requieren especial atención. Por su condición de adolescentes, están sufriendo cambios corporales, inmersión en nuevos grupos y modalidades de comportamiento, asumen mayores responsabilidades y pasan mas tiempo solos en ambientes sociales. Sin embargo, por su condición de salud deben tener pleno conocimiento de lo que es el asma, identificar claramente sus síntomas particulares y cuando estos aumentan , al igual que deben tener cuidado con los factores desencadenantes de síntomas presentes en su ambiente familiar, escolar y social.



Uno de los cuidados que mas recomienda es que **NO FUME**, ya que el humo del cigarrillo puede desencadenar una crisis de asma. Si sus familiares o amigos fuman, también puede tener síntomas respiratorios, así que debe cuidarse de ambientes en los que este presente el cigarrillo.



El plan escrito de automanejo del asma, debe ser acordado entre el joven y su médico, lo cual le permitirá tomar el control del asma mediante la adopción de comportamientos responsables y tomando algunas decisiones por sí mismo.



El joven debe usar sus inhaladores, a tiempo y de forma correcta.

Para usar bien los inhaladores, necesita:

- ✓ Recordar y seguir los horarios y dosis, recomendados.
- ✓ Saber para que sirve cada inhalador .
- ✓ Aspirar fuerte y profundo en cada puff .

El médico le enseñará a usar el inhalador y verificar que lo está utilizando correctamente.



A algunas personas les gusta tener en cuenta las terapias complementarias como una forma de tratar las condiciones médicas como el asma. Nunca se deben usar en lugar de los tratamientos que el médico ha recomendado. No hay evidencia suficiente de sus beneficios y su uso indebido puede ocasionar crisis de asma.



Cuando el médico está dando al joven las recomendaciones sobre el control del asma, debe tener en cuenta:

- ✓ Ofrecer ayuda y asesoramiento para hacer frente a los sentimientos.
- ✓ Enseñar lo que necesita saber de una manera respetuosa y alentadora, adecuada a sus expectativas y necesidades.
- ✓ Diseñar y escribir un plan de automanejo del asma



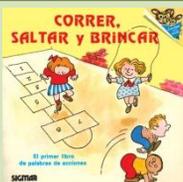
¿El tener el asma afecta la elección de una carrera? El médico debe discutir las opciones futuras de carrera con el joven y él le dirá qué puestos de trabajo podría aumentar el riesgo de síntomas de asma relacionados con el trabajo. Esto se conoce como "asma ocupacional". El asma ocupacional es causada por sustancias como el polvo de madera, el polvo de la harina y los cereales, el látex y el polvo de insectos y animales. Ejemplos de trabajos que pueden causar asma ocupacional incluyen carpintería, pintura en aerosol, el trabajo de laboratorio, entre otros. Pero si el asma está bien controlada no debe tener miedo, podrá participar en múltiples actividades y no tendrá problemas en el desarrollo de su vida profesional y laboral.

Asma y actividad física

Si el asma de su hijo está bien controlada, él puede y debe participar en actividades escolares, tareas del hogar y demás actividades cotidianas!!!!

Recomendaciones para hacer ejercicio si su hijo tiene asma

- ✓ Usar inhalador de rescate (azul) antes del ejercicio (si requiere)
- ✓ Hacer calentamientos previos
- ✓ Hacer ejercicio progresivo
- ✓ tener una buena hidratación
- ✓ Hacer estiramientos al terminar el ejercicio
- ✓ Suspender actividad en caso de presentar síntomas.



Asma controlada
(sin síntomas)

SI EJERCICIO

Asma **NO**
controlada
(con síntomas)

NO EJERCICIO

18

¿Dónde puedo encontrar más información sobre el asma?

19

Recursos disponibles en la WEB, para padres de familia

Dirección WEB	Temas relacionados	Tipo de material
http://www.separ.es/pacientes/loquenecesitassaber/queesasma	Asma en general	Revista electrónica España
http://issuu.com/separ/docs/controlando_el_asma?mode=window&backgroundColor=%23222222	Asma en general	Cartilla Separ
http://issuu.com/separ/docs/salud_respiratoria_y_medio_ambiente	Control ambiental	cartilla
http://redalergiayasma.org/asma/	Asma en general recomendaciones	Artículos padres
http://www.msd.com.ar/msdar/patients/asma/tratamiento/tratamiento3.html	Asma en general	Interactiva recomendada
http://www.ginasthma.com/ (ir a traducir pagina)	Consenso asma	texto
http://www.respirar.org/portalspadres/index.htm	Asma en general	Portal padres y jóvenes
http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/index.html	Asma niños	Pag. interactiva
http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/asthaspanish/html/lesson.htm	Asma niños	TUTORIAL ASMA
http://www.medem.com/medlb/article_detailb.cfm?article_ID=ZZZLD2KB44D&sub_cat=599	Padres	texto
http://familydoctor.org/e219.xml	familia	Texto y ejemplos
http://www.cicmanipur.nic.in/html/Asthma.asp	Asma	Traducir Web
http://www.pediatradefamilia.com.ar/diccionario.htm#asma	Asma	Web
http://www.msd.com.ar/msdar/patients/asma/tratamiento/tratamiento3.html	Información general	Interactiva Recomendada
http://www.minsa.gob.pe/ocom/asma.htm	Inf general	Web
http://www.breatherville.org/publication/publications-en-espanol/	Asma papas	Cartillas
http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/asthma/links.html	Programas en escuelas	Texto y ejemplos

Esta cartilla esta dedicada a cada una de las familias de niños y jóvenes con asma de nuestro país, que luchan día a día por alcanzar el control del asma de sus hijos y por mejorar así la calidad de vida de sus hogares.

Con este material sencillo y práctico, ponemos a su disposición las orientaciones y recomendaciones mas adecuadas, según la evidencia medica actual, para llevar adelante el tratamiento del asma.

Esperamos que sea aplicado y aprovechado en muchos lugares de Colombia y el mundo.

Colombia, 2012