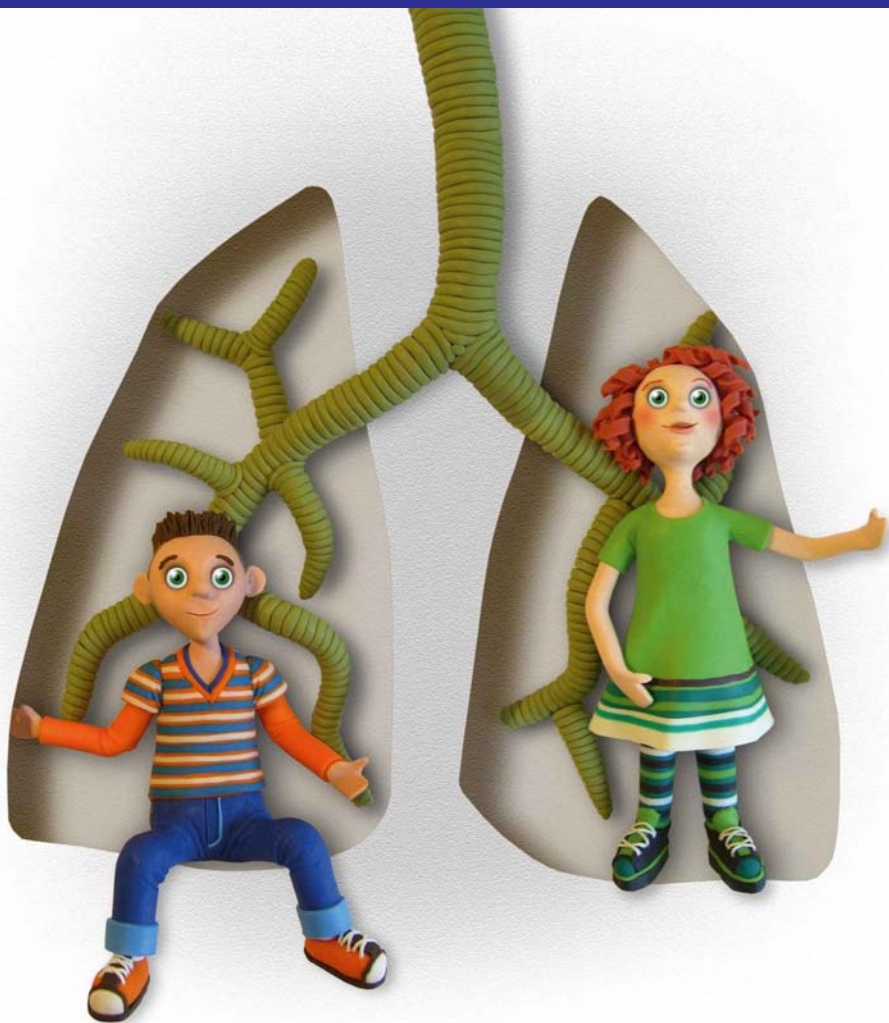


EL ASMA EN LA INFANCIA

ayuda y consejos para niños, jóvenes y padres

A. Aldasoro • O. Sardón • J. Mintegui • J. Korta • EG. Pérez Yarza



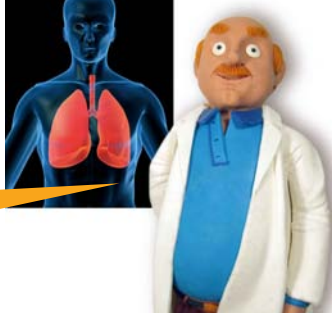


ÍNDICE

- 1 El asma: descripción y características
- 2 Desencadenantes:
 - Virus respiratorios
 - Neumoalérgenos
 - Irritantes
 - Humo del tabaco
 - Aire frío
- 3 Síntomas de la crisis
- 4 Tratamiento
 - Objetivos
 - Tipos:
 - Medidas para evitar los desencadenantes
 - Fármacos:
 - Broncodilatadores (para aliviar los síntomas)
 - Antiinflamatorios (para controlar el asma)
 - Otros
- 5 Sistemas de inhalación
 - Aerosoles dosificadores (inhaladores)
 - Cámaras de inhalación
 - Dispositivos de polvo seco
- 6 El deporte



El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias que dificulta el paso de aire a través de los bronquios. En ellos se produce una inflamación especial que hace que, ante diferentes sustancias o situaciones, se compriman y se llenen de mucosidad, cerrando el paso del aire.



1

CARACTERÍSTICAS

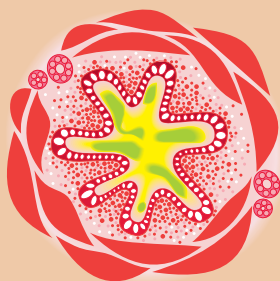


1 Bronquio normal

La inflamación se produce por la acción de unas células inflamatorias que fabrican diferentes sustancias que hacen que esa inflamación sea permanente.



2 Inflamación



3 Obstrucción de los bronquios

La inflamación aumenta la obstrucción de los bronquios y la secreción de mucosidad.



4 Hiperrespuesta bronquial

En situaciones graves se produce un aumento del grosor de los bronquios volviéndose más rígidos.

2

DESENCADENANTES

- **Virus respiratorios**



- **Neumoalérgenos**



- **Ácaros (polvo), hongos (humedad)**

- **Polen de gramíneas, hierbas y ciertas plantas**

- **Epitelio de animales**

- **Irritantes: sprays, pinturas...**

- **Humo del tabaco**

- **Aire frío**



3

SÍNTOMAS DE LA CRISIS

¿Tengo una crisis?

¿Mi hijo o mi hija
tiene una crisis?

¿Cómo lo puedo
saber?

Síntomas

- Tos
- Pitidos
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar

¿Qué puedo hacer?

Seguir los
consejos del
médico



4

TRATAMIENTO

OBJETIVOS

- Disminuir y/o hacer desaparecer los síntomas.
- Tener una calidad de vida normal en todos los ámbitos: escuela, deporte, etc.
- Conseguir una función respiratoria normal.
- Evitar, en lo posible, los efectos secundarios de los medicamentos.

TIPOS

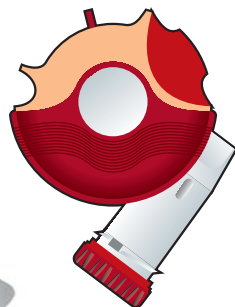
Medidas para evitar los desencadenantes

- Lavar las sábanas y la ropa de cama a 60° C.
- Quitar los objetos que puedan acumular polvo (alfombras, libros, muñecos ...).
- En la limpieza de casa, utilizar aspirador y trapo húmedo.
- En época de polinización, reducir las corrientes de viento, mantener las ventanas cerradas y evitar las salidas en días de mucho aire.
- Los animales domésticos pueden ser perjudiciales. Hay que evitarlos si se tiene alergia.



FÁRMACOS:

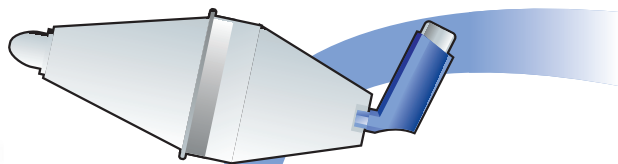
- Broncodilatadores (para aliviar los síntomas).
- Antiinflamatorios: (para controlar el asma).
Los corticoides inhalados son los más eficaces. Utilizados correctamente y en su medida, no son perjudiciales para la salud de los niños.
- Otros: antileucotrienos.



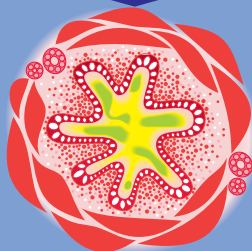
Por tu salud
y la de los que te rodean,

NO FUMES





FÁRMACOS ALIVIADORES (BRONCODILADORES)



Obstrucción de los bronquios

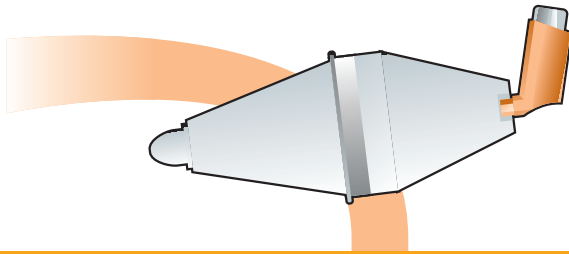
**EN UNOS
MINUTOS**



La obstrucción disminuye, pero la inflamación no



DURANTE UNAS SEMANAS / MESES



CORTICOIDES CONTRA LA INFLAMACIÓN



Inflamación de los bronquios



EN ALGUNAS SEMANAS

La inflamación se reduce



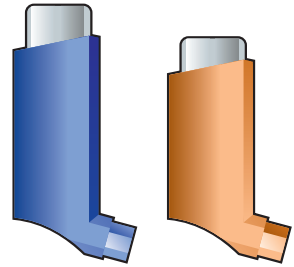
5

VÍA DE ADMINISTRACIÓN DE LOS FÁRMACOS

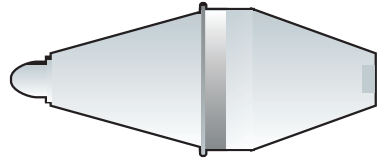
La vía inhalada es la principal forma de administración de los fármacos.

SISTEMAS DE INHALACIÓN

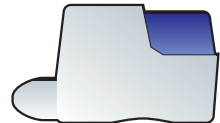
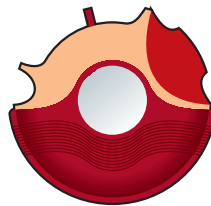
- Aerosoles dosificadores (inhaladores)



- Cámaras de inhalación



- Dispositivos de polvo seco

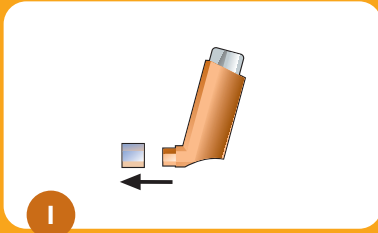


Cada niño o niña puede usar el dispositivo que mejor sepa utilizar.



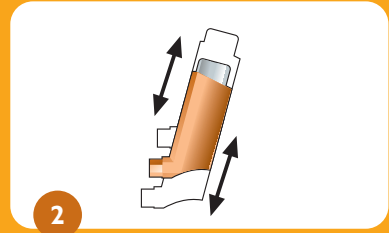
4 AÑOS O MENOS

INHALADORES + CÁMARA DE INHALACIÓN



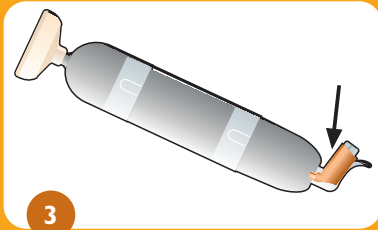
1

DESTAPAR



2

AGITAR



3

INTRODUCIRLO EN LA CÁMARA



4

AJUSTARLO A LA BOCA-NARIZ



5

PULSAR ESTANDO TRANQUILOS



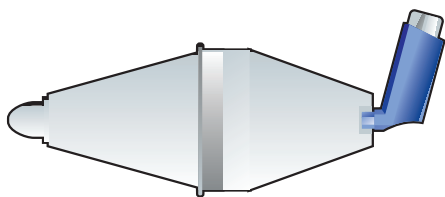
6

RESPIRAR CUATRO O CINCO VECES



7

SI ES NECESARIA OTRA DOSIS, ESPERAR UN MINUTO

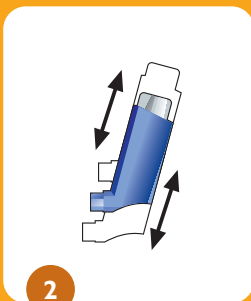


DE 4 A 7 AÑOS INHALADORES + CÁMARA DE INHALACIÓN



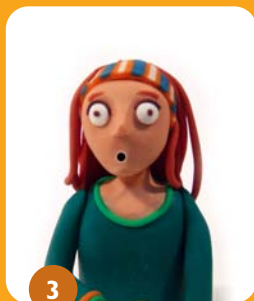
1

DESTAPAR



2

AGITAR



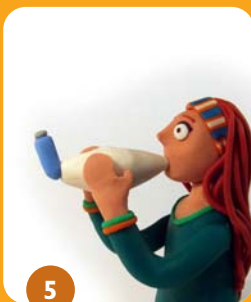
3

ECHAR EL AIRE



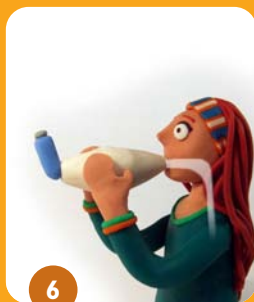
4

PULSAR



5

INSPIRAR LENTAMENTE



6

SEGUIR HASTA LLENAR
LOS PULMONES



7

AGUANTAR LA
RESPIRACIÓN



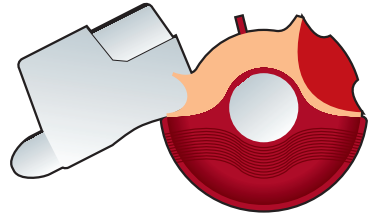
8

EXPulsAR EL AIRE
DESPACIO

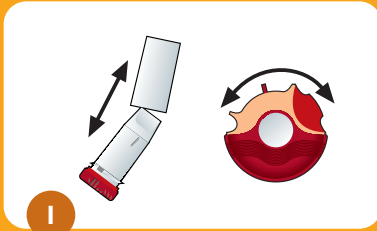


9

ENJUAGARSE LA BOCA
CON AGUA

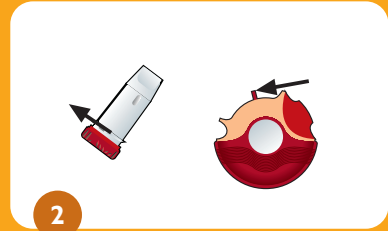


DE 7 AÑOS EN ADELANTE DISPOSITIVOS DE POLVO EN SECO



1

DESTAPAR



2

CARGAR LA DOSIS



3

ECHAR EL AIRE



4

INSPIRAR PROFUNDAMENTE



5

AGUANTAR LA RESPIRACIÓN



6

EXPULSAR DESPACIO EL AIRE

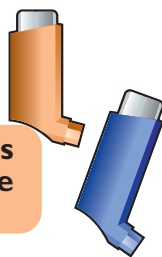


7

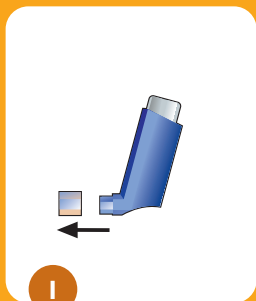
ENJUAGARSE LA BOCA CON AGUA



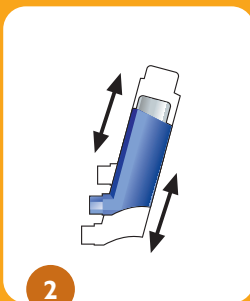
No es conveniente que utilicen los inhaladores sin la cámara. Pero, en caso de usarlos, hay que hacerlo de esta manera:



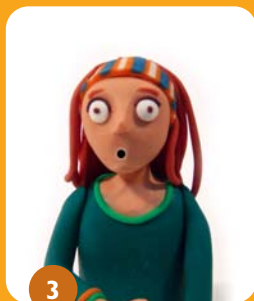
INHALADORES



1 DESTAPAR



2 AGITAR



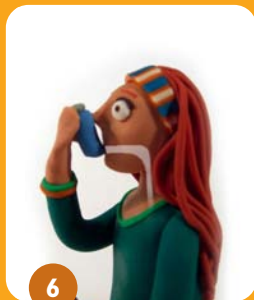
3 ECHAR EL AIRE



4 PULSAR



5 INSPIRAR DESPACIO



6 SEGUIR HASTA LLENAR
LOS PULMONES



7 AGUANTAR LA
RESPIRACION



8 EXPULSAR EL AIRE
DESPACIO



9 ENJUAGARSE LA BOCA
CON AGUA

6

EL DEPORTE

- El deporte facilita el desarrollo psíquico y físico de los niños
- Fomenta las relaciones entre compañeros



Se puede practicar cualquier deporte siguiendo los siguientes consejos:

- Calentar antes de comenzar.
- Respirar por la nariz.
- Si tienes síntomas, no hagas deporte.
- Si practicar deporte te causa asma, utiliza el broncodilatador antes de empezar.
- Es más recomendable el deporte que se realiza en espacios cerrados y con amigos.
- Por si acaso, lleva el broncodilatador.

**Si haces bien el
tratamiento,
los síntomas
desaparecen y mejora
tu calidad de vida**

Y EL FUTURO...

¡¡Estupendo!!



El objetivo de este manual práctico, dirigido a jóvenes, niños y padres, es conocer, entender lo que es el asma y utilizar bien los diferentes tratamientos que se ofrecen.