

# Cómo Controlar el Asma de su Hijo

## ¿Cómo controlo el asma de mi hijo?

- Conozca los desencadenantes.
- Trabaje con el proveedor de salud de su hijo para obtener una atención continua del asma.
- Elabore un plan de acción para el asma. Le ayudará a saber qué hacer por su hijo durante un brote y en caso de emergencia.
- Su hijo debe tomar los medicamentos según se los recetaron. Asegúrese de comprender cómo y cuándo darle los medicamentos. ¡Haga preguntas! El proveedor de salud desea que usted y su hijo entiendan la información sobre los medicamentos.
- Si desea usar remedios caseros o un medicamento contra el resfriado de venta libre, asegúrese de consultar con el proveedor de salud de su hijo. Algunos remedios tradicionales pueden ser útiles, pero debe confirmarlo con el proveedor de salud. Los medicamentos contra el resfriado de venta libre no ayudan a aliviar el asma y pueden causar daño.

## ¿Qué tipo de medicamentos toma mi hijo para el asma?

Existen dos tipos de medicamentos para el asma. Su hijo puede tomar uno o ambos tipos. Es importante tomarlos según la receta, debido a que producen diferentes efectos en el cuerpo.

- **Controlador a largo plazo (mantenimiento):** este tipo de medicamento ayuda a evitar que las vías respiratorias se sensibilicen y disminuye las probabilidades de un brote. Los controladores se usan todos los días, *incluso cuando su hijo se siente bien*. Los controladores ayudan a que su hijo se siga sintiendo bien.
- **Medicamento de rescate o alivio rápido (broncodilatador de acción rápida):** incluso al tomar un controlador, puede haber ocasiones en las que su hijo sufra un brote. Una vez comienza el brote, se necesita el medicamento de rescate para detenerlo. También puede ayudar a evitar brotes causados por el ejercicio, la actividad física o los juegos. Si su hijo usa el medicamento de rescate al menos tres veces por semana, es posible que necesite más controladores: consulte a su proveedor de salud.



Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.  
O visite **[www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)**

## ¿Y qué sucede con las mediciones del flujo máximo?

Los niños mayores de 5 años de edad generalmente pueden usar un espirómetro. Un espirómetro mide el flujo de aire en los pulmones. El plan de acción contra el asma de su hijo se basará en su mejor flujo de aire. Un espirómetro puede detectar un problema en los pulmones antes de que su hijo comience a presentar otros síntomas. Una de las mejores medidas que puede tomar por su hijo es informarse sobre el asma que padece. Consulte a su proveedor de salud.

## ¿Qué debo hacer con el asma en la escuela o la guardería infantil?

Debe tener un plan para saber cómo su hijo controlará el asma en la escuela. El plan debe ser compartido entre usted, su hijo, el maestro y la enfermera o el director de la escuela. Debe basarse en el plan de acción para el asma que recibe de su proveedor de salud.

## Función de los padres o tutores

- Entregue a la escuela o la guardería infantil una copia del plan de acción para el asma. Asegúrese de que el proveedor de salud la complete y entréguela nuevamente a la escuela.
- Entregue una lista por escrito de las primeras señales de advertencia de un brote de asma de su hijo.
- Entregue una lista por escrito de los desencadenantes conocidos. Asegúrese de indicar si el asma de su hijo se desencadena por hacer ejercicio o jugar mucho. (En ese caso, el entrenador puede asegurarse de que su hijo use el inhalador antes de la actividad). Asegúrese de que el entrenador o el profesor de gimnasia conozca el plan para saber qué hacer en el caso de un brote.

- Entregue a la escuela una lista de los medicamentos que toma su hijo y cuándo deben administrarse. También incluya si los medicamentos tienen efectos secundarios en su hijo. Algunos niños necesitan tomar medicamentos en la escuela. Trabaje conjuntamente con la escuela para asegurarse de que ya sea que su hijo lleve los medicamentos o de que se guarden en la escuela, en un lugar de fácil acceso.

## Mantenga a su hijo en casa si presenta estos signos:

- Infección, dolor de garganta, dolor o inflamación en el cuello.
- Fiebre de más de 100 grados.
- Sibilancia o tos que persiste después de tomar el medicamento.
- Dificultad para respirar o respiración muy rápida.
- Mediciones anormales del flujo máximo. Siga las pautas del plan de acción para el asma.

Puede encontrar más información sobre el control del asma en las escuelas de San Francisco aquí:

**[www.sfgov3.org/index.aspx?page=702](http://www.sfgov3.org/index.aspx?page=702)**

Programa Regional para el Manejo y la Prevención del Asma (RAMP, Regional Asthma Management and Prevention) cuenta con planes de acción que puede descargar en varios idiomas:

**[www.rampasthma.org](http://www.rampasthma.org)**

Adaptado de:

*Control Your Child's Asthma* (Controle el asma de su hijo) del Dr. Harold Farber, y Michael Boyette, y de

**[www.rampasthma.org](http://www.rampasthma.org)**

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite **[www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)**