

Lección 1: Información acerca del asma

Estimado padre/tutor,

Su niño está aprendiendo a manejar su asma de una mejor manera, al participar en el programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas* de la American Lung Association. Hoy, en la **Lección 1**, la clase aprendió lo que es el asma.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones que dura toda la vida y no tiene cura. Esto quiere decir que su hijo tiene asma, aunque su respiración parezca normal. Cuando un niño tiene síntomas de asma (problemas para respirar), las vías respiratorias de los pulmones se tapan y se inflaman, haciendo que sea difícil respirar. El asma es un problema médico real y no un problema emocional o es que “se lo haya inventado”.

La buena noticia es que, aunque no se puede curar el asma, ¡sí se puede controlar! Si el asma de su niño está bajo control, su niño deberá:

- No tener síntomas (ni de día ni de noche).
- Poder hacer sus actividades normales, incluyendo los deportes.
- Poder evitar los síntomas serios del asma.
- Poder evitar los efectos secundarios de los medicamentos.

Los niños en el programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas*, aprenderán a ayudar a controlar su asma:

- Sabiendo qué les hace empezar el asma y tomando medidas para prevenirlo.
- Reconociendo de inmediato los síntomas del asma y tomando medidas para sentirse mejor.
- Hablando con los padres, médicos, enfermeras, maestros y amigos sobre los problemas del asma y la manera de resolverlos.
- Sintiendo confianza de poder cuidarse del asma todos los días.

Su hijo tendrá materiales para los padres/tutores después de cada lección. Tome el tiempo necesario para mirar cada uno de ellos con su hijo.

Atentamente,

Instructor/a del programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas*
de la American Lung Association

Lección 2: Herramientas para manejar el asma

Estimado padre/tutor,

Hoy, en la **Lección 2**, su hijo aprendió sobre algunos instrumentos que le pueden ayudar a manejar el asma: **medidores de flujo máximo, medicamentos para el asma y planes de acción para el asma.**

Medidores de flujo máximo

¿Qué es un medidor de flujo máximo?

Es un instrumento que mide la rapidez con la que su hijo puede sacar el aire de los pulmones.

¿Qué hace el medidor de flujo máximo?

- Le deja saber si las vías respiratorias del niño se están volviendo más estrechas.
- Le ayuda a saber cuándo debe llamar al médico por los síntomas del asma de su hijo.
- Lo alerta, para que le dé a tiempo el medicamento para el asma.
- Le ayuda a evitar los síntomas graves del asma.

¿Quiénes lo deben usar?

Los medidores de flujo máximo pueden servirles a los niños mayores de cinco años, en especial a los que tienen síntomas 3 o más veces por semana cuando no toman el medicamento para el asma.

Medicamentos para el asma

¿Por qué tomar medicamentos para el asma?

Los medicamentos para el asma mantienen abiertas las vías respiratorias de los pulmones. Si los niños no toman el medicamento correcto, sus síntomas pueden empeorar y hasta pueden hacerle daño a los pulmones. Muchos medicamentos se toman cuando no hay síntomas, para que no empiecen los problemas de respiración. Es importante ir al médico con regularidad para que el niño tenga el mejor medicamento y el mejor plan de tratamiento posibles.

Hay dos tipos de medicamentos para el asma:

- **Los medicamentos de alivio rápido** relajan los músculos alrededor de las vías respiratorias, y a los 5 ó 10 minutos se puede respirar con más facilidad. Este es el medicamento de “rescate” que toma su hijo si tiene problemas para respirar.
- **Los medicamentos controladores** funcionan para dejar libres las vías respiratorias y se toman todos los días para que no se presenten los síntomas del asma, aunque su hijo se sienta bien. Los niños que no tienen síntomas de asma con mucha frecuencia tal vez no tengan un medicamento controlador diario. Asegúrese de saber la diferencia entre los tipos de medicamento que usa su hijo. Póngale una calcomanía especial al medicamento de alivio rápido para que lo pueda reconocer rápidamente.

Lección 2: Herramientas para manejar el asma

Plan de acción para el asma

¿Qué es un plan de acción para el asma?

Un plan de acción para el asma es una guía, paso a paso, para controlar el asma de la persona. Pídale al médico de su hijo que haga un plan de acción para el asma. Asegúrese de que la escuela tenga una copia, así como las niñeras y los familiares que la puedan necesitar.

El plan de acción para el asma tiene tres etapas:

- **La zona verde** es el plan para cuando su hijo no tiene síntomas. Muchos niños toman medicamentos todos los días para que no comiencen los síntomas.
- **La zona amarilla** es el plan que hay que seguir cuando comienzan los síntomas. El uso regular del medidor de flujo máximo le puede ayudar a saber cuándo están comenzando los síntomas, incluso antes de que el niño los sienta.
- **La zona roja** es el plan cuando los síntomas se ponen graves. Le ayuda a saber cuándo debe pedir ayuda médica de emergencia.

Plan de acción contra el asma			AMERICAN LUNG ASSOCIATION	
Información general:				
Nombre: _____		Números telefónicos: _____		
Contacto en caso de emergencia: _____		Números telefónicos: _____		
Médico/Proveedor de atención médica: _____		Fecha: _____		
Firma del médico: _____		Fecha: _____		
Clasificación de la gravedad				
<input type="checkbox"/> Intermitente		<input type="checkbox"/> Leve persistente		<input type="checkbox"/> Moderada persistente
<input type="checkbox"/> Leve persistente		<input type="checkbox"/> Moderada persistente		<input type="checkbox"/> Severa persistente
Desencadenantes				
<input type="checkbox"/> Polvo		<input type="checkbox"/> Humo		<input type="checkbox"/> Clima
<input type="checkbox"/> Gases		<input type="checkbox"/> Polvo		<input type="checkbox"/> Contaminación
<input type="checkbox"/> Animales		<input type="checkbox"/> Alimentos		<input type="checkbox"/> Otros
Actividad física				
1. Previa al medicamento (cuánta y cuándo): _____				
2. Modificaciones en la actividad física: _____				
Zona verde: se encuentran bien				
Síntomas				
<input type="checkbox"/> Respira bien				
<input type="checkbox"/> No tiene los ruidos al respirar ruidosa				
<input type="checkbox"/> Sueña todo la noche				
<input type="checkbox"/> Problemas para trabajar o jugar				
<input type="checkbox"/> Se despierta por las noches				
Medidor de flujo máximo				
Entre el 50% y el 80% del récord, o entre _____ y _____				
Zona amarilla: está empeorando				
Síntomas				
<input type="checkbox"/> Algunas dificultades para respirar				
<input type="checkbox"/> Más ruidos al respirar u opresión en el pecho				
<input type="checkbox"/> Problemas para trabajar o jugar				
<input type="checkbox"/> Se despierta por las noches				
Medidor de flujo máximo				
Entre el 50% y el 80% del récord, o entre _____ y _____				
Zona roja: alerta médica				
Síntomas				
<input type="checkbox"/> Muchas dificultades para respirar				
<input type="checkbox"/> No puede trabajar o jugar				
<input type="checkbox"/> Se despierta en lugar de respirar				
<input type="checkbox"/> El medicamento no ayuda				
Medidor de flujo máximo				
Menos del 50% del récord, o entre _____ y _____				
Record obtenido en el medidor de flujo máximo:				
Medicamentos de control				
Medicamento: _____ Cantidad que debe tomar: _____ Horarios en que debe tomarlo: _____				
Comuníquese con el médico si utiliza el medicamento más de 2 veces por semana.				
Continúe con los medicamentos de control y agregue:				
Medicamento: _____ Cantidad que debe tomar: _____ Horarios en que debe tomarlo: _____				
Si los síntomas le al flujo máximo, si se mide) regresan a la zona verde después de una hora del tratamiento de alivio rápido:				
<input type="checkbox"/> Tome el medicamento de alivio rápido cada 4 horas durante 1 a 2 días				
<input type="checkbox"/> Cambie sus medicamentos de control a largo plazo por _____				
<input type="checkbox"/> Comuníquese con su médico para obtener atención de seguimiento				
Si los síntomas le al flujo máximo, si se mide) NO regresan a la zona verde luego de 1 hora del tratamiento de alivio rápido:				
<input type="checkbox"/> Tome nuevamente el medicamento de alivio rápido				
<input type="checkbox"/> Cambie los medicamentos de control a largo plazo por _____				
<input type="checkbox"/> Llame a su médico/Proveedor de atención médica dentro de las _____ horas de haber modificado su rutina de medicamentos				
Número telefónico de emergencias/ la ambulancia:				
Continúe con los medicamentos de control y agregue:				
Medicamento: _____ Cantidad que debe tomar: _____ Horarios en que debe tomarlo: _____				
Diríjase al hospital o llame a una ambulancia si:				
<input type="checkbox"/> Continúa en la zona roja luego de 15 minutos				
<input type="checkbox"/> No pudo comunicarse con su médico/Proveedor de atención médica para solicitar ayuda				
<input type="checkbox"/> Otros				
Llame a una ambulancia inmediatamente si se presentan las siguientes señales de peligro:				
<input type="checkbox"/> Tiene problemas para caminar/hablar debido a la falta de aire				
<input type="checkbox"/> Los labios o las uñas se tornan azules				
©2008 American Lung Association programa Vías aéreas abiertas para las escuelas Folleto para niños 5				

Hable con el médico del niño para aprender más sobre el uso de un medidor de flujo máximo, los diferentes medicamentos y la manera de usar un plan de acción para el asma.

Atentamente,

Instructor/a del programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas* de la American Lung Association

Lección 2: Mis medicamentos para el asma

Querido papá/mamá/tutor,

Por favor ayude a su hijo a llenar la información que sigue. Para la próxima lección, la clase hablará sobre cómo resolver problemas con los medicamentos y evaluar los síntomas.

En la Lección 2, aprendí sobre los medicamentos que yo, _____, tengo que tomar para el asma.
(nombre del estudiante)

¿Qué nombres tienen mis medicamentos para el asma? ¿Cómo dice mi médico que los debo tomar?

Nombre del medicamento
(Ejemplo: Albuterol)

¿Cuándo y con qué frecuencia? (Ejemplo: Antes de hacer ejercicio)

¿Cuánto y cómo? (Ejemplo: 2 inhalaciones)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

¿Cuál crees que es el problema más grande con mis medicamentos?

Gracias,

Nombre del niño

Lección 3: Cinco señales de emergencia

Estimado padre/tutor,

Hoy, en la **Lección 3**, su hijo aprendió sobre las **Cinco señales de emergencia**. Estas señales le avisan cuándo necesita llamar al médico o conseguir atención médica de emergencia de inmediato. Pregúntele al niño sobre las Cinco señales de emergencia, que están abajo, y marque las casillas a medida que el niño las enumere. Hablaremos sobre ellas en la clase siguiente.

- Silbidos al respirar o tos que no mejoran o siguen aumentando después de que el medicamento haya tenido tiempo de surtir efecto (5 a 10 minutos para los inhaladores de alivio rápido).
- El índice de flujo máximo baja a 50% o menos del mejor que ha hecho el niño.
- Tiene problemas para respirar. Las señales son:
 - El pecho y el cuello se le hundén.
 - Los músculos del estómago se esfuerzan para ayudar a tomar aire.
 - Se esfuerza para poder respirar.
- Tiene problemas para caminar o para hablar. Tiene que dejar de jugar y no puede volver a empezar.
- Las uñas o los labios se ponen azules. **¡Si esto sucede, llame a una ambulancia de inmediato!**

Tener sólo uno de estos síntomas quiere decir que su hijo necesita atención médica de inmediato. Asegúrese de tener listo un plan de emergencia, antes de que lo necesite. El plan de acción para el asma de su hijo le ayudará a recordar estas señales y lo que tiene que hacer cuando él las tenga.

Atentamente,

Instructor/a del programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas*
de la American Lung Association

Lección 4: Desencadenantes comunes del asma

Estimado padre/tutor,

Hoy, en la **Lección 4**, su hijo aprendió sobre algunos **desencadenantes comunes del asma** y las maneras de controlarlos. Por favor hable con su hijo sobre los pasos que pueden tomar juntos:

Humo de tabaco

No permita que fumen ni en su casa ni en su carro. Evite los lugares públicos donde se permita fumar.

Mascotas

Los perros, gatos, pájaros y roedores tiene caspa animal (escamas de piel) a las que su hijo podría ser alérgico. Mantenga las mascotas afuera o considere tener una mascota que no tenga pelo ni plumas.

Cucarachas

Limpié el desorden para que las cucarachas no tengan un lugar donde vivir. No deje comida ni agua afuera que puedan alcanzar las cucarachas. Use cebo en lugar de aerosoles para librarse de ellas.

Ácaros del polvo

Ponga el colchón de su hijo en una cubierta hermética. Lave la ropa de cama y los animales de peluche en agua caliente (130°F) una vez por semana. Quite las alfombras y las cortinas donde sea posible.

Moho de interiores

Mantenga los baños, cocinas y sótanos bien aireados. Limpie estas zonas con frecuencia. Identifique y arregle las goteras, elimine el agua estancada y reemplace cualquier material dañado por el agua.

Polen y otros mohos de exteriores

Su hijo debe permanecer dentro de la casa los días en que haya mucho polen y mantenga cerradas las ventanas durante la temporada del polen. Si es posible, use el aire acondicionado.

Olores y aerosoles fuertes

Evite usar productos químicos como refrescantes de ambiente, perfumes intensos, productos de limpieza y pesticidas.

Resfriados e infecciones

Evite que su hijo esté con personas enfermas. Pregúntele al médico sobre las vacunas anuales contra la gripe. No le dé remedios para el resfriado que no requieran receta médica, sin consultar primero con su médico.

Lección 4: Desencadenantes comunes del asma

Ejercicio

Pregúntele al médico si su hijo necesita algún medicamento antes de hacer ejercicio. Él lo puede incluir en el plan de acción para el asma.

Clima

Su hijo debe usar ropa abrigada, y usar una bufanda o taparse la boca y la nariz con un cuello de tortuga cuando haga frío o sople mucho el viento.

Contaminación del aire

Limite el tiempo que su hijo pase afuera jugando los días en que el aire esté muy contaminado. Para saber sobre los días en que hay mucha contaminación, escuche las noticias y los reportes del clima locales.

En colaboración con su hijo y el médico, puede determinar los desencadenantes del asma de su hijo y lo que puede hacer sobre ellos. Si desea saber más sobre los desencadenantes del asma, póngase en contacto con la Lung Association local, llamando al 800-LUNG-USA (1-800-586-4872).

Atentamente,

Instructor/a del programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas*
de la American Lung Association

Lección 5: Seis maneras de mantenerse activo

Estimado padre/tutor,

Hoy, en la **Lección 5**, su hijo aprendió sobre las **Seis maneras de mantenerse activo**. El ejercicio es importante para todos los niños, incluso para los que tienen asma, y no es saludable que un niño no esté en forma. El ejercicio regular también puede ayudarle a mantener los síntomas del asma bajo control. Pregúntele al niño sobre las seis maneras de mantenerse activo, que están abajo, y marque las casillas a medida que el niño las enumere.

- Hablo con mis papás** sobre una actividad que quiero hacer. Quiero probar a (nombre de la actividad): _____
- Pruebo la actividad** para ver si la puedo hacerla sin tener respiración con silbidos o tos. Les muestro a mis papás cuánto puedo hacer sin tener respiración con silbidos o tos.
- Practico la actividad** despacio, para poder hacerla sin tener respiración con silbidos o tos.
- Tomo un descanso** en la actividad si empiezo a toser, respirar con silbidos o sentir presión en el pecho.
- Hablo con el médico** sobre la premedicación (tomar un medicamento antes de empezar mi actividad) para no tener los síntomas del asma.
- Hablo con mis maestros y entrenadores** sobre mi asma.

Atentamente,

Instructor/a del programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas*
de la American Lung Association

Estimados padres, familiares y maestros,

Están cordialmente invitados a
celebrar la graduación de

quien terminó con éxito el programa
Vías aéreas abiertas para las escuelas
de la American Lung Association.

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

Atentamente,

Instructor/a del programa

Vías aéreas abiertas para las escuelas de la American Lung Association

Lección 6: Señales para decidir si ir a la escuela o quedarse en casa

Estimado padre/tutor,

Hoy, en la **Lección 6**, su hijo aprendió sobre las **señales para decidir si ir a la escuela o quedarse en casa**. Hablamos sobre las maneras de poder hacer el trabajo escolar al que falte. Repase con su hijo las señales para decidir si debe ir a la escuela o quedarse en casa.

Señales para decidir si está bien que vaya a la escuela

- Nariz tapada, pero no tiene respiración con silbidos o tos.
- Un poco de respiración con silbidos que desaparece después de tomar el medicamento.
- Puede hacer las actividades normales.
- No hace esfuerzo adicional para respirar.
- El flujo máximo está en la zona verde.

Señales para decidir que debe quedarse en casa

- Fiebre de 100°F o más, medida por la boca.
- Silbidos al respirar o tos que no mejoran o siguen aumentando después de que el medicamento haya tenido tiempo de surtir efecto (5 a 10 minutos para los inhaladores de alivio rápido).
- Demasiado cansancio o debilidad para la actividad diaria normal.
- Problemas para respirar.
- El flujo máximo está por debajo del 80% del mejor nivel personal y no está mejorando con el tratamiento.

Atentamente,

Instructor/a del programa *Vías aéreas abiertas para las escuelas*
de la American Lung Association