



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics

Reparar el AIRE™

INTERIOR EN LA ESCUELA

Contenido...

- 2 Asma: ¿De qué se trata?
- 3 Contaminantes del aire al interior del recinto escolar: Encontramos la fuente
- 4 Limpie el moho y controle la humedad
- 5 Controle las cucarachas y demás alérgenos producidos por plagas
- 6 Elimine los alérgenos producidos por animales
- 6 Elimine el humo de segunda mano
- 7 Reduzca la existencia de los ácaros del polvo
- 8 Administración de medicamentos en la escuela
- 9 Mitos comunes sobre los medicamentos
- 10 Consejos para padres
- 11 Consejos para maestros

Ayudando a padres, estudiantes y maestros a respirar mejor

Cuando los niños con asma van a la escuela llevan más que sus mochilas y almuerzo; también tienen su propia carga de preocupaciones: ¿Toseré durante la clase de gimnasia hoy? ¿Necesitaré mi inhalador durante el examen de matemática? ¿Tendré esa sensación de que se me cierra el pecho cuando estoy en el autobús?

No nos sorprendamos entonces si tienen problemas en concentrarse. ¿Qué podemos hacer?

Al trabajar juntos los padres, maestros y el personal escolar, se puede crear un ambiente propicio para el aprendizaje.

Cinco consejos:

1. Reconozca que el asma es una condición seria y que potencialmente podría amenazar la vida. Establezca un plan para prevenir y responder a las emergencias.
2. Siga el plan escrito sobre control del asma provisto por el médico del niño. Identifique y evite las actividades y los irritantes que precipitan los problemas respiratorios. Trate los síntomas tan pronto aparezcan.
3. Enséñele al niño a descifrar tempranamente las señales de advertencia de su cuerpo y a utilizar los medicamentos de modo responsable.
4. Identifique y elimine los alérgenos y los irritantes del aula o sala de clases.
5. Mantenga limpio el aire de los ambientes cerrados en la escuela.



Este documento fue producido con los fondos de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los EE.UU. bajo el acuerdo cooperativo XA-83311401-0. El contenido de este documento no necesariamente refleja los puntos de vista ni las políticas de la EPA, ni tampoco la mención de productos comerciales constituye recomendación para su uso ni patrocinio.

Asma: ¿De qué se trata?

Respire profundamente para purificarse

Inspire. El oxígeno pasa por su nariz, fosas nasales y garganta, se distribuye a sus pulmones a través de conductos respiratorios más y más pequeños y luego ingresa a la sangre en diminutos sacos de aire, ¡millones de ellos! Los glóbulos rojos que circulan recogen el oxígeno y lo llevan hasta el cerebro, el corazón, los riñones, los músculos y la piel. En fin, a cada órgano de su cuerpo.

Ahora exhale. El oxígeno usado, que se convierte en dióxido de carbono, sale de la sangre, vuelve a entrar en los sacos de aire y viaja de regreso por las vías respiratorias para ser expulsado por su nariz y boca.

Esta respiración contiene más que sólo oxígeno, ya que se han mezclado en ella alrededor de 25 millones de pequeñas partículas de polvo, alérgenos, irritantes y otros contaminantes del aire. Si usted pudiera ver estas pequeñas moléculas flotando en el aire, éste sería tan denso que escondería su mano. Pero, ¿Qué pasa con ellas cuando son inhaladas?

Muchas quedan atrapadas en los vellos de la nariz y de las cavidades nasales. Otras son recogidas por el moco, dentro de las vías respiratorias. Cada vez que uno traga, tose, estornuda o se suena, la nariz elimina millones de partículas. Es el sistema de filtración natural.

Para las personas con asma, algunas partículas inhaladas llegan demasiado lejos, ya que al alcanzar las vías respiratorias le indican al cuerpo que produzca más moco y fluidos. Los conductos respiratorios y los pasajes nasales se inflaman y obstruyen, y los músculos que generalmente mantienen las vías respiratorias abiertas comienzan a contraerse y oprimirse, cortando el paso al aire.

Esto es lo que algunas personas llaman un ataque o episodio de asma. En sus primeras etapas, aparte de una leve tos o estornudo, la respiración de la persona puede parecer normal. Pero en cosa de minutos u horas la situación cambia ya que el aire queda atrapado dentro de los sacos de aire del pulmón y no se puede inhalar aire fresco.

SÍNTOMAS DE ASMA

Señales de que se está desarrollando un episodio de asma y es necesario tratamiento:

- **tos:** con o sin que se aclare la garganta. La tos puede producirse en pocos minutos o en segundos.
- **sibilancia:** este silbido se puede oír cuando el niño exhala. No todas las personas con asma experimentan este silbido durante un episodio de asma, pero en otras está siempre presente, lo cual no es bueno. Este silbido es una señal de que el episodio de asma se está transformando en peligroso.
- **la respiración** se vuelve más rápida y dificultosa.
- **hablar** puede llegar a ser difícil, pero el niño generalmente podrá decir frases completas cuando los síntomas apenas aparecen. A medida que el episodio empeora, el niño dirá menos y menos palabras.
- **niveles de energía:** pueden decrecer lentamente o en forma rápida. Si el niño ha estado corriendo, puede detenerse, inclinarse hacia delante y poner las manos sobre las rodillas mientras trata de recobrar el aliento.

Cada persona responde al asma de manera diferente, y un niño puede tener alguno o todos estos síntomas durante un episodio de asma.

Los pasos a seguir si el niño presenta algunos de estos síntomas son:

- **aléjelo de cualquier irritante obvio** que le está causando dificultad respiratoria (animales, humo u olores químicos, por ejemplo).
- use de inmediato el inhalador **broncodilatador** que se le recetó. Este medicamento relaja las vías respiratorias contraídas para que el niño pueda respirar más fácilmente.
- ayúdelo a **beber agua** para mantener las vías respiratorias hidratadas.
- permítale que **descanse** lo suficiente hasta que se recupere.

Es importante que el niño use el broncodilatador recetado a la primera señal de síntomas. Por lo general se recuperará rápidamente a medida que la medicación haga efecto. Mientras más tiempo se demore en tratar los síntomas, el episodio se volverá más peligroso.

Señales que muestran que el niño necesita asistencia médica urgente:

- **la respiración no mejora** dentro de los próximos 5 minutos después de inhalar la medicina broncodilatadora. La piel alrededor de su cuello y costillas parecerá succionada en cada respiración, o notará que el estómago se contrae.
- **el color de la piel** se vuelve más pálido u oscuro. Los labios pierden su color o las uñas de los dedos parecen algo azules. Se forman círculos oscuros alrededor de los ojos.
- el niño se agitará más y sólo **hablará con monosílabos**.
- **los silbidos** serán más audibles y prolongados. Algunas veces, el silbido puede desaparecer por completo si las vías respiratorias están tan cerradas con moco que el flujo de aire no es lo suficientemente fuerte como para producirlo.

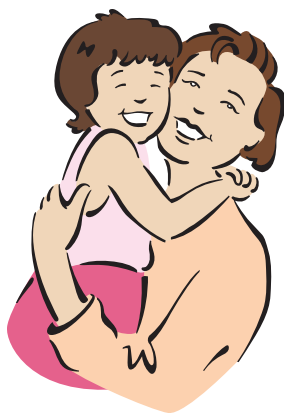
Qué hacer si nota alguno de estos síntomas:

- **llame al 911** para que lo asistan de emergencia
- **llame a los padres**

Contaminantes del aire al interior del recinto escolar: Encontremos la fuente

Los alérgenos, irritantes y contaminantes del aire que se encuentra en espacios cerrados están en todas partes. En la escuela, particularmente, es imposible deshacerse de todo germen, partículas de polen, ácaros, esporas de moho o plagas. Sin embargo, con sentido común se pueden tomar algunas precauciones y los padres y maestros pueden ocuparse de algunas en el aula; las demás requieren de la ayuda del personal de mantenimiento.

El asma afecta a cada individuo de modo diferente. Algunas personas reaccionan cuando inhalan o tocan cosas a las que son alérgicas, tales como el pelo de animales, los ácaros o el moho. Otras tosen cuando el aire está



Alérgenos e irritantes comunes que se encuentran en las aulas

Hasta el sistema más perfectamente mantenido no puede proteger a los estudiantes y al personal de los alérgenos y otros contaminantes que se encuentran en el aula:

- polvo de tiza
- marcadores no permanentes
- pinturas y pegamentos
- fragancias fuertes, tales como perfumes y desodorantes de ambiente
- productos químicos usados en proyectos de ciencias y de arte
- muebles tapizados
- alfombras o colchonetas
- mascotas del aula o animales con pelaje que visitan el aula

lleno de irritantes – como humo o fragancias fuertes – y hay quienes respiran con dificultad cuando hacen ejercicios.

Los síntomas de asma pueden desarrollarse en minutos o de manera gradual, en horas o días. No suponga que no hay problema porque el niño no comenzó a toser cuando la mascota de su amigo se acercó a él. La irritación debido a la caspa del animal puede desarrollarse lentamente, provocando problemas de respiración que mantendrán al niño despierto la mitad de la noche.

Algunos de los factores comunes que desencadenan los síntomas de asma son:

Alérgenos en el aire: caspa de animales, moho, polen, ácaros, cucarachas y alérgenos de roedores.

Irritantes en el aire: humo, productos químicos, fragancias fuertes, contaminación.

Actividades: ejercicios.

Factores relacionados al clima: cambios en la temperatura del aire y los niveles de humedad.

Alérgenos producidos por los alimentos.

Otras enfermedades: rinitis, sinusitis, reflujo, infecciones virales.

Emociones: estrés, llanto, risa.

REPARAR EL AIRE

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) – del inglés Environmental Protective Agency – ha identificado cinco pasos que reducen los desencadenantes del asma en las escuelas:

1. **Limpiar el moho y controlar la humedad.**
2. **Controlar las cucarachas y demás alérgenos producidos por plagas.**
3. **Quitar los alérgenos producidos por los animales.**
4. **Eliminar el humo de fumadores.**
5. **Reducir la exposición a los ácaros del polvo.**



1. Limpie el moho y controle la humedad

El moho es parte natural de nuestro mundo. En el exterior se produce de materias orgánicas como hojas caídas y árboles muertos. En el interior, manchan y dañan paredes y muebles. El moho también puede atraer a las cucarachas, los ácaros y otras plagas causando problemas de salud.

El moho se reproduce por miles de millones de pequeñas esporas en el aire, desplazándose con la brisa hasta caer en una superficie húmeda donde puede reproducirse. Invisible a la vista humana, alrededor de 250.000 esporas podrían caer sobre una cabeza de alfiler.

Inhalar o tocar esporas de moho puede causar estornudos, goteo nasal, enrojecimiento de los ojos, tos, sibilancias o lesiones en la piel (dermatitis), incluso en personas que no son alérgicas. Los síntomas pueden aparecer de inmediato o después de un tiempo.

El control de la humedad es la clave para controlar el moho

REPARAR EL AIRE

Evidencias de que puede existir moho:

- Manchas negras en áreas oscuras, húmedas y cálidas como:
 - Baños.
 - Gabinetes y duchas.
 - Sótanos.
 - Debajo de los lavabos.
 - Áreas para herramientas y sala de máquinas.
- Olor mohoso entre papeles apilados y libros.
- Manchas negras o color marrón en los armarios:
 - Debajo o detrás de los muebles.
 - Detrás de los gabinetes.
 - En los armarios para abrigos o ropa.
- Alfombras y rellenos descoloridos o húmedos, especialmente debajo de las ventanas, contra las paredes que dan al exterior y debajo de las fuentes de agua.



Para Reparar el AIRE:

- Solucionar el problema de agua o humedad. El moho regresará si usted no lo soluciona. Podría ser tan simple como mover de lugar un armario alejándolo de la pared, guardando los papeles en recipientes plásticos o limpiando el área alrededor de la fuente de agua. En otras ocasiones, podría requerir sellar con masilla los bordes de las ventanas que dejan entrar la humedad, quitar las alfombras llenas de moho o arreglar las tuberías con problemas detrás de la pared.
- Secar las áreas y los artículos dañados por la humedad en un máximo de 48 horas para prevenir que crezca el moho.
- Limpiar el moho. Si el moho está sobre una superficie lavable, límpiela usando partes iguales de vinagre y agua. Evite usar lejía porque puede irritar las vías respiratorias. Mientras limpia, use una máscara contra el polvo y protectores para la nariz, la boca y los ojos para evitar respirar las esporas que están en el aire. Las grandes superficies con moho (mayores a diez pies cuadrados) deben ser limpiadas por un profesional siguiendo las normas establecidas por la EPA.

La escuela también respira

Muchos factores afectan la calidad del aire en el interior de las escuelas:

- Diseño y materiales usados en el edificio.
- Cantidad de estudiantes y personal en cada aula y en el edificio.
- Tipos de actividades que se desarrollan en los espacios cerrados.
- Tamaño, tipo, ubicación y años del equipo de ventilación.
- Procesos de cuidado y limpieza.

Mantenido adecuadamente, el sistema de ventilación de la escuela atrapa y filtra muchas partículas, pero no purifica el aire contaminado y sucio. Por ejemplo, si el autobús de la escuela recoge y deja a los estudiantes cerca de donde está el equipo de ventilación, las partículas de gases del tubo de escape viajarán a través de la escuela por las tuberías. Y eso no es saludable para nadie.

REPARAR EL AIRE

Evidencia de que el sistema de ventilación de aire de su escuela necesita mantenimiento y servicio:

- Aparece polvo negro o gris en los techos, las paredes y los conductos de ventilación.
- Se deposita agua debajo o cerca de la unidad de aire.
- Animales muertos, insectos, pájaros o nidos de roedores cerca de las unidades que están afuera.

2. Controle las cucarachas y demás alérgenos producidos por plagas

Aunque existen en casi todas las escuelas de Estados Unidos, a las cucarachas, ratones y ratas con frecuencia no se las considera causantes de síntomas de alergia y asma entre los niños y el personal de las escuelas.

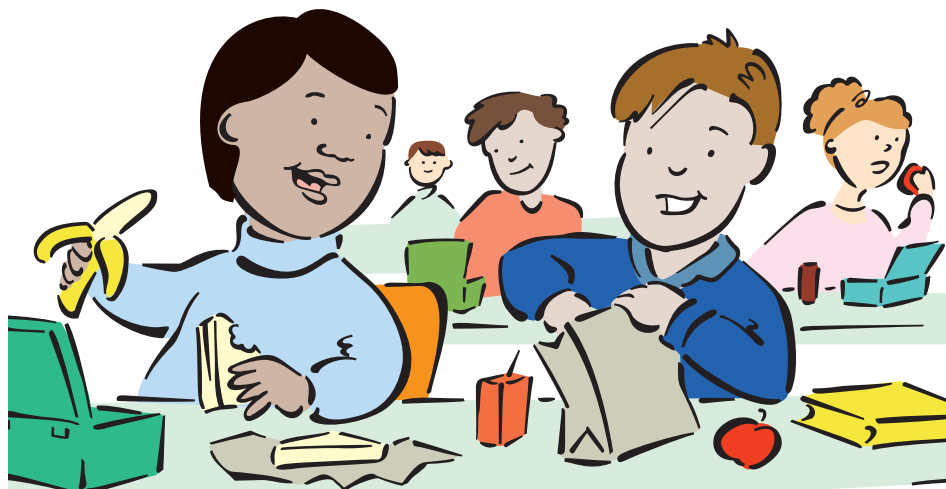
Sin embargo, hay proteínas microscópicas que provienen de los desperdicios de las plagas (orina y materia fecal) – además de saliva – que pueden transportarse en el aire y causar síntomas de alergia y asma cuando se las inhala. Los síntomas pueden aparecer de inmediato o después de un tiempo.

Debido a que estas partículas livianas permanecen en el aire por horas después de ser removidas, los mejores programas de control comienzan eliminando el problema desde sus raíces, reparando el daño y haciendo que el ambiente escolar sea menos atractivo a este tipo de plagas.

Para luchar contra las plagas, elimine alimentos y agua, arregle las goteras, solucione los problemas de humedad y moho e implemente un sistema para manejar y guardar los alimentos.

Consejos sobre pesticidas:

- Siga las prácticas indicadas por la Agencia de Protección Ambiental (EPA). Para más información visite el sitio www.epa.gov/espanol
- Notifique a los padres y al personal de la escuela antes de aplicar pesticidas.
- Programe las aplicaciones de pesticidas cuando las áreas estén desocupadas y puedan ventilarse bien antes de que vuelvan a utilizarse.
- Use los productos químicos para controlar las plagas estrictamente de acuerdo a las regulaciones y siga las instrucciones del envase.



REPARAR EL AIRE

Evidencias de que puede haber plagas en el aula:

- materia fecal negra o color marrón del tamaño de un grano de arroz o más grande (deposiciones de ratón).
- cucarachas muertas.
- manchas u olor a orina.
- montón de polvo que contiene materia fecal de insectos y partes de insectos muertos.
- nidos.
- manchas grasosas en las paredes (podrían indicar el recorrido de una rata).

El tratamiento para las plagas en las escuelas es mejor dejárselo a profesionales, pero los maestros también pueden hacer su parte al interior de los salones de clase.

Para Reparar el AIRE

- Coloque los alimentos y el agua en envases bien cerrados dentro de la sala durante la noche, lo que incluye elementos que se usan en clase, como aquellos para los proyectos de ciencia.
- Repare las goteras de las tuberías.
- Elimine el desorden donde las cucarachas y demás plagas puedan esconderse.
- Selle los agujeros en las paredes y debajo de los lavabos.
- Use cebos con veneno, ácido bórico o trampas antes de usar pesticidas en aerosol.
- Guarde los contenedores de basura lejos del edificio de la escuela.

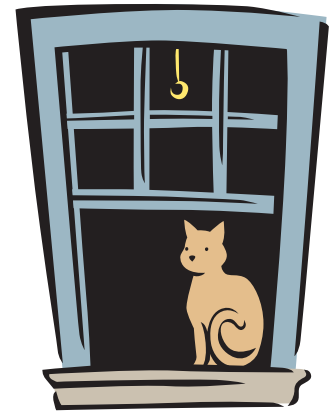
3. Elimine los alérgenos producidos por animales

Ya sea que vivan en el aula o estén allí por corto período de tiempo, los animales de sangre caliente como cobayos, aves, conejos, gatos y perros pueden causar síntomas de alergia y asma en estudiantes y maestros.

Los síntomas de alergia (inmediatos o no) van desde el picor en los ojos hasta ronchas rojas (urticaria) en la piel, estornudos, congestión nasal, falta de aire, jadeo o tos.

Incluso las llamadas mascotas "seguras" como lagartos, camaleones y víboras pueden causar problemas, especialmente si comen alimento vivo como saltamontes, larvas, ratones y ratas. Las mascotas y sus fuentes de alimentación producen desechos que se pudren o provocan alergia y asma.

Las pequeñas partículas de proteína que se encuentran en la orina, saliva y caspa del animal vuelan en el aire



cuando se limpia o transporta la jaula. Si ingresan al sistema de aire de la escuela, los alérgenos se desplazarán de un lado a otro del edificio.

Padres:

Fíjense bien en la escuela y el aula de su hijo.

Hagan notar los problemas que perciban y compartan esta información con los maestros y administradores escolares.

4. Elimine el humo de segunda mano

El humo de fumadores (humo de segunda mano) ya sea de un cigarrillo encendido o el que exhala un fumador, es un irritante que puede causar asma.

El censo nacional de 2004 sobre uso de tabaco entre los jóvenes, arrojó que el 22.3 % de los estudiantes secundarios (grados 9 a 12), y el 8.1% de los estudiantes de intermedia (grados 6 a 8), fuma. A pesar de las leyes federales y estatales que prohíben fumar en los predios de la escuela, el humo de segunda mano continúa siendo un problema.



REPARAR EL AIRE

- Prohíba fumar en el interior de la propiedad de la escuela (fuera y dentro), en los autobuses escolares y en los eventos patrocinados por la escuela.
- Comunique con claridad las reglamentaciones de la escuela con respecto al consumo de cigarrillos en el interior de ésta a estudiantes, personal y visitantes, e indique con claridad las amonestaciones (castigos) por desacato.
- Desarrolle programas educativos y de prevención para no fumar o dejar de fumar destinados a estudiantes y al personal escolar.

Más información sobre tabaco y humo de segunda mano en: www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm

El acta a favor de los niños de 1994 (The Pro-Children Act of 1994) prohíbe fumar en los recintos de cuidado infantil y en escuelas a lo largo de Estados Unidos que reciben fondos federales.

5. Reduzca la existencia de los ácaros del polvo

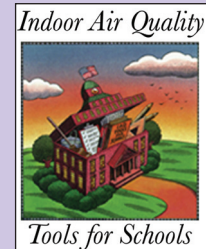
Muchos niños con asma también padecen alergia a los ácaros del polvo.

Demasiado pequeños para ser vistos por el ojo humano, los ácaros se establecen donde quiera que encuentren humedad y alimento constante. Les gusta alimentarse de las descamaciones de la piel humana, migas de alimentos en descomposición y del moho. Muchas escuelas tienen alfombras, colchonetas, almohadas, muñecos de peluche y muebles tapizados que pueden ser fuentes de ácaros.



Herramientas para la escuela

Desde el año 2000, el programa Herramientas para una mejor calidad del aire en el interior de las escuelas (del inglés Indoor Air



Quality Tools for Schools, IAQ TFS), creado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) ha ayudado a cientos de

escuelas en todo el país a mantener la calidad del aire en el interior de los edificios y crear así un ambiente de aprendizaje seguro. ¡Averigüe de qué manera este innovador programa puede ayudar a su escuela! Visite el sitio www.epa.gov/iaq/schools (en inglés) o llame al (800) 438-4318. Para obtener recursos en español para estudiantes y maestros: www.epa.gov/espanol/estudiantesmaestros.htm

REPARAR EL AIRE

- Use en el aula sólo animales de peluche que se puedan lavar, y lávelos una vez por semana.
- Si su hijo usa una colchoneta para dormir o una almohada en la escuela, lleve su propia manta con un protector anti-alérgico con cierre. Mantenga una manta de algodón lavable para usar sobre la colchoneta. Lleve las mantas a su casa y lávelas con agua caliente al menos dos veces al mes.
- Reemplace los muebles tapizados. Las mecedoras con almohadones lavables o asientos de vinilo rellenos (*bean bags*) son alternativas posibles.
- Aliente a que en su escuela consideren reemplazar las alfombras por un piso de superficie compacto. Las alfombras conservan partículas pequeñas de polvo, caspa de animales, moho, ácaros, migajas de comida, suciedad y bacterias. Aún aspirando diariamente, es imposible quitarlas (tan sólo levante la esquina de una alfombra y mire debajo). Recuerde, además, que las personas que caminan sobre una alfombra desprenden alérgenos de polvo que se emiten al aire desde donde pueden ser inhalados.



Administración de medicamentos en la escuela

Muchos medicamentos para el asma pueden ser administrados a diario en el hogar para controlar los síntomas en la escuela. Sin embargo, como los problemas respiratorios pueden aparecer de manera inesperada, los niños con asma necesitan de inmediato acceder a broncodilatadores que se inhalan y que actúan de forma inmediata.

Los medicamentos orales deben guardarse en la clínica o enfermería de la escuela.

Algunos de los medicamentos anti-asmáticos pueden causar sueño, irritabilidad, debilidad o la incapacidad de que el niño permanezca sentado en su asiento. Los maestros deben decirles a los padres si esto realmente causa un problema en el salón de clases, para que ellos puedan plantearse

al equipo médico y de esa forma ajustar los medicamentos.

Los medicamentos para el asma son importantes, sin embargo, estos no eliminan la necesidad de mantener una calidad de aire saludable en los espacios cerrados.

Anafilaxis

Algunos niños con asma también tienen anafilaxis, una reacción alérgica que potencialmente puede amenazar la vida. La garganta, la lengua y los labios se inflaman y bloquean los pasajes de aire. Usualmente causada por la picadura de una abeja o la alergia a una comida, la reacción debe tratarse de inmediato. Los medicamentos que se usan en la emergencia incluyen un autoinyectable de epinefrina (como EpiPen®), antihistamínicos orales o inhaladores broncodilatadores.

La epinefrina autoinyectable puede auto administrarse o ser aplicada por un adulto. Después de eso, el niño debe ser llevado de inmediato a un hospital. El efecto de la medicación pasa en 20 minutos. Es probable que se necesite una segunda inyección de camino al hospital, por lo que dos auto-inyectores deben tenerse a mano en la escuela.

CONSEJOS

Pasos que los padres pueden seguir para controlar el asma en la escuela:

- Tenga un plan sobre el control del asma escrito por el médico de su hijo antes de que comience el año escolar. El plan incluirá:
 - alérgenos, irritantes y actividades que causan síntomas de asma y alergia en su hijo.
 - las primeras señales de advertencia de que un episodio de asma está comenzando y que su hijo necesita atención médica.
 - los nombres y las dosis de los medicamentos que deben usarse en el hogar y la escuela.
- Pídale a su médico que verifique la manera en que su hijo usa el inhalador para asegurarse de que lo haga de forma correcta.
- Complete y devuelva todos los formularios sobre los cuidados de emergencia antes del primer día de clases.
- Déle una copia del plan de control a los maestros, entrenadores de su hijo y al personal de la enfermería, y pregúnteles si tienen alguna inquietud.

Muchos estados tienen leyes que protegen los derechos de los estudiantes para transportar y usar en la escuela medicamentos recetados para el asma en situaciones donde su vida corre riesgo en caso de anafilaxis. Consulte las leyes de su estado en www.breatherville.org/cityhall/ch_childrights.htm (en inglés).

¿Cuándo es un niño lo suficientemente mayor como para manejar sus propios medicamentos?

No hay una edad mágica en la que su hijo está automáticamente listo para llevar sus medicamentos a la escuela y tomarlos solo o con la supervisión de un adulto. Es un proceso de aprendizaje gradual. Enséñele a su hijo a ser responsable por su propia medicación en el hogar donde usted puede observarlo o ayudarlo, antes de llevarla a la escuela. Para preparar a su hijo, enséñele lo siguiente:

- Los nombres de los medicamentos y cuándo los debe utilizar.
- Las actividades y los alérgenos que le causan los síntomas y que debe evitar.
- Lo que debe hacer cuando aparecen los primeros síntomas y cuándo pedir ayuda.
- Cómo usar el inhalador haciéndole una demostración al médico para verificar que la medicación se inhale correctamente.

Mitos comunes sobre los medicamentos

Mito 1:

Los medicamentos para el asma que se inhalan ponen a los estudiantes como drogados.

Los broncodilatadores son la medicina inhalada utilizada con más frecuencia por los estudiantes en la escuela. Los nombres comerciales más comunes son: Ventolin®, Proventil®, Xopenex® y ProAir®. Los broncodilatadores relajan las vías respiratorias contraídas y facilitan la respiración; no intoxican ni ponen a los estudiantes como drogados.

Mito 2:

Los broncodilatadores que se inhalan pueden ser peligrosos si los usa algún compañero que no padece de asma.

Los broncodilatadores no mejorarán ni empeorarán las vías respiratorias de los estudiantes que no tienen asma. Quienes lo usen podrían sentirse nerviosos por un corto tiempo, como si hubieran tomado una taza de café fuerte. A la mayoría no le gustará el sabor del medicamento.

Mito 3:

Los estudiantes con asma con frecuencia dicen que necesitan inhalar su medicación como una excusa para salir de la clase, dejar de hacer la tarea escolar o no participar en clases de educación física.

Los estudiantes con asma no son distintos a sus demás compañeros cuando se trata de evitar hacer cosas que no les gustan. Sin embargo, restringir el acceso a medicaciones que salvaguardan la vida es peligroso, por lo que los maestros deben suponer que el estudiante la necesita cuando se lo está pidiendo. Los estudiantes que han desarrollado las destrezas y la madurez para llevar y usar los broncodilatadores inhalados no necesitan irse de la clase para usarlos.

Mito 4:

Las medicaciones inhaladas deben estar bajo llave, en un gabinete en la clínica o en la enfermería de la escuela.

La mayoría de los niños con asma eventualmente experimentarán los síntomas en la escuela. Sin embargo, es poco probable que eso ocurra justo frente a la clínica, y cuando hay allí un especialista en salud. La mayoría de las veces los síntomas comenzarán en el aula, el patio, el gimnasio, en el autobús o caminando de ida o de vuelta de la escuela.

Enviar a un estudiante con tos o jadeo caminando hasta la clínica, o hacerlo esperar mientras un compañero va a buscar el inhalador recetado que se encuentra en un gabinete con cerrojo, hace perder un tiempo precioso y puede exponer al estudiante a riesgo de muerte. El niño debe tener siempre consigo el broncodilatador inhalado, y la medicación de respaldo debe estar guardada y etiquetada con su nombre y con las instrucciones en un gabinete con cerrojo junto con su plan de control del asma.





Voces con experiencia

Los coordinadores del servicio de alcance, voluntarios de AANMA, trabajan con escuelas y comunidades en todo el país. Les pedimos que les recuerden a los padres, maestros y administradores escolares la necesidad de mantener a los estudiantes sanos al interior de los establecimientos educacionales.

La naturaleza de los síntomas del asma cambia periódicamente. Cuando esto produce un cambio en los medicamentos del niño o en el plan de control general, comuníquese de inmediato con la enfermera de la escuela y el maestro de su hijo. Hágales saber que su hijo puede tener un episodio pero que está lo suficientemente sano como para asistir a la escuela. También infórmeles cuando su hijo ha estado en la sala de emergencias u hospitalizado debido a los síntomas.

Sue Cook

Consejos para padres:

Comparta esta información en la escuela con todo el personal que está en contacto con su hijo. No se olvide del bibliotecario. No suponga que la oficina o la enfermera de la escuela se encargarán de comunicarse con todos los que necesiten estar informados.

Cathy Boutin

Desde que son pequeños, enséñeles a sus hijos a detectar las primeras señales de advertencia y cómo ocuparse de sus primeros síntomas de asma.

Christy Olson, RN

Notifique a la escuela si ha habido cambios en la Tarjeta de Información con los Contactos de Emergencia: provea los números de teléfonos, nombres, al menos dos contactos de respaldo, y el nombre y el teléfono del médico de su hijo.

Connie Carcel

Si quiere que el mensaje sobre el cuidado que su hijo necesita en la escuela llegue bien, comuníquelo usted mismo. No le dé esta tarea a su hijo ni lo escriba rápidamente en un pedazo de papel.

Christy Olson, RN

Enséñele a su hijo a mantener un récord de la cantidad de dosis que usa de los inhaladores, y de no exceder el número de dosis especificadas en el frasco, aún cuando parezca que queda más medicación. Siempre tenga un inhalador extra en la clínica de la escuela. Verifique la fecha de vencimiento de cada inhalador.

Dianne Danzig



Enséñele a su hijo a reconocer y alejarse de los desencadenantes del asma, y a cuándo debe pedir ayuda.

Lisa Blemmer

Consejos para maestros

Recuerde que lo que haga en la clase tiene un gran impacto en la calidad del aire del aula y en la salud de los estudiantes. Las mascotas peludas en la sala de clases, animales de peluche, almohadones en el piso, colchonetas, alfombras, experimentos científicos con olores fuertes y perfumes pueden causar problemas respiratorios en algunos estudiantes.

Cathy Boutin

Hable con los padres, déjeles saber sus preocupaciones y trabaje con ellos para suplir las necesidades de los niños.

Pat Smith

Asegúrese de conocer qué niños en su clase padecen de alergias y asma (u otras condiciones crónicas). Tenga la información lista al alcance de la mano para los maestros sustitutos y especialistas que puedan visitar o trabajar con usted en su clase.

Theresa Grill



Por favor no piense que soy sobre protectora y obsesiva con el asma y las alergias de mi hijo. No estoy tratando de aislarlo de los demás niños, pero cuando un compañero se resfría, a él le da una rinitis que le dura cinco días. Cuando mi hijo se resfría, tiene que tomar corticoides orales, hacerse nebulizaciones cuatro veces al día y quedarse en casa.

Cassie Kelly

Dígale a los padres si el niño tiene tos, si se queda sin aire, padece jadeos o rigidez en el pecho o si está usando un broncodilatador inhalado con más frecuencia de lo que sugiere el plan de control para el asma.

Darcy Ellefson

Los niños deben tener acceso rápido y fácil a los broncodilatadores inhalados.

Dianne Danzig



Consejo de una maestra:

Es importante para los padres de los niños con asma comunicarse con la escuela. Si conozco qué es lo que detona el asma del alumno puedo planificar con antelación para prevenir problemas. La mayoría de los maestros están dispuestos a hacer lo posible para ayudar a los estudiantes a permanecer saludables para que puedan asistir a la escuela y aprender. Sé que los estudiantes con asma tienen una lucha mayor cuando padecen de un resfrío común. Los padres deben recordarles a sus hijos que se laven las manos con regularidad y que se vistan con ropas superpuestas que permitan sacárselas o ponérselas según las temperaturas fluctuantes tanto en el interior como el exterior.

Christine Whitley, maestra de educación especial



Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics

Para descargar copias de Reparar el AIRE Interior en la Escuela, u obtener más información sobre asma y alergias, ir a www.breatherville.org (clic en español) o llámenos al 800.878.4403