

Respiremos mejor

Volumen 15

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares



¡Dile NO a los síntomas de asma en la escuela!

El primer día de clases es, sin duda, una experiencia emocionante tanto para los niños como para sus padres. Sin embargo, si el niño tiene asma, este puede ser también un día de mucha ansiedad y preocupación. Pero no tiene que ser así. Si padres, profesores, personal de la escuela y proveedores de salud trabajan juntos y se preparan con anticipación, el niño disfrutará de su vuelta a clases y podrá aprender y participar de todas las actividades igual que sus compañeros, sin miedo a toser durante la clase o a no poder correr o jugar durante el recreo debido los molestos síntomas de asma.

Algunos consejos:

No deje el tratamiento médico durante el verano

Una de las claves para volver a clases sin casos de asma exacerbada o visitas a la sala de emergencia es no dejar de tomar las medicinas durante el verano. Aunque el niño no tenga síntomas durante las vacaciones, los padres deben asegurarse de que siga tomando sus medicamentos para el asma o las alergias como han sido recetados por su médico. No debe interrumpir el tratamiento. Así, al volver a clases el niño estará con su tratamiento al día y sus vías respiratorias tendrán más protección para enfrentar el cambio de ambiente, posibles alergias o infecciones virales. Pida una hora al alergista antes de entrar a clases para revisar el plan de acción para el asma del niño.

Hable con el personal de la escuela

- ✓ Informe a los profesores, la enfermera del colegio, el entrenador o profesor de gimnasia y a la administración sobre el asma del niño y entregue una copia de su plan de acción para el control del asma.
- ✓ Indique al personal de la escuela cuáles son los medicamentos que debe tomar el niño y cómo ayudarlo en caso de que sufra un ataque de asma. Entregue una lista de los números de teléfono de contacto en caso de emergencia.
- ✓ Converse con la administración sobre la calidad del aire al interior de la sala de clases y de los alérgenos que pueden detonar el asma del niño.
- ✓ Si el niño tiene la edad suficiente y la autorización del médico, debe llevar una copia del permiso que indica que puede llevar consigo sus medicinas para el asma.

Visite a un alergista

Si el asma del niño es causada por alergias, los padres deben revisar la sala de clases en busca de potenciales alérgenos e irritantes de manera de poder hacer los arreglos necesarios antes de iniciar el año escolar. Es muy importante que las alergias del niño hayan sido diagnosticadas a través de pruebas realizadas por un alergista, quien es el único que puede darle un diagnóstico certero y completo. De esta forma sabrá con seguridad cuáles son los alérgenos que debe evitar. El diagnóstico médico ayudará también a que el personal de la escuela y los profesores pongan más atención a aquellos elementos que pueden causar síntomas de asma en su hijo. Si su hijo no ha sido evaluado, pida una cita con un alergista.

El asma es la enfermedad crónica grave más común de la infancia y afecta más de 7.1 millones de niños entre 0 y 17 años en Estados Unidos. El asma reporta más de 10.5 millones de días perdidos de clases, y uno de cada cinco niños visita a la sala de emergencia por asma exacerbada



Los alérgenos e irritantes más comunes en una sala de clases

- Polvo de tiza
- Marcadores no permanentes
- Pinturas y pegamentos
- Fragancias fuertes (perfumes, desodorantes ambientales)
- Productos químicos para proyectos de arte o ciencias
- Muebles tapizados
- Alfombras o colchonetas
- Mascotas
- Juguetes de peluche
- Ácaros de polvo
- Moho
- Cucarachas

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que puede ser mortal si no se mantiene bajo control. Se caracteriza por la inflamación de las vías respiratorias, lo que provoca contracción de los músculos que las rodean e hinchazón de los conductos de aire en el pulmón con un aumento en la producción de moco. Como toda enfermedad crónica el asma no tiene cura, pero con un plan y un tratamiento adecuados es posible prevenir los síntomas y vivir una vida saludable y activa.

Aunque no se sabe bien qué causa el asma, son varios los factores o desencadenantes que pueden provocar síntomas. Estos pueden ser diferentes en cada persona y lo importante es saber qué es lo que desencadena síntomas en cada caso particular, y las circunstancias en que estos aparecen para poder tomar medidas de control.

Actividad física

Si el niño tiene asma inducida por el ejercicio, es necesario que hable con el entrenador para implementar estrategias y asegurarse de que el niño siga las indicaciones médicas para no tener síntomas y disfrutar de los juegos y de la actividad física con sus compañeros. Estas son algunas recomendaciones básicas para tener en cuenta:

- Usar el inhalador de acción rápida 10-15 minutos antes de hacer ejercicio
- Elegir un ejercicio que tenga menos posibilidad de desencadenar síntomas (natación, por ejemplo)
- Evitar los cambios bruscos de temperatura
- Mientras ejercita, tratar de respirar solo por la nariz
- Descansar cada cierto tiempo
- Evitar hacer ejercicio al aire libre cuando hace mucho frío o cuando los niveles de contaminación o polen son altos
- No hacer ejercicio cuando esté resfriado o tenga alguna infección respiratoria



Factores que desencadenan los síntomas de asma:

- Alérgenos en el aire: caspa de animales, moho, polen, ácaros de polvo, desperdicios de cucarachas y roedores
- Irritantes en el aire: humo de segunda mano, productos químicos, perfumes y fragancias fuertes, contaminación
- Actividades: ejercicio
- Clima: cambios en la temperatura del aire y los niveles de humedad
- Enfermedades: rinitis, sinusitis, reflujo, infecciones virales
- Emociones: estrés, llanto, risa



Consejos generales para el manejo del asma en la escuela

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 para el control del asma que le entregue su médico. Este debe incluir:
 - Una lista con los medicamentos que toma su hijo y sus dosis
 - Los desencadenantes del asma de su hijo
 - Primeros síntomas de una crisis asmática
 - Cuándo llamar a urgencia
3. Enséñele a su hijo a identificar las señales de advertencia de su cuerpo apenas aparecen y a utilizar sus medicamentos a tiempo y de manera responsable.
4. Identifique y pida a los profesores o a la gente de mantenimiento que eliminen de la sala de clases los alérgenos o irritantes que causan síntomas de asma a su hijo.
5. Fomente un aire limpio al interior de la sala de clases.

El manejo del asma debe ser integral y continuo y debe incluir a toda la familia y al entorno que rodea al niño. Recuerde además que un factor importante en el manejo del asma –y en el de cualquier otra enfermedad– es la educación. Leer, informarse y preguntar sin miedo ayuda a tener más conocimiento sobre la enfermedad, los medicamentos y las medidas preventivas.

Educación y alcance comunitario para la población hispana

Lo invitamos a que sea parte de una red nacional de familias y profesionales médicos que buscan unir esfuerzos para proteger los derechos del paciente a información de calidad, medicinas adecuadas y a que logren mejores resultados de salud. Usted es clave para que podamos continuar nuestro trabajo de ayuda y educación a nivel comunitario para miles de familias hispanas.



Para más información o para hacer una donación, visite nuestra página web en español www.redalergiayasma.org

Respiremos mejor

Presidenta:	Tonya Winders
Editora General:	Marcela Gieminiani
Editores Médicos:	Dr. Antonio Castillo, MD
Director Creativo:	Paul Tury

Respiremos mejor es una publicación de Allergy & Asthma Network, 8229 Boone Blvd., Suite 260, Vienna, VA 22182. 800.878.4403. Allergy & Asthma Network y sus colaboradores asociados no se responsabilizan de cualquier acción tomada por los lectores a raíz de su propia interpretación del contenido de este boletín. Allergy & Asthma Network les solicita a los lectores que consulten con su médico acerca de su propio tratamiento.

Allergy & Asthma Network ©2014. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción sin el consentimiento escrito del editor. Respiremos mejor no permite la publicidad o el endoso de productos específicos en sus páginas. La información sobre los productos se incluye sólo como un servicio para los lectores, para el beneficio de la comunidad hispana.

Respiremos mejor se publica gracias a un acuerdo de cooperación con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los contenidos que aparecen en esta publicación son de responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la visión oficial de CDC.