

Una introducción al

# Asma en niños y adolescentes



**UC DAVIS**  
**HEALTH**

**CHILDREN'S**  
**HOSPITAL**



# ÍNDICE

## El asma en niños y adolescentes

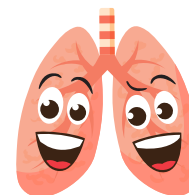
Nuestro objetivo es ayudarle a tomar el control del asma de su niño para que pueda evitar acudir a la sala de emergencias y al hospital. Los médicos, enfermeros y terapeutas respiratorios de su niño les ayudarán a usted y a su niño a informarse acerca de los indicios y los síntomas del asma, los medicamentos en casa y los factores desencadenantes del asma. Además, repasaremos el plan de acción para el asma, a fin de que se sienta cómodo con el control del asma de su niño. Para cuando sea hora de irse a casa, usted sabrá lo siguiente:

¿Qué es el asma? .....	1
¿Qué sucede durante un ataque de asma? .....	2
Los síntomas del asma .....	3
La guía de síntomas del asma .....	4
Los factores desencadenantes del asma.....	5
Los medicamentos para el asma .....	8-9
Cómo tomar sus medicamentos .....	10-11
El plan de acción para el asma.....	12
Los indicios de una emergencia médica .....	13

## Una introducción al asma

### ¿Qué es el asma?

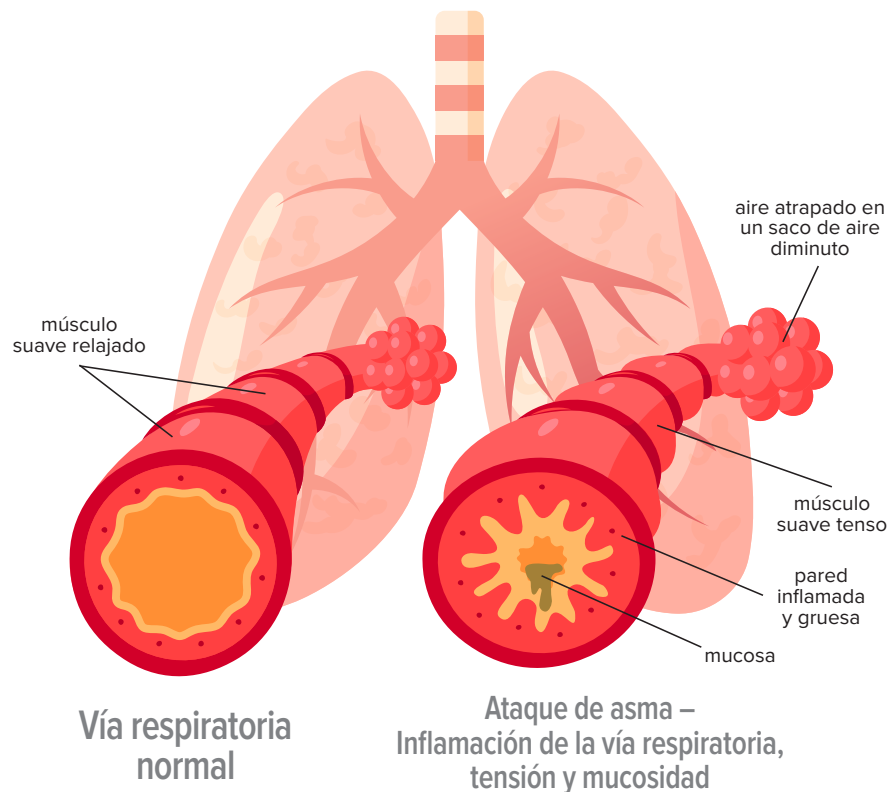
- El asma es una enfermedad de largo plazo de las vías respiratorias (conductos de respiración) en los pulmones.
- Un niño con asma tiene vías respiratorias sensibles que pueden reaccionar a muchas cosas, como el humo del cigarrillo, el polen, los virus o el aire frío.
- El asma ocasiona que las vías respiratorias en los pulmones se estrechen debido a la inflamación. Esto causa síntomas de asma que pueden ser de leves a graves.
- Incluso cuando su niño se siente bien, el asma está presente, por lo que puede ocurrir una reacción en cualquier momento.
- El asma conlleva vigilancia y control continuos para mantener los síntomas bajo control.
- Se desconoce la causa exacta del asma. Tanto la genética (que viene de familia) como el ambiente (qué hay en el aire que respira) son importantes. Aunque no hay cura para el asma, esta es muy tratable con medicamentos.
- Es posible que los síntomas del asma desaparezcan a medida que su niño crezca. Los niños con asma grave tienen menos probabilidades de superar sus síntomas.
- Hay pasos que puede tomar para tomar el control del asma de su niño a fin de que pueda vivir una vida normal y activa y dormir durante toda la noche sin problemas de asma.



**¿Qué preguntas tiene acerca del asma?**

# ¿Qué sucede durante un ataque de asma?

- Durante un ataque de asma, el revestimiento de las vías respiratorias de su niño se inflaman y producen una mucosa gruesa y pegajosa. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se tensan causando que las vías respiratorias se estrechen.
- Estos cambios en las vías respiratorias obstruyen el flujo de aire, lo cual dificulta respirar y causa otros síntomas de asma como tos o sibilancia.
- Las vías respiratorias pueden estrecharse tanto que es difícil que el aire entre y salga de los pulmones de su niño.
- Es importante que usted como padre/madre reconozca estos síntomas que su hijo podría tener.



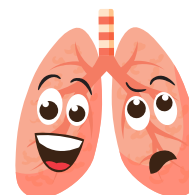
# Los síntomas del asma

Los síntomas son lo que usted siente en el cuerpo. Aunque los síntomas del asma son distintos para cada niño, a continuación se dan algunos síntomas comunes del asma que su niño podría sufrir:

- **Tos:** La tos de su niño podría empeorar por la noche o después de hacer ejercicio. La tos podría ser el único síntoma de asma que su niño sufra.
- **Falta de aliento:** Su niño podría decir que no puede recuperar la respiración o que se siente sin aliento, como que no puede exhalar suficiente aire de los pulmones. Podría tener problemas para decir más de unas cuantas palabras a la vez.
- **Sibilancia:** Un sonido de silbido o chillón cuando su niño respira.
- **Opresión en el pecho:** Su niño podría sentir como si alguien estuviera apretándole el pecho o sentado sobre este.

Su niño podría tener algunos o todos estos síntomas. Estos podrían ser leves o muy graves durante un ataque de asma. Aprenda a reconocer los síntomas de su niño.

El control rápido de los síntomas hará que el ataque sea menos grave.



*¿Qué síntomas sufrió su niño antes de venir al hospital?*

# La guía de síntomas del asma



ZONA DE SÍNTOMAS	QUÉ DEBE HACER
<p><b>ZONA VERDE</b> – Se siente bien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No hay tos, sibilancia, opresión de pecho ni falta de aliento durante el día o la noche.</li> <li>Su niño puede hacer sus actividades habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Continúe tomando sus medicamentos según se indique.</li> <li>Utilice su medicamento <b>de control</b> a diario y su medicamento <b>de alivio</b> según se necesite.</li> </ul>
<p><b>ZONA AMARILLA</b> - El asma está empeorando</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tos, sibilancia, opresión de pecho o falta de aliento, ○</li> <li>Despierta por la noche debido al asma, ○</li> <li>Puede realizar algunas, pero no todas las actividades habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siga el plan de acción para el asma.</li> </ul>
<p><b>ZONA ROJA</b> - ¡Alerta médica!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mucha falta de aliento, ○</li> <li>Los medicamentos de alivio rápido no han ayudado, ○</li> <li>No puede realizar las actividades habituales, ○</li> <li>Los síntomas siguen iguales o están empeorando después de estar 24 horas en la zona amarilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llame a su médico de inmediato o al 911 si es una emergencia.</li> </ul>

# Los factores desencadenantes del asma

Ayude a evitar que empeoren los síntomas del asma de su niño al conocer qué cosas lo desencadenan en su niño.

Hable con su médico acerca de otras cosas que pueden empeorar el asma de su niño.



# Los factores desencadenantes del asma

**Muchas cosas distintas (llamados factores desencadenantes) pueden empeorar el asma de su niño. Es importante conocer los factores desencadenantes de su niño para que estos puedan evitarse.**

## Fumar (cigarrillos, cigarrillos electrónicos y vapear)

- No fume dentro de su casa o auto, incluso cuando no haya un niño presente.
- Hay estudios que demuestran que los niños con familiares que fuman solo afuera (y nunca adentro) aún sufren efectos negativos en su salud. Las toxinas de fumar se transportan en el polvo, la ropa, la piel y el pelo.
- Si un familiar fuma afuera, haga que se cambie la ropa y se lave las manos hasta los codos antes de interactuar con su niño.
- Su equipo médico o su proveedor de atención primaria posiblemente pueda derivarle a usted o a un familiar a un programa para que le ayude a dejar de fumar. Si le interesa este servicio, por favor háganoslo saber.
- Los efectos del vapeo y de los cigarrillos electrónicos no han sido tan estudiados ni entendidos como los de los cigarrillos regulares. Sin embargo, se sabe que vapear dentro podría ser peligroso para los bebés o los niños pequeños. Si decide vapear, por favor hágalo afuera.



- Se puede encontrar información adicional para dejar de fumar llamando al 1-800-NO-BUTTS o en [www.nobutts.org](http://www.nobutts.org)
- Hay información adicional en el sitio web de atención médica de UC Davis: [www.ucdmc.ucdavis.edu/livinghealthy/topic/Smoking](http://www.ucdmc.ucdavis.edu/livinghealthy/topic/Smoking) o en [www.breathefree.ucdavis.edu](http://www.breathefree.ucdavis.edu)

## Resfriados e infecciones

- Aliente el lavado de manos frecuente para ayudar a prevenir que su niño contraiga un resfriado.
- Asegúrese de que su niño descanse adecuadamente, coma una dieta equilibrada y haga ejercicio con regularidad.
- Hable con el médico de su niño acerca de las vacunas contra la gripe.

## Aerosoles y perfumes

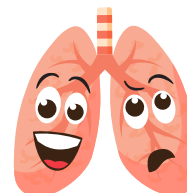
- Evite usar aerosoles o perfumes en el hogar si le molesta a su niño.

## Ejercicio

- Si su niño sufre de síntomas de asma al hacer ejercicio, dele a su niño albuterol al menos 15 minutos antes de hacer ejercicio.
- Haga que su niño haga ejercicios de calentamiento antes y de enfriamiento después de hacer ejercicio.

## Alérgenos

- Ejemplos: Polen, caspa animal, cucarachas, polvo y mohos.
- Existen pruebas para determinar las alergias de su niño.
- Si su niño sufre de alergias estacionales, correrá un mayor riesgo de sufrir de ataques de asma durante esta temporada.



**¿Cuál de estos factores desencadenantes ha afectado el asma de su niño?**

# Los medicamentos para el asma

Los medicamentos tienen varios nombres; por favor, compruebe con su farmacéutico o proveedor de atención médica cuáles son de alivio rápido y cuáles son de efecto prolongado.

## Medicamentos de alivio rápido (rescate):

Estos medicamentos le dan a su niño alivio rápido para sus síntomas. Su niño debe tomar estos medicamentos al primer indicio de cualquier síntoma de asma. Los medicamentos de rescate no substituyen la necesidad del uso diario de medicamentos de control a largo plazo.

### ■ Albuterol (ProVentil, Ventolin o ProAir) o Xopenex (levalbuterol):

- Un medicamento de alivio abre las vías respiratorias en los pulmones. Este relaja los músculos en y alrededor de las vías respiratorias que se tensan durante los ataques de asma.
- El albuterol puede administrarse usando un inhalador o un nebulizador.
- El albuterol inhalado surte efecto en cinco minutos y tiene muy pocos efectos secundarios.
- El albuterol alivia los síntomas, pero no puede reducir ni prevenir la inflamación que los síntomas causan.
- Entre los efectos secundarios de este tipo de medicamento se incluyen la agitación, los temblores o una mayor frecuencia cardíaca.



## Los medicamentos para el control a largo plazo (mantenimiento):

Estos medicamentos se toman a diario para prevenir los síntomas y los ataques de asma. Estos medicamentos reducen la hinchazón y la inflamación en el interior de las vías respiratorias de su niño. Esto hace que las vías respiratorias sean menos sensibles y que tengan menores probabilidades de reaccionar a los factores desencadenantes. Estos medicamentos no aliviarán los síntomas ¡durante una emergencia respiratoria!

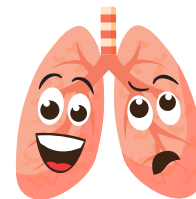
### ■ Corticoesteroides inhalados:

- Un medicamento controlador usado para pacientes con asma persistente.
- Estos medicamentos son más eficaces cuando se toman a diario, incluso cuando su niño no tiene síntomas.
- Este medicamento no es adictivo y va directamente a los pulmones de su niño en donde se necesita más.
- Asegúrese de enjuagarle con agua la boca a su niño después de usar estos medicamentos, a fin de prevenir infecciones bucales.

### ■ Otros medicamentos controladores:

- Es posible que su niño necesite otros medicamentos para ayudar a prevenir la inflamación de las vías respiratorias, como Singulair (montelukast).

**Corticoesteroides por vía oral** (en líquido o comprimido): Estos medicamentos se usan para los ataques de asma a fin de reducir la inflamación de las vías respiratorias y prevenir que los episodios sean aún más graves. Este medicamento se da durante un período corto de tiempo, por lo general cinco días.



**¿Qué medicamentos toma su niño actualmente para controlar su asma?**

# Cómo tomar sus medicamentos

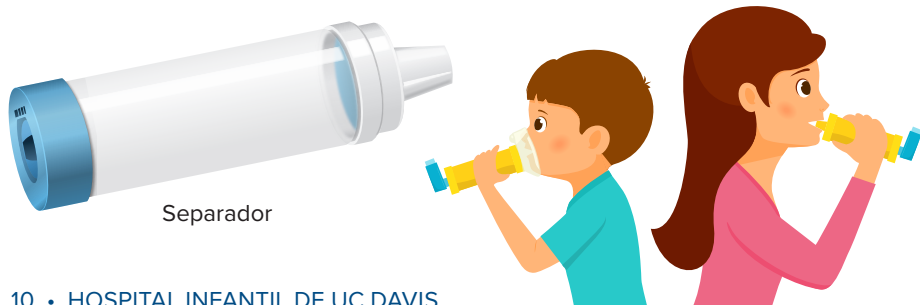
## Inhalador

- Un inhalador de dosis medida es un aparato manual que administra medicamento directamente a los pulmones de su niño donde se necesita.
- Tanto los medicamentos de alivio rápido como los de control a largo plazo pueden administrarse con un inhalador.
- Recuerde agitar el inhalador de su niño durante 5 a 10 segundos antes de cada uso, y haga que su niño aguante la respiración durante 10 segundos después de la liberación del medicamento para permitir que el medicamento llegue profundamente a los pulmones.



## Separadores

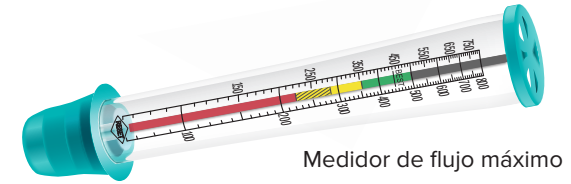
- Un separador es un dispositivo que se anexa a un inhalador.
- Este dispositivo contiene el medicamento en su cámara para ayudar a su niño a recibir más del medicamento.
- Su enfermero o terapeuta respiratorio le enseñará cómo usar adecuadamente el dispositivo separador.
- Los niños más pequeños o los niños que tienen dificultades para aguantar la respiración podrían necesitar un separador con una mascarilla.
- Si su niño no puede aguantar la respiración, debe sostener la mascarilla con el separador sobre la boca y nariz hasta que hayan hecho de 5 a 10 inhalaciones.
- Algunos inhaladores son “accionados por la respiración” y no requieren el uso de un separador. El medicamento se administra cuando su niño hace una inhalación del inhalador.
- Los inhaladores accionados por la respiración son únicamente adecuados para algunos niños más grandes, así que su médico o proveedor médico necesitará elegir el inhalador adecuado cuidadosamente.



Separador

## Nebulizadores

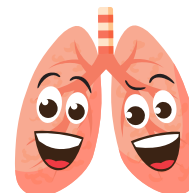
- Un nebulizador proporciona medicamento a su niño a través de un pequeño aerosol constante.
- Su niño sencillamente inhala y exhala normalmente a través de una mascarilla o boquilla conectada al nebulizador.
- A veces, este se usa con los bebés y los niños pequeños. Si su niño requiere un nebulizador en casa, a usted se le enseñará cómo usar y cuidar el equipo.



Medidor de flujo máximo

## Medidor de flujo máximo

- El medidor de flujo máximo es una herramienta sencilla que puede usarse a diario como una herramienta de advertencia temprana para el asma de su niño. Cualquier niño mayor de cinco años puede usar un medidor de flujo máximo.
- El medidor de flujo máximo mide qué tan bien están funcionando las vías respiratorias de su niño.
- Su enfermero o terapeuta respiratorio le mostrará cómo usar un medidor de flujo máximo. Usted podrá llevarse uno a casa para ayudarlo a vigilar el asma de su niño.



*¿Cuál de estos dispositivos ha usado su niño?*

# El plan de acción para el asma

Un plan de acción para el asma le ayuda a reconocer y tratar los síntomas de su niño de forma oportuna.

## PASO

1

Si su niño desarrolla síntomas de asma, dele dos inhalaciones del medicamento de alivio.

**SI LOS SÍNTOMAS NO DESAPARECEN DESPUÉS DE 15 MINUTOS, SIGA AL PASO 2.**



2

Dele cuatro inhalaciones más del medicamento de alivio.

**SI LOS SÍNTOMAS AÚN ESTÁN PRESENTES 15 MINUTOS DESPUÉS DE LAS 4 INHALACIONES O SI LOS SÍNTOMAS REGRESAN EN 4 HORAS, SIGA AL PASO 3.**



3

Llame de inmediato a su médico de atención primaria. Si no puede comunicarse con su médico y sigue preocupado, lleve a su niño al departamento de emergencias más cercano o llame al 911. Mientras espera los servicios médicos, dé 6 inhalaciones más de albuterol cada 10 minutos hasta que llegue al hospital o los paramédicos lleguen a su casa.

**SI LOS SÍNTOMAS DEL ASMA DESAPARECEN DESPUÉS DEL PASO 1 O 2, PERO REGRESAN CUATRO O MÁS HORAS DESPUÉS, COMIENCE DE NUEVO CON EL PASO 1 Y REPITA LOS PASOS.**



**SI LA DIFICULTAD PARA RESPIRAR ES GRAVE O SU NIÑO ESTÁ INCONSCIENTE, LLAME AL 911.**

## Los indicios de una emergencia médica

Al utilizar el plan para el control del asma en casa, esperamos que el asma de su niño pueda contenerse y estar mejor controlada. Sin embargo, es importante estar alerta a los síntomas que son indicios de una emergencia médica.

**Llame de inmediato al 911 si su niño desarrolla alguno de los siguientes síntomas:**

- **Dificultad para respirar**
  - Se encorva
  - No puede recostarse
  - Los músculos del tórax se retraen para respirar
- **Pérdida del conocimiento**
- **No responde**
- **Labios o uñas de los dedos de la mano morados**
- **Dificultad para caminar**
- **Dificultad para hablar**





**UCDAVIS  
HEALTH**

**CHILDREN'S  
HOSPITAL**

2315 Stockton Blvd.  
Sacramento, CA 95817

800-UCD-4-KIDS (800-823-4543)  
[children.ucdavis.edu](http://children.ucdavis.edu)



Encuéntrenos en Facebook



**Children's  
Miracle Network  
Hospitals'**

**Partner**

**Para obtener copias adicionales de este libro:  
Favor de visitar Educación para el paciente y la familia  
de la A a la Z en [children.ucdavis.edu](http://children.ucdavis.edu)**

MPEC Rev: 12/19

