



HÉROES DEL ASMA

ASMA PARA NIÑOS Y NIÑAS

Tu salud bajo control
conoce. identifica. actúa.



#Hasmás



Tu salud bajo control
conoce. identifica. actúa.



ÍNDICE

Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante. MAT-CO-2403701 11/2024

¿qué es el asma?	4
¿cuál es la función de los pulmones?	7
¿qué pasa cuando tengo asma?	8
¿cómo se sienten las personas con asma?	9
¿qué desencadena el asma?	9
1. Ejercicio sin cuidado	10
2. Infecciones	11
3. Irritantes	12
4. Polvo	13
5. Clima	14
Cuida bien tus juguetes	15
¿necesitas tomar medicamentos?	17
Ir al doctor	19
Control del asma	20
Medidor de Pico Flujo: Un aliado contra el asma	25
Referencias	28

NUESTROS HÉROES



Profesora



Mamá de Aster y Marlyn



Marlyn



Aster

¿QUÉ ES EL ASMA?





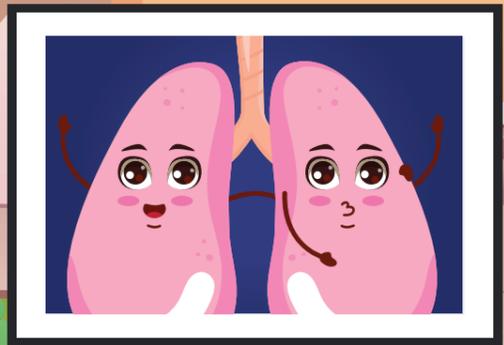
¡Sí,
fuimos al doctor
y nos dijo que
tiene asma.



¿Qué es el asma?



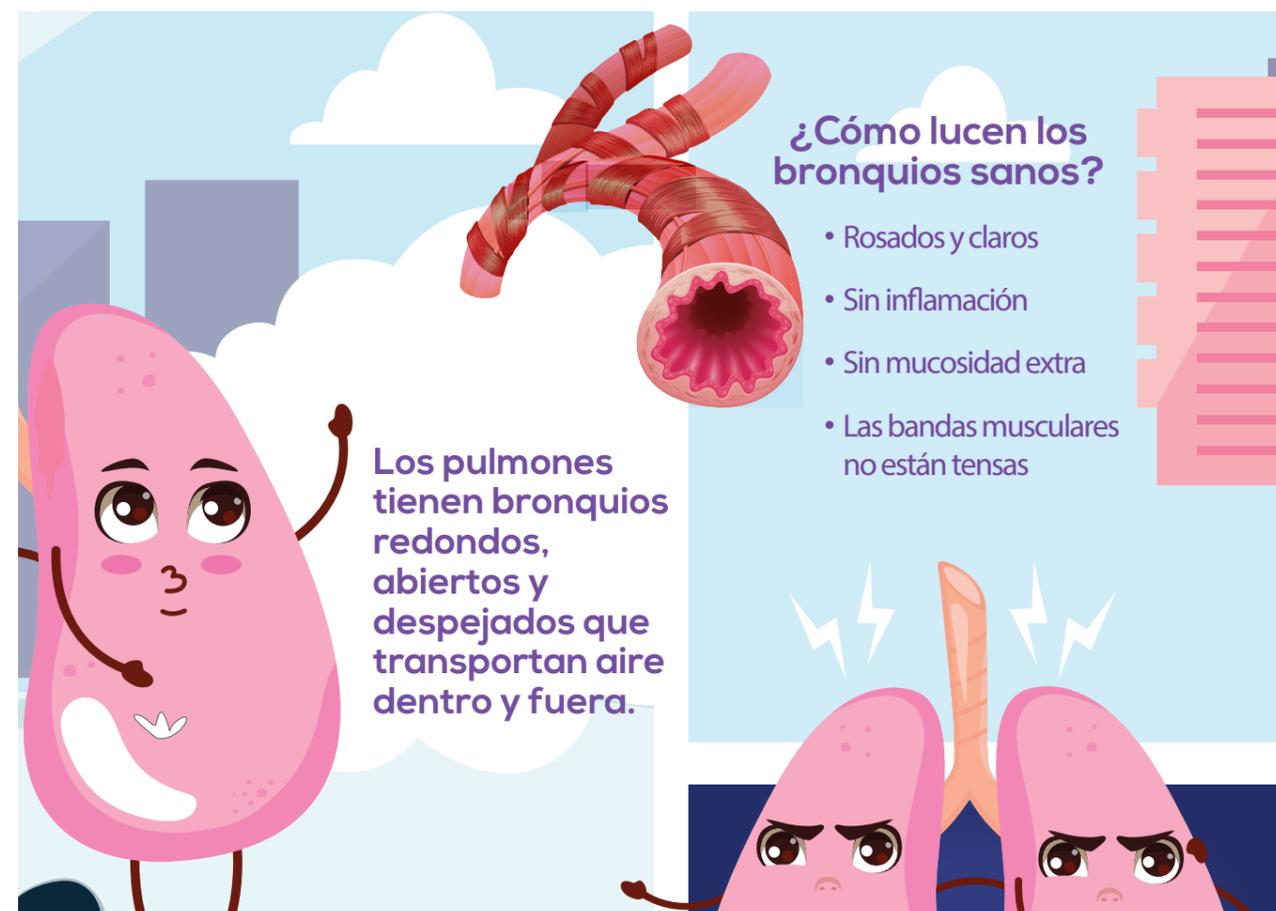
Vamos a explorar
qué es el asma
con la ayuda de dos
de nuestros órganos
más importantes:
los pulmones.



¡Hola!

Somos los pulmones
y nos encontramos
en tu pecho.

¿CUÁL ES EL ROL DE LOS PULMONES?

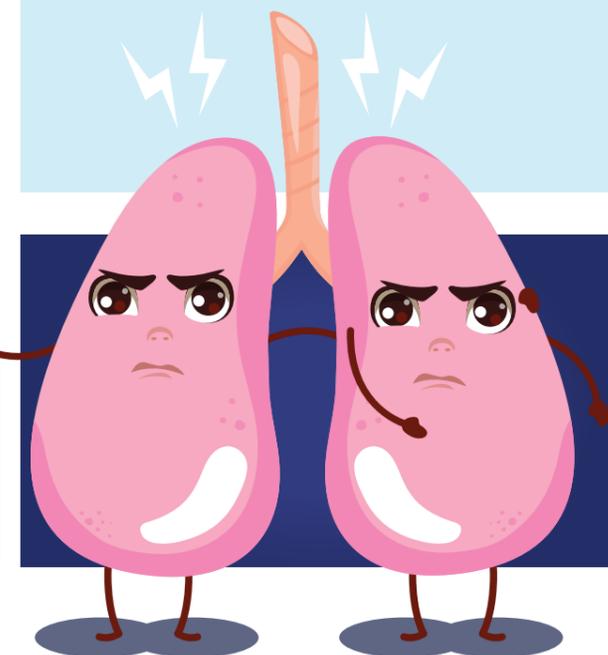


¿QUÉ PASA CUANDO TENGO ASMA?

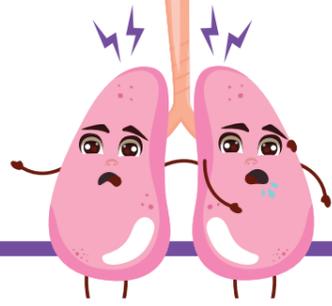
Si tienes asma tus pulmones se contraen al respirar porque las vías respiratorias están bloqueadas y se forma moco espeso y pegajoso.

¿Qué está pasando? Aquí te lo explicamos:

1. Inflamación
2. Moco espeso y pegajoso
3. Tensión en los músculos o tubos respiratorios



¿CÓMO SE SIENTEN LAS PERSONAS CON ASMA?



Mamá, ¿Cuáles son los síntomas comunes del asma?

A veces puedes tener:

1. Tos frecuente
2. Silbidos al respirar
3. Falta de aire, pero sin congestión nasal, a menos que estés resfriada.

¿QUÉ DESENCADENA EL ASMA?



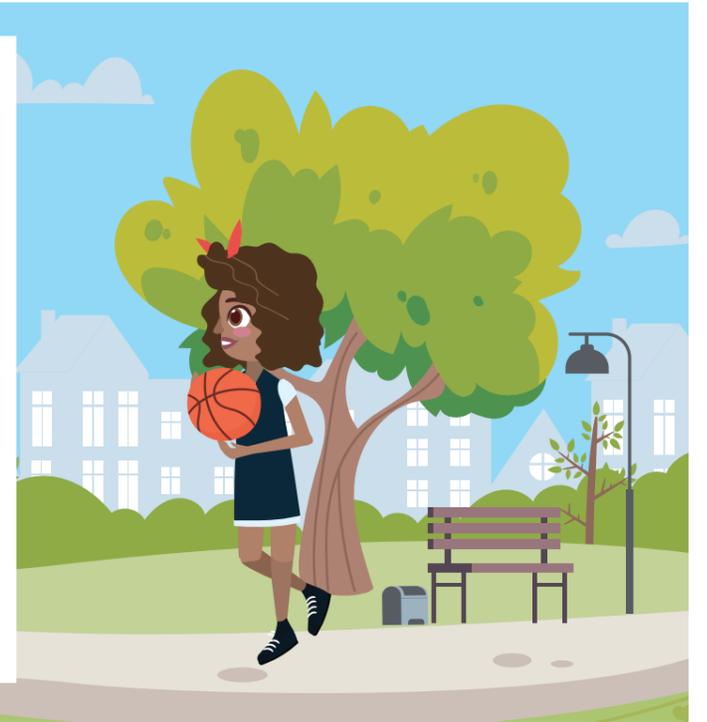
¿Estoy haciendo algo mal? ¿Por qué tengo estos síntomas?

No, Marlyn. Hay cinco desencadenantes del asma, pero puedes evitarlos si aprendes más sobre ellos. ¡Déjame contarte cuáles son!

1. EJERCICIOS SIN CUIDADO

Jugar y correr sin parar a descansar puede causar problemas con tu asma y sentirás que es difícil respirar.

Si eso pasa, debes detenerte o ir más despacio. ¡Cuidate!



Mamá, ¿Marlyn podrá jugar conmigo?

Si, Aster, ¡Marlyn puede jugar contigo! Solo necesita ser más cuidadosa. Siguiendo las recomendaciones del médico, podremos mantener su asma bajo control.

2. INFECCIONES



¡Recuerda!
Los gérmenes en
el aire pueden
dificultar la
respiración.

¿Cómo podemos
mantener a esos
gérmenes alejados
de Marlyn?

Hay cosas simples
que podemos hacer
para evitar que los
gérmenes nos hagan daño,
como lavarnos las manos.

¿Jugamos un juego?
Puedes lavarte las manos
con jabón y agua
mientras cantas tu
canción favorita.



3. IRRITANTES



Hay cosas en el aire
que a veces pueden
dificultar tu respiración,
por ejemplo, el humo.



¿Cómo los
puedo evitar?

Evitaremos espacios
donde el aire esté
contaminado, mejor vamos
a un parque al aire libre
o a hacer un picnic

4. POLVO



¡Cuidado con el polvo!
No es nuestro amigo
y puede causar problemas
con tu asma, así que es mejor evitarlo.
Podemos mantener nuestra casa
limpia evitando el desorden,
aspirando con frecuencia
y limpiando alfombras,
sábanas y muebles.

Si hay mucho polvo, podemos usar
tapabocas mientras limpiamos.

5. CLIMA



El clima a veces puede
ser un desencadenante
del asma, pero tranquilos,
¡Son sólo algunos días!

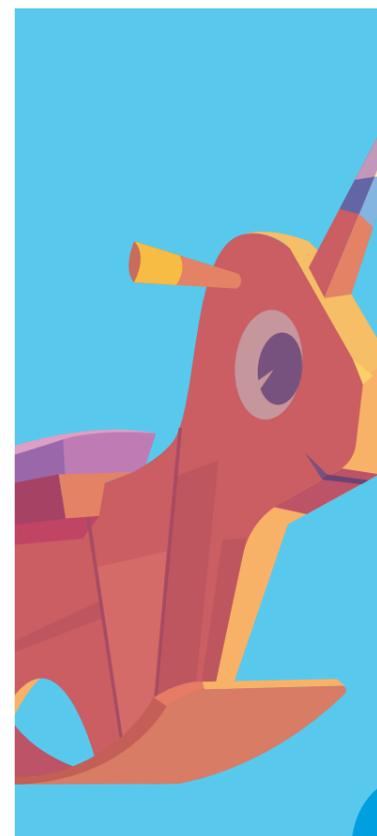
¿Eso significa que no
podré ir a la escuela
todos los días?

No te preocupes, Marlyn.
¡Claro que puedes ir a la escuela!
Solo necesitamos tomar
algunas medidas para
asegurarnos de que no
tengas complicaciones.

En los días muy fríos y
que haya niebla,
deberás usar ropa abrigada
y cubrir tu nariz y boca
para evitar resfriados.

CUIDA BIEN TUS JUGUETES

Aster,
necesitamos limpiar
y guardar todos los
juguetes para que se
mantengan limpios,
¡Recuerda que debemos
evitar que estén húmedos
o empolvados!



Y sobre los peluches, necesitamos
lavarlos con agua caliente
regularmente para evitar
que acumulen polvo,
¡Así que toca lavar a Teddy!



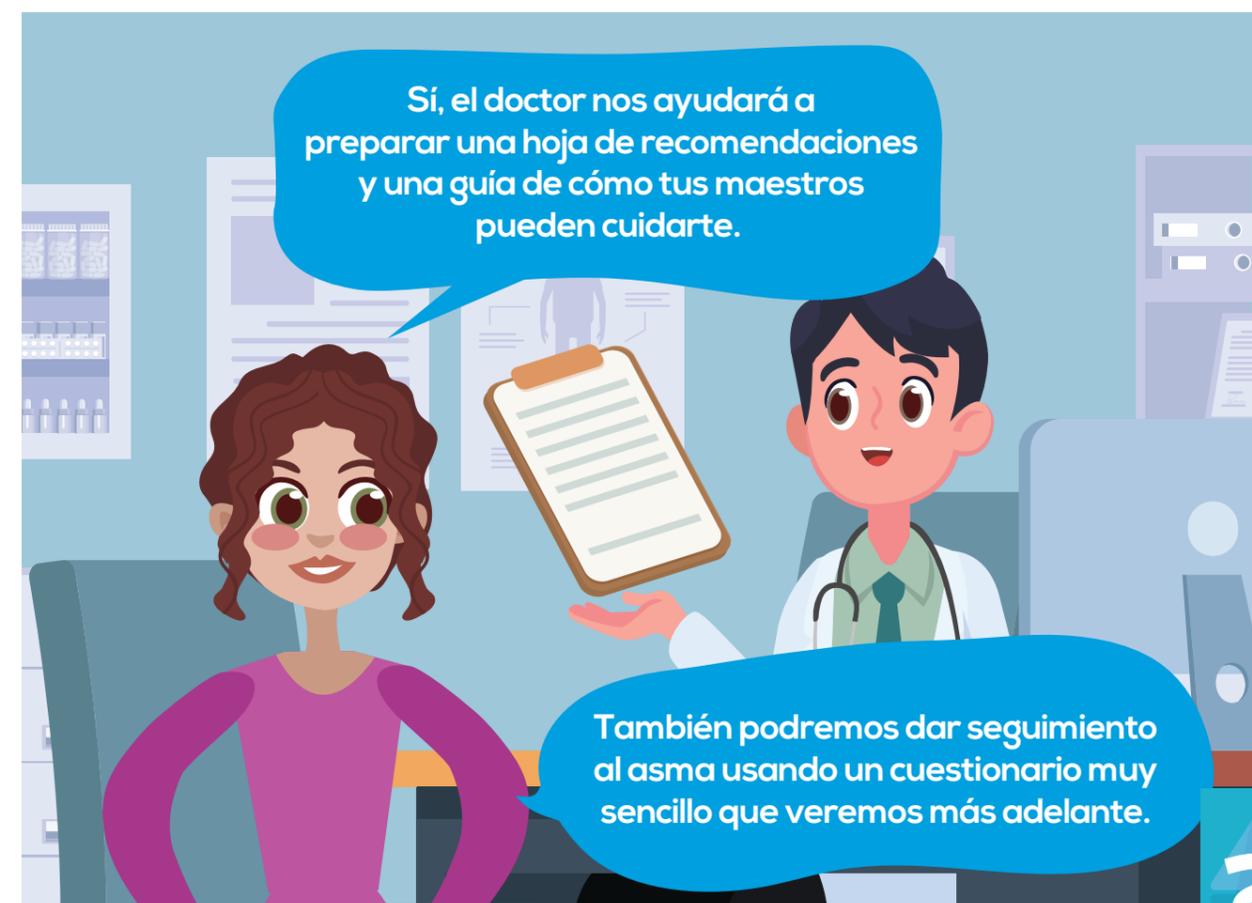
¿NECESITAS TOMAR MEDICAMENTOS?



IR AL DOCTOR



CONTROL DEL ASMA



¿QUÉ TAN SEVERA ES TU ASMA?

Junto a tus padres y tu médico revisa los síntomas que tienes y clasifica la severidad del asma. Encontrarás tres zonas, una verde, otra amarilla y una última de color rojo, además de algunas recomendaciones para mantener tu asma bajo control.

La Zona Verde representa lo que debemos hacer cuando te sientes completamente normal. Sólo necesitas tomar tu medicación diaria para evitar que tus pulmones se tensen y se produzca un moco espeso y pegajoso.

Clasificación de severidad: Zona verde

Deterioro	Frecuencia de síntomas diurnos	≤ 2 días por semana
	Despertares nocturnos	≤ 2 noches por mes
	Uso de dispositivos de rescate (sin contar antes del ejercicio)	≤ 2 días por semana
	Limitación de actividades	Ninguna
Riesgo	Exacerbaciones que requieren corticosteroides sistémicos	0-1 al año

La Zona Amarilla indica que estás empezando a enfermarte.

Debes continuar la medicación que tomas cuando estás en la zona verde, además de otros medicamentos que pertenecen a la zona amarilla.

Clasificación de severidad: Zona Amarilla

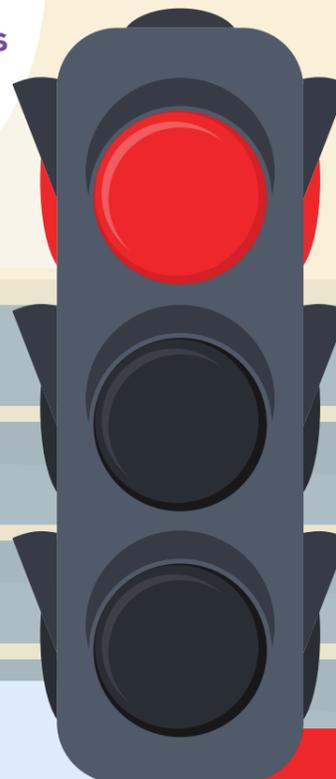
Deterioro	Frecuencia de síntomas diurnos	> 2 días por semana, pero no todos los días
	Despertares nocturnos	3-4 noches por mes
	Uso de dispositivos de rescate (sin contar antes del ejercicio)	> 2 días por semana, pero no todos los días
	Limitación de actividades	Menor
Riesgo	Exacerbaciones que requieren corticosteroides sistémicos	2 episodios en 12 meses, con necesidad de corticosteroides sistémicos u otras intervenciones más fuertes

TEST DE CONTROL DE ASMA INFANTIL (C-ACT)

El Test del control del asma (ACT) corresponde a un conjunto de preguntas que respondemos para poder controlar la gravedad del asma:

La Zona Roja representa que te sientes muy mal, probablemente el asma no está controlada.

Debes tomar todos los medicamentos de la zona verde, además de otros medicamentos en la zona roja.



Clasificación de Severidad: Zona Roja

Deterioro	Frecuencia de síntomas diurnos	A lo largo del día
	Despertares nocturnos	Todas las noches
	Uso de dispositivos de rescate (sin contar antes del ejercicio)	Varias veces al día
	Limitación de actividades	Extremo
Riesgo	Exacerbaciones que requieren corticosteroides sistémicos	≥ 2 episodios en 12 meses, con necesidad de corticosteroides sistémicos u otras intervenciones más fuertes

El Test de control de asma infantil (C-ACT por sus siglas en ingles) es para niños de 4 a 12 años		Puntaje
Niños y niñas (Paciente)	1. ¿Cómo está tu asma hoy? <input type="checkbox"/> Muy mal (0) <input type="checkbox"/> Mal (1) <input type="checkbox"/> Bien (2) <input type="checkbox"/> Muy bien (3)	
	2. ¿Qué tan problemático es tu asma cuando corres, haces ejercicio o practicas deportes? <input type="checkbox"/> Es un gran problema: No puedo hacer lo que quiero hacer <input type="checkbox"/> Es un problema y no me gusta <input type="checkbox"/> Es un problema pequeño pero está bien <input type="checkbox"/> No es un problema	
	3. ¿Toses a causa de tu asma? <input type="checkbox"/> Sí, todas las veces <input type="checkbox"/> Sí, la mayoría de las veces <input type="checkbox"/> Sí, algunas veces <input type="checkbox"/> No, ninguna de las veces	
	4. ¿Te despiertas durante la noche por tu asma? <input type="checkbox"/> Sí, todas las veces <input type="checkbox"/> Sí, la mayoría de las veces <input type="checkbox"/> Sí, algunas veces <input type="checkbox"/> No, ninguna de las veces	
Padres o cuidadores a cargo	5. En las últimas 4 semanas, cuántos días tu hij@ o niñ@ a cargo ha tenido síntomas de asma? <input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> 1-3 días <input type="checkbox"/> 4-10 días <input type="checkbox"/> 11-18 días	
	6. En las últimas 4 semanas, cuántos días tu hij@ o niñ@ a cargo ha tenido silbidos en el pecho debido al asma? <input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> 1-3 días <input type="checkbox"/> 4-10 días <input type="checkbox"/> 11-18 días	
	7. En las últimas 4 semanas, cuántos días tu hij@ o niñ@ a cargo ha despertado durante la noche por el asma? <input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> 1-3 días <input type="checkbox"/> 4-10 días <input type="checkbox"/> 11-18 días	
Si el puntaje del C-ACT es mayor a 19 significa que tu Asma no está controlada.		Puntaje total <input type="text"/>

C-ACT: Test de Control de Asma Infantil



MEDIDOR DE PICO FLUJO: UN ALIADO CONTRA EL ASMA





Quiero contarles que estoy mucho más tranquila, ahora sé mucho más de mi asma y de cómo mantenerla bajo control. ¡Tú también puedes hacerlo!

Referencias

1. Asthma Initiative of Michigan (AIM). (2001). Explaining Asthma to a Child. Available at: <https://getastmahelp.org/explain-asthma-to-children.aspx> [Revisado el 17 de junio de 2021].
2. GINA. (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Available at: https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2020/04/Main-pocket-guide_2020_04_03-final-wms.pdf [Revisado el 17 de junio de 2021].
3. University hospitals. (2014). 9 Tips to Keep Your Kids Germ-Free at School. Available at: <https://www.uhhospitals.org/Healthy-at-UH/articles/2014/03/9-tips-for-keeping-kids-germ-free-at-school> [Revisado el 17 de junio de 2021].
4. Kidshealth. (2017). Air Pollution & Asthma. Available at: <https://kidshealth.org/en/kids/ozone-asthma.html?WT.ac=ctg> [Revisado el 17 de junio de 2021].
5. Hedlund, U., Rönmark, E., Eriksson, K., Lundbäck, B. and Järvholm, B. (2008). Occupational exposure to dust, gases and fumes, a family history of asthma and impaired respiratory health. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 34(5), pp.381-386.
6. Appystore. (2016). How to Prevent Your Child From Dust Allergies?. [online] Available at: <http://blog.appystore.in/health-wellbeing/how-prevent-your-child-from-dust-allergies/> [Revisado el 25 de julio 2021].
7. Kingcounty. (n.d). DUST CONTROL AND ASTHMA. [online] Available at: https://kingcounty.gov/depts/health/chronic-diseases/asthma/training/~/_media/depts/health/chronic-diseases/asthma/env/M7-Dust-Control.ashx [Accessed 26 July 2021].
8. National Geographic Society. Fog (2021). Available at: <https://www.nationalgeographic.org/encyclopedia/fog/> [Revisado el 17 de junio de 2021].
9. KidsHealth. (2017). Can the Weather Affect a Person's Asthma?. Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/weather-asthma.html> [Revisado el 17 de junio de 2021].
10. California childcare health program. (2021). Asthma Triggers and How to Reduce Them . Available at: https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/Asthma_Triggers.pdf [Revisado el 4 de julio de 2021].
11. Netdoctor. (2019). How to get rid of a stuffy blocked nose?. Available at: <https://www.netdoctor.co.uk/conditions/ear-nose-and-throat/a27644894/nasal-congestion-stuffy-nose/> [Revisado el 4 de julio de 2021].
12. Patient. (2021). Nasal Congestion (Blocked Nose) Available at: <https://patient.info/ears-nose-throat-mouth/nasal-congestion> [Revisado el 4 de julio de 2021].
13. KidsHealth. (2017). What's an Asthma Action Plan? Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/action-plan.html> [Revisado el 17 de junio de 2021].
14. HealthyChildren. (2021). What is an Asthma Action Plan?. Available at: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/allergies-asthma/Pages/What-is-an-Asthma-Action-Plan.aspx> [Revisado el 4 de julio de 2021].
15. Al-Moamary, M., Alhaider, S., Alangari, A., Idrees, M., Zeitouni, M., Al Ghobain, M., Alanazi, A., Al-Harbi, A., Yousef, A., Alorainy, H. and Al-Hajjaj, M. (2021). The Saudi Initiative for Asthma - 2021 Update: Guidelines for the diagnosis and management of asthma in adults and children. *Annals of Thoracic Medicine* , 16(1), pp.1-53.
16. Patel, S. and Teach, S. (2019). Asthma. *Pediatrics in Review*, 40(11), pp.549-567.