

A close-up photograph of a woman with curly hair hugging a young girl from behind. Both are smiling and laughing joyfully. The woman is wearing a tan jacket, and the girl is wearing a white top and a brown sweater. The background is a soft-focus green field.

# Mi hijo/a tiene asma

Una guía de bolsillo para padres

# INFORMACIÓN DE EMERGENCIA

LÍNEA DE AYUDA PARA CASOS DE INTOXICACIÓN O  
ENVENENAMIENTO POISON HELP: 212-222-1222

## SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Horario: \_\_\_ a. m. a \_\_\_ p. m.

## EL PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD DE SU HIJO/A

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Horario: \_\_\_ a. m. a \_\_\_ p. m.

## FARMACIA

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Horario: \_\_\_ a. m. a \_\_\_ p. m.

Delegación policial local \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PERSONA DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

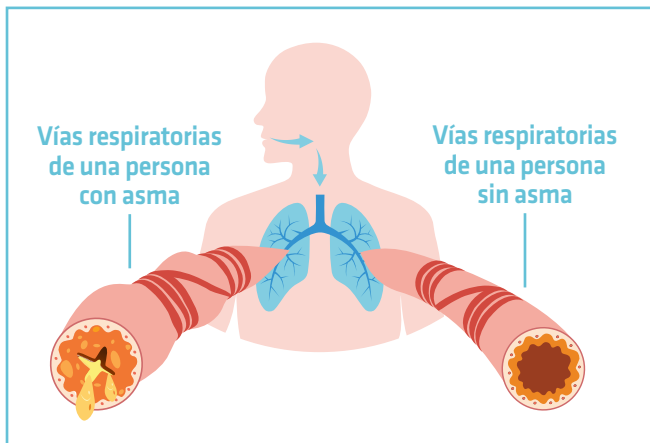
Teléfono \_\_\_\_\_

# ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones que causa dificultad para respirar.

## UNA PERSONA CON ASMA TIENE:

- inflamación en las vías respiratorias;
- moco en las vías respiratorias;
- tensión de los músculos alrededor de las vías respiratorias.



## EL ASMA NO SE PUEDE CURAR, PERO SÍ CONTROLAR.

Las personas que padecen asma pueden tener una vida activa y saludable.

## Mantenga **controlada** el asma de su hijo/a



Programe visitas regulares con el proveedor de atención de salud de su hijo/a.

---



Cumpla con el plan de acción contra el asma que le haya dado su proveedor de atención de salud.

---



Asegúrese de que su hijo/a tome sus medicamentos para el asma como se los hayan recetado.

---



Solicítele al proveedor de atención de salud que complete el Formulario de administración de medicamentos (MAF, por sus siglas en inglés). Este formulario le permite a la escuela darle a su hijo/a sus medicamentos contra el asma. Puede encontrar el MAF en línea si visita [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) y busca **MAF**. Entréguele el MAF completo a la enfermería de la escuela de su hijo/a.

---



Mantenga su hogar libre de cosas que puedan desencadenar el asma de su hijo/a, como humo de tabaco, cucarachas, olores fuertes y mascotas.

---



Vacúnelo/a contra la gripe lo antes posible. Las personas con asma tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe.



## Usted y el **proveedor de atención de salud** de su hijo/a

Establecer una relación con el proveedor de atención de salud de su hijo/a es importante. Al convertirse en socios activos en la atención de su hijo/a, usted y el proveedor de atención de salud pueden, en conjunto, elaborar el mejor plan para controlar el asma de su hijo/a.

### **SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD DEBE:**

- Explicarle el asma de su hijo/a en términos que usted pueda comprender.
- Explicarle cuándo y cómo darle a su hijo/a los medicamentos contra el asma.
- Hablarle con respeto.
- Responder sus preguntas.
- Hablarle en un idioma que usted pueda comprender (o disponer de un intérprete).
- Estar disponible para hablar por teléfono.
- Darle un número de teléfono al que pueda llamar si necesita comunicarse con un proveedor cuando el consultorio esté cerrado.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud, **LLAME AL 311.**



## USTED DEBE:

**Preparar una lista de preguntas** antes de la cita de su hijo/a y conversar con su proveedor de atención de salud acerca de esta durante la consulta.

**Describir con claridad** los síntomas de asma de su hijo/a.

**Pedirle al proveedor de atención de salud que le explique** con mayor claridad si no comprende algo que dijo.

**Llevar los medicamentos** que toma su hijo/a y mostrárselos al proveedor de atención de salud.

**Compartir su parecer y sus ideas** acerca del asma de su hijo/a.

# Cumpla con el plan de acción contra el asma de su hijo/a

Su proveedor de atención de salud debe elaborar un plan de acción contra el asma para su hijo/a.

## ESTE PLAN ESCRITO LE PERMITIRÁ:

- Determinar si el asma de su hijo/a está bien controlada
- Saber qué medicamentos contra el asma suministrarle, cuánto darle y cuándo hacerlo
- Comprender cuándo llamar al proveedor de atención de salud o llevar a su hijo/a a una sala de emergencias
- Comprender si su hijo/a respira bien según la lectura de un medidor de capacidad respiratoria máxima (espirómetro)

**Plan de acción para el asma**  
(Para ser completado por un proveedor de atención médica)

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellido(s): \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Consultador(a) de emergencia: \_\_\_\_\_

Medicamentos: \_\_\_\_\_

Severidad del asma:  Estable  Moderadamente persistente  Muy persistente

Desencadenantes del asma:  Alérgicos  Ejercicio  Inhalados  Polvo  Humo  Alérgicos  Clima  Otro

**Si su hijo/a está bien controlado**  
(Puntuación 0-1)

Usted tiene todos los síntomas controlados:

- Ausencia de tos o dificultad para respirar durante el día
- Capacidad de realizar actividades normales
- Capacidad de usar inhalador correctamente
- Uso correcto de la medicación

Medicamento: \_\_\_\_\_ Dosis: \_\_\_\_\_ Cuándo tomarlo: \_\_\_\_\_

**Si no le siente bien**  
(Puntuación 2-3)

Usted tiene algunos síntomas:

- Tos o dificultad para respirar durante el día
- Capacidad de realizar actividades normales
- Uso correcto de la medicación

Medicamento: \_\_\_\_\_ Dosis: \_\_\_\_\_ Cuándo tomarlo: \_\_\_\_\_

**Si su hijo/a está muy enfermo**  
(Puntuación 4-5)

Su hijo/a requiere atención médica:

- Tos o dificultad para respirar durante el día
- Capacidad de realizar actividades normales
- Uso correcto de la medicación

Medicamento: \_\_\_\_\_ Dosis: \_\_\_\_\_ Cuándo tomarlo: \_\_\_\_\_

**¡BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA O LLAME AL 911 AHORA MISMO si su hijo/a se siente peor aún, sus síntomas empeoran rápidamente, no puede volver a tomar deambulatorio o si tiene dificultad para respirar o si se desmaya.**

Fecha: \_\_\_\_\_

Proveedor de atención médica: \_\_\_\_\_

**SI SU HIJO/A NO TIENE UN PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA,**

pídale a su proveedor de atención de salud que elaboren uno en la próxima consulta. Llame al 311 si necesita una copia de este formulario.

# Conozca los **síntomas** de su hijo/a

Los síntomas del asma pueden variar según el niño.  
A continuación se mencionan algunos síntomas comunes.

## **SU HIJO/A PUEDE EXPERIMENTAR ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS O TODOS ELLOS:**

### **TOS**

Tos normal o un sonido que proviene del pecho. Puede que no le permita dormir de noche.

### **SIBILANCIAS**

Un silbido similar al del aire que sale de un globo

### **DIFICULTAD PARA RESPIRAR**

Cuando a su hijo/a le cuesta respirar

### **FATIGA**

Su hijo/a se cansa rápidamente, incluso cuando duerme el tiempo suficiente.

### **OPRESIÓN EN EL PECHO**

Siente presión o pesadez en el pecho. Tal vez su hijo/a le diga que le duele o que siente que algo le presiona el pecho.



# Medicamentos contra el asma

Existen **DOS** tipos principales de medicamentos contra el asma.

## 1.

Los **MEDICAMENTOS DE CONTROL** (corticosteroides inhalables) reducen la inflamación y el moco en las vías respiratorias. Estos se toman diario cuando a un niño se le diagnostica asma persistente o cuando los síntomas se presentan con frecuencia.

**ALGUNOS CONTROLADORES UTILIZADOS CON FRECUENCIA SON:**

- Flovent
- Pulmicort
- Advair
- Symbicort
- Asmanex
- Singlair



## 2.

Los **MEDICAMENTOS DE ALIVIO RÁPIDO** (albuterol) relajan los músculos que se encuentran alrededor de las vías respiratorias para que se mantengan abiertas y amplias. Los medicamentos de alivio rápido se deben tomar cuando su hijo/a tiene síntomas de asma o cuando prevé que su hijo/a estará en contacto con un desencadenante del asma.

El plan de acción contra el asma que les proporcionó el proveedor de atención de salud de su hijo/a describe los medicamentos que su hijo/a debe tomar y cuándo hacerlo.

Use un espaciador siempre que utilice un inhalador. Los espaciadores ayudan a que el medicamento llegue a los pulmones de manera más eficaz.

## ¿Cuáles son los desencadenantes del asma de su hijo/a?

Los desencadenantes del asma son cosas que pueden causar síntomas de asma.

### LOS SIGUIENTES SON DESENCADENANTES COMUNES:

 Resfríos e infecciones	 Cambios de clima	 Polen	 Polvo
 Ácaros del polvo	 Humo de tabaco	 Cucarachas	 Alergias a los alimentos
 Mascotas	 Moho	 Contaminación	 Ratones

Muchos niños con asma también sufren alergias que pueden desencadenar síntomas de asma. **Pregúntele a su proveedor de atención de salud si su hijo/a tiene alergias.**

# Reduzca el contacto de su hijo/a con **desencadenantes**

## **HUMO DE SEGUNDA MANO**

- Si fuma, pídale ayuda al proveedor de atención de salud para dejar de fumar y llame al **866-697-8487** para obtener más información. Comparta esta línea telefónica para dejar de fumar con sus familiares que también fumen.

## **CASPA DE ANIMALES**

- No permita que las mascotas con pelo entren a la casa.
- Si no es posible mantener a las mascotas afuera, evite que entren al dormitorio de su hijo/a y mantenga la puerta cerrada.

## **POLVO y ÁCAROS DEL POLVO**

- Limpie y aspire el hogar con frecuencia.
- Use paños húmedos para limpiar el polvo.

## **CUCARACHAS**

- No meta alimentos al dormitorio.
- Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados y nunca deje alimentos afuera.
- Limpie con frecuencia, use detergente y productos de limpieza suaves, como vinagre blanco y bicarbonato de sodio. Evite productos de limpieza con olor fuerte que contengan amoníaco.
- Rellene las grietas y agujeros por donde puedan entrar y ocultarse las cucarachas.
- Si necesita servicios de control de plagas, llame al **888-247-8811**.

## **MOHO**

- Repare grifos, tuberías y otras fuentes de agua que tengan fugas.
- Limpie las superficies con moho con detergente y productos de limpieza suaves.
- Use el aire acondicionado.
- Evite los humidificadores.



## Cómo seguir activo/a aun teniendo asma

Todos los niños, incluso los que tienen asma, necesitan mantenerse activos. No permita que el asma se interponga en la necesidad de su hijo/a de hacer ejercicio.

- **Pregúntele al proveedor de atención de salud de su hijo/a** si su hijo/a debería tomar un medicamento de alivio rápido antes de participar en deportes, clases de gimnasia u otros tipos de actividad física (por ejemplo, jugar en el parque o andar en bicicleta).
- **Repase la sección de ejercicios** del plan de acción contra el asma de su hijo/a con su proveedor de atención de salud.
- **Entrégueles una copia del plan de acción contra el asma** a los maestros, enfermería de la escuela y entrenadores de su hijo/a para que comprendan las necesidades de medicamentos de su hijo/a.

# Controlar el estrés

Cuidar a un hijo/a con asma puede ser estresante.

**A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ ALGUNOS  
CONSEJOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS:**

Busque a alguien con quien hablar. Acérquese a un familiar, amigo o vecino que pueda escuchar sus preocupaciones y ofrecerle apoyo.

Escuche música.

Lean un libro juntos.

Trabaje en un proyecto de arte o un rompecabezas con su hijo/a.

Salga a caminar.

Hable con un miembro del personal del Centro de Excelencia para el Asma de East Harlem.

Comuníquese con NYC Well al 1-888-692-9355 o envíe el mensaje de texto WELL al 65173, si desea apoyo de salud mental gratuito y confidencial.

## Términos comunes relacionados con el asma

<b>Episodio de asma</b>	Cuando las vías respiratorias se inflaman, se llenan de moco y los músculos alrededor de estas se tensan, lo que dificulta la respiración (también se denomina <i>ataque de asma</i> )
<b>Bronquiolos</b>	Vías respiratorias dentro de los pulmones
<b>Broncodilatador</b>	Medicamento de alivio rápido que se toma cuando un niño tiene síntomas de asma o media hora antes de exponerse a un desencadenante de asma conocido (por ejemplo, antes de visitar la casa de alguien que tiene mascotas)
<b>Ácaros del polvo</b>	Pequeños insectos que se encuentran en todos los hogares que pueden causar alergias y desencadenar síntomas de asma
<b>Corticosteroide inhalable</b>	Medicamento de control que se usa a diario, según lo haya recetado el proveedor de atención de salud, para ayudar a reducir la inflamación y el moco dentro de las vías respiratorias
<b>Inflamación</b>	Hinchazón
<b>Medidor de capacidad respiratoria máxima</b>	Un dispositivo manual que le permite comprobar si los pulmones funcionan bien
<b>Espaciador</b>	Un tubo plástico que se coloca en un inhalador y ayuda a suministrar el medicamento en los pulmones
<b>Espirómetro</b>	Una máquina que le permite al proveedor de atención de salud ver, con más detalle, cómo funcionan los pulmones
<b>Desencadenantes</b>	Cosas que pueden causar síntomas de asma

# Durante una emergencia de asma

Si su hijo/a tiene alguno de estos síntomas, y un medicamento de alivio rápido (albuterol) no los mejora, es una emergencia:

- dificultad para respirar
- dificultad para hablar
- dificultad para caminar o moverse
- labios o uñas azules
- sibilancias o tos intensa

Además, su hijo/a puede experimentar opresión en el pecho o mareos.

## Realice estos pasos de inmediato:

### PASO 1

**LLAME AL 911** para obtener ayuda de emergencia.

### PASO 2

**SIGA DÁNDOLE UN MEDICAMENTO DE ALIVIO RÁPIDO** (albuterol) según se indica en el plan de acción contra el asma de su hijo/a.

### PASO 3

**TRATE DE CALMAR A SU HIJO/A** hablándole con tranquilidad y usando palabras de consuelo. Ayude a su hijo/a a sentarse cómodamente mientras espera que llegue la ambulancia.

# Recursos para el asma

## LOCALES

**CENTRO** DE EXCELENCIA  
PARA EL **ASMA**  
DE EAST HARLEM

**Departamento de Salud y Salud Mental  
de la Ciudad de Nueva York**

**161-169 East 110 Street**

(entre Lexington Avenue y Third Avenue)

**New York, NY 10029**

**888-247-8811**

**[nyc.gov/health/asthma](http://nyc.gov/health/asthma)**

**a.i.r. (Asthma Intervention and Relief) NYC**

**349 East 149th Street, sala 405**

**Bronx, NY 10451**

**718-577-2794**

## NACIONALES

**Organización American Lung Association**

**800-586-4872**

**[lung.org/espanol](http://lung.org/espanol)**

**Red Allergy and Asthma Network**

**Mothers of Asthmatics**

**800-878-4403**

**[allergyasthmanetwork.org](http://allergyasthmanetwork.org)**