Manual de educación sobre el asma

Our Lady of the Lake Children's Health

SU EQUIPO

Su médico:

_____

Su pediatra:

_____

Su especialista:

_____

INFORMACIÓN

Our Lady of the Lake Children's Health: . . . . . (833) 374- HEAL (4325)

Presione 2 para recibir asesoramiento de un RN

Presione 4 para programar una consulta en la clínica

ololchildrens.org

Our Lady of the Lake Children's Hospital

8300 Constantin Blvd.
Baton Rouge, Louisiana 70809

ÍNDICE

¿Qué es el asma? 2

Medicamentos para el asma 3

Cómo usar inhaladores con cámara espaciadora y máscara 6

Cómo usar inhaladores con boquilla 7

Desencadenantes del asma 8

¿Qué es un plan de acción para el asma? 10

Aprenda sobre su medicamento en cartucho. 13

Aprenda sobre su medicamento para nebulizador 14

Aprenda sobre su prueba de control del asma 16

¿Qué es un medidor de flujo espiratorio máximo? 18

Preguntas frecuentes 19

Notas 21

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es la inflamación (hinchazón) de las vías respiratorias de los pulmones. Incluso cuando su hijo no tiene un ataque y se ve bien, la inflamación está presente. El asma suele ser hereditaria, especialmente en las que hay historias de eccemas o alergias.

El asma causa TRES cosas que dificultan la respiración:

1. Hinchazón dentro de las vías respiratorias
2. Opresión en los músculos que rodean las vías respiratorias
3. Aumento de la mucosidad

¿Cuáles son los síntomas del asma?

- Tos (que a menudo empeora por la noche)
- Respiración rápida/opresión en el pecho
- Respiración ruidosa (sibilancias)
- Retracción del pecho

Otras señales tempranas de alerta

- Garganta rasposa y con comezón
- Dolor de estómago, vómitos
- Goteo nasal, estornudos
- Ojos rojos y llorosos, ojeras oscuras
- Cansancio, quietud y desgano
- Cambio en el comportamiento: dificultad para dormir, disminución del apetito

MEDICAMENTOS PARA EL ASMA

¿Qué tipos de medicamentos se usan para tratar el asma?

El asma se puede controlar bien con los medicamentos adecuados. Los medicamentos para el asma son seguros y funcionan bien cuando se toman de manera correcta. No son adictivos, y su hijo no se hará dependiente de ellos. Traiga sus medicamentos y cámaras espaciadoras a las consultas médicas para que los revisemos y nos aseguremos de que los esté usando correctamente.

Hay dos medicamentos principales para el asma:

1. Medicamentos de rescate o medicamentos de alivio rápido
2. Medicamentos de control

¿Qué inhalador de RESCATE o de ALIVIO RÁPIDO usa?

El albuterol es un medicamento que relaja los músculos alrededor de las vías respiratorias. Abre las vías respiratorias en minutos. Rescata a su hijo, pero no ayuda con la hinchazón de los bronquios. Este medicamento es su "medicamento de alivio rápido". Siempre tenga albuterol a mano.

Usar medicamentos de alivio rápido más de dos veces a la semana puede ser una señal de que el asma de su hijo no está controlada. Comuníquese con su médico para hablar sobre esto.

Algunos niños también necesitan medicamentos de alivio rápido como "pretratamiento" antes de hacer ejercicio o jugar activamente. Esto debería permitir el ejercicio o el juego activo sin ningún síntoma de asma.

Marque con un círculo el medicamento que usa para aliviar rápidamente los síntomas del asma.

BRONCODILATADORES AGONISTAS BETA$_2$ DE ACCIÓN CORTA

Relajan los músculos tensos de las vías respiratorias y alivian rápidamente síntomas como tos, sibilancias y falta de aire por 3-6 horas.

123 = INDICADOR DE LA DOSIS

G = GENÉRICO DISPONIBLE

ESTADOS DE LA ENFERMEDAD: A = ASMA C = COPD

ProAir® HFA
albuterol sulfate
123 A

ProAir RespiClick®
albuterol sulfate polvo para inhalación
123 A

Proventil® HFA
albuterol sulfate
A

Ventolin® HFA
albuterol sulfate
123 A

Xopenex HFA®
levalbuterol tartrate
A G

¿Qué medicamento DE CONTROL usa?

El medicamento de control controla la inflamación de las vías respiratorias. La hinchazón es la parte silenciosa del asma que puede ser peligrosa y causar la muerte. Este medicamento debe tomarse de manera constante **todos los días** para que funcione.

Tome su medicamento de control rutinariamente según lo indicado. Se puede indicar una o dos veces al día. Hable con su proveedor si no está seguro de la frecuencia con la que debe tomar su medicamento de control. El medicamento NO funciona si su hijo omite una dosis.

Indique a su médico si su hijo sigue usando el medicamento de alivio rápido o de rescate mientras toma el medicamento de control regularmente.

El medicamento de control **no se debe utilizar** para los síntomas de un ataque de asma.

Marque con un círculo su medicamento de control.

CORTICOESTEROIDES INHALADOS

Reducen y previenen la hinchazón del tejido de las vías respiratorias; no alivian síntomas repentinos de tos, sibilancias o falta de aire.

1 2 3 = INDICADOR DE LA DOSIS

G = GENÉRICO DISPONIBLE

ESTADOS DE LA ENFERMEDAD: A = ASMA C = COPD

Alvesco® HFA
80 mcg, 160 mcg
ciclesonide
1 2 3 A

ArmonAir™ RespiClick®
55 mpg, 113 mpg 232 mpg
fluticasone propionate polvo para inhalación
1 2 3 A

Arnuity® Ellipta®
100 mcg, 200 mcg
fluticasone furoate polvo para inhalación
1 2 3 A

Asmanex® HFA
mometasone furoate
1 2 3 A

Asmanex® Twisthaler®
110 mcg, 220 mcg
mometasone furoate polvo para inhalación
1 2 3 A

Flovent® Diskus®
50 mcg, 100 mcg, 250 mcg
fluticasone propionate polvo para inhalación
1 2 3 A

Flovent® HFA
44 mcg, 110 mcg, 220 mcg
fluticasone propionate
1 2 3 A

Pulmicort Flexhaler®
90 mcg, 180 mcg
budesonide polvo para inhalación
1 2 3 A

QVAR® Redihaler™
40 mcg, 80 mcg
beclomethasone dipropionate
1 2 3 A

MEDICAMENTOS COMBINADOS

Contienen corticoesteroides inhalados y agonistas beta$_2$ de acción prolongada (LABA).

123 = INDICADOR DE LA DOSIS

G = GENÉRICO DISPONIBLE

ESTADOS DE LA ENFERMEDAD: A = ASMA C = COPD

Advair Diskus®
100/50, 250/50, 500/50
fluticasone propionate y salmeterol polvo para inhalación
123 A C

Advair® HFA
45/21, 115/21, 230/21
fluticasone propionate y salmeterol xinafoate
123 A

AirDuo™ RespiClick®
55/14 mcg, 113/14 mcg, 232/14 mcg
fluticasone propionate y salmeterol polvo para inhalación
123 A G

Breo® Ellipta®
100/25 mcg, 200/25 mcg
fluticasone furoate y vilanterol polvo para inhalación
123 A C

Dulera®
100/5, 200/5
mometasone furoate y formoterol fumarate dihydrate
123 A

Symbicort® (HFA)
80/4.5, 160/4.5
budesonide y formoterol fumarate dihydrate
123 A C

CÓMO USAR INHALADORES CON CÁMARA ESPACIADORA Y MÁSCARA

Consejos importantes para niños menores de 9 años

- Usar siempre una cámara espaciadora con una máscara facial.
- Estar siempre sentados o parados.
- Limpiarlos semanalmente con agua tibia con jabón y dejarlos secar.

Cómo usar su medicamento en un inhalador

Cómo usar una cámara espaciadora con una máscara facial

1. Quite la tapa del inhalador y asegúrese de que la abertura esté limpia. Agite el inhalador durante 5 segundos.

2. Ponga el inhalador en el extremo abierto de la cámara espaciadora.

3. Póngase la máscara sobre la nariz Y la boca. Presiónela suavemente contra la cara para que no se escape aire ni medicamento.

4. Haga una descarga de medicamento y mantenga la máscara en su lugar.

5. Inhale y exhale 6 veces.

Es mejor usar los inhaladores con una cámara espaciadora.

Entrará más medicamento en los pulmones, y menos en la lengua y la garganta.

¿Debe usar más de una dosis de medicamento? Espere al menos 30 segundos entre una dosis y la otra.

CÓMO USAR INHALADORES CON BOQUILLA

Consejos importantes para niños mayores de 9 años

- Usar siempre una cámara espaciadora.
- Estar siempre sentados o parados.
- Limpiarlos semanalmente con agua tibia con jabón y dejarlos secar.
- Otro tipo de inhalador es el inhalador dosificador (MDI) activado por la respiración, en el que el medicamento entra a los pulmones durante la inhalación en lugar de hacerlo a través de un propulsor como ocurre con otros MDI. El uso de este tipo de inhalador elimina la necesidad de coordinar la respiración y las manos durante la inhalación. El medicamento también se puede usar fácilmente, sin necesidad de agitarlo o prepararlo.

Cómo usar su medicamento en un inhalador

Inhalador rociador con espaciador tipo tubo o cámara espaciadora

Paso 1

Quite la tapa y asegúrese de que la abertura esté limpia. Agite el inhalador durante 5 segundos.

Paso 2

Ponga el inhalador en la cámara espaciadora.

Paso 3

Exhale todo el aire de los pulmones.

Paso 4

Póngase la cámara espaciadora en la boca y cierre bien los labios alrededor de la boquilla.

Rocíe una dosis de medicamento en la cámara espaciadora.

Paso 5

Empiece con una respiración **lenta y profunda**.
Si escucha un silbido, respire más despacio, pero siga respirando profundamente.
No respire por la nariz.

Paso 6

Sáquese la cámara espaciadora de la boca y contenga la respiración. Cuente lentamente hasta 10.

Paso 7

Exhale lentamente, como si enfriara sopa en una cuchara.

Es mejor usar los inhaladores con una cámara espaciadora.

Entrará más medicamento en los pulmones, y menos en la lengua y la garganta.

¿Debe usar más de una dosis de medicamento? Espere al menos 30 segundos entre una dosis y la otra.

DESENCADENANTES DEL ASMA

Un desencadenante del asma es algo que causa que el asma ocurra. Colabore con su médico para aprender sobre los factores desencadenantes de su hijo.

Use esta lista de verificación para marcar las casillas que aparecen junto a los factores desencadenantes de su hijo.

- Humo de tabaco
  - No permita que fumen en la casa o en el auto.
  - Llame al 1-800-QUIT-NOW para recibir apoyo confidencial, parches y chicles o para hablar con un coach. Our Lady of the Lake también tiene programas para ayudarlo a dejar de fumar. Visite ololrmc.com para obtener más información.
- Ácaros del polvo
  - Los ácaros del polvo son pequeños bichos que no se pueden ver y que viven en alfombras, colchones de cama y animales de peluche.
  - Use fundas para colchones y almohadas a prueba de polvo con cremalleras.
  - Lave las sábanas y mantas una vez a la semana con agua caliente.
  - Use recipientes con tapa para guardar libros y juguetes.
  - No deje peluches en la cama del niño y lávelos una vez a la semana.
  - Limpie regularmente con un paño húmedo y aspire la alfombra y los muebles cubiertos con telas.
  - Si es posible, quite las alfombras.
  - Use un sistema de filtro Hepa en las habitaciones principales.
  - Aspire con una aspiradora usando un filtro Hepa.
- Caspa de animales
  - La caspa de animales son escamas de piel de animales con pelaje y plumas.
  - Cuando sea posible, mantenga las mascotas con pelaje y plumas fuera de la casa.
  - Mantenga las mascotas fuera de la habitación del niño y de las áreas de descanso.
  - Mantenga las mascotas alejadas de los muebles cubiertos con telas.
  - Quite el pelaje de los muebles con un paño.
  - Use un sistema de filtro Hepa en las habitaciones principales.
  - Bañe a las mascotas semanalmente.

- **Cucarachas**
  - Los excrementos secos de las cucarachas pueden desencadenar el asma.
  - Almacene la comida en recipientes cerrados (no deje comida afuera).
  - Vacíe la basura todos los días o manténgala en un contenedor cerrado.
  - Limpie todas las migajas de comida y los derrames de inmediato.
  - Evite los aerosoles; use cebos y trampas para cucarachas. Si es necesario usar aerosol, no lo haga cuando el niño esté en casa.
- **Moho**
  - Seque las áreas húmedas (especialmente en sótanos y áticos).
  - Arregle grifos, tuberías u otras fuentes de agua con fugas.
  - Limpie el moho con cloro.
  - Si es posible, use un deshumidificador.
- **Olores fuertes**
  - Intente mantener a los niños alejados de los olores fuertes y los aerosoles, como perfume, productos de limpieza, cloro, incienso, laca para el pelo y pintura.
- **Ejercicio**
  - Su hijo debería poder hacer actividad sin síntomas.
  - Consulte con el médico de su hijo si tiene síntomas de asma cuando hace ejercicio, juega o se esfuerza.
- **Infecciones respiratorias: resfriados y gripe**
  - Lávese las manos a menudo.
  - Vacúnese contra la gripe todos los años.
  - NO se recomienda el uso de medicamentos para la tos.
- **Desencadenantes externos: contaminación del aire**
  - Evite los tubos de escape de los autos, autobuses u otros automóviles.
- **Emociones: risa y llanto**
  - Respire lenta y profundamente por la nariz.
  - Use medicamentos de alivio rápido si es necesario.

¿QUÉ ES UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA?

El médico debe darle un plan escrito para cuidar a su hijo con asma. En el plan se indica cómo tomar sus medicamentos para el asma y qué medidas debe tomar cuando aparezcan los síntomas. Todos los asmáticos deberían tener un plan de acción para el asma. Este plan está dividido en tres secciones. ***Este es el documento más importante que le darán.***

El enfermero de la escuela, el coach y otros cuidadores necesitarán una copia para saber qué hacer si su hijo tiene un ataque en la escuela. El enfermero también necesitará los documentos correspondientes firmados para darle a su hijo los medicamentos en la escuela. El enfermero necesitará el medicamento de rescate de su hijo.

EJEMPLO

ZONA VERDE

Sucede todo esto:

- Respira bien.
- No hay tos ni sibilancias.
- Puede trabajar/jugar.
- Duerme toda la noche.

TODO ESTÁ BIEN
Otras instrucciones:
Tome estos medicamentos de control de largo plazo todos los días. Si tiene asma inducida por el ejercicio, tome el medicamento 15 minutos antes de hacer ejercicio.

ZONA AMARILLA

Tiene alguno de estos síntomas:

- Tos
- Sibilancias
- Opresión en el pecho
- Tos por la noche

EL ASMA ESTÁ EMPEORANDO
Otras instrucciones:
PRIMERO: Haga 4 inhalaciones con el INHALADOR DE RESCATE de albuterol (Proair, Ventolin, Proventil) o levalbuterol (Xopenex) cada 20 minutos hasta que los síntomas se alivien (MÁXIMO de 3 tratamientos). **SEGUNDO:** **A.** Si sus síntomas (y los flujos espiratorios máximos) vuelven a la zona verde 20 minutos después del último tratamiento con albuterol: **1.** Haga 4 inhalaciones con el inhalador de albuterol (Proventil, Ventolin) cada 4 horas por 1 o 2 días. **2.** Llame a su médico si no mejora después de 1 o 2 días. **B.** Si sus síntomas (y los flujos espiratorios máximos) NO vuelven a la zona verde 20 minutos después del último tratamiento con albuterol: **3.** Haga 4 inhalaciones con el INHALADOR DE RESCATE una vez más Y llame a su médico DE INMEDIATO. **4.** Siga las instrucciones de la ZONA ROJA si no puede comunicarse con el médico después de 20 minutos.

Continúa en la página siguiente

ZONA ROJA

Sucede algo de esto:

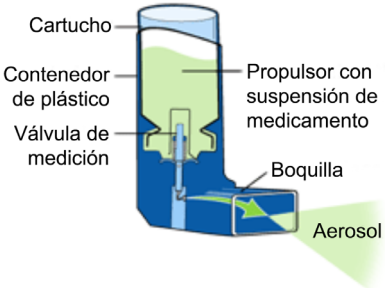
- Los medicamentos no ayudan.
- Le cuesta respirar o respira rápido.
- La nariz se abre de par en par.
- No puede caminar o hablar bien.
- Se notan las costillas.

¡ALERTA MÉDICA!
Otras instrucciones:
PRIMERO: Haga 6 inhalaciones con el INHALADOR DE RESCATE de albuterol (Proair, Ventolin, Proventil) o levalbuterol (Xopenex) ***DE INMEDIATO.*** **SEGUNDO:** ***Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana DE INMEDIATO.*** Haga 6 inhalaciones cada 20 minutos hasta que lleguen los paramédicos o llegue a la sala de emergencias.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- [ ] ¿Tiene un plan de acción para el asma en casa?
- [ ] ¿Tiene un inhalador de rescate en casa?
- [ ] ¿Tiene un plan de acción para el asma en la escuela o guardería?
- [ ] ¿Tiene un inhalador de rescate en la escuela o guardería?

APRENDA SOBRE SU MEDICAMENTO EN CARTUCHO



1. Dentro del cartucho de medicamento hay un relleno (o propulsor); el medicamento está flotando en la parte superior de este relleno. ***AGITE el cartucho durante cinco segundos antes de rociar.***
2. Cuando lo use por primera vez: Rocíe el medicamento _____ veces en el aire. Consulte en el cuadro de abajo la cantidad de veces que debe rociar su inhalador. REPITA ESTE PASO SI NO LO USA POR dos semanas.
3. Use siempre una cámara espaciadora.
4. Mantenga la cámara espaciadora limpia. Límpiela semanalmente con agua tibia con jabón y déjela secar.

MEDICAMENTOS	PRIMERA VEZ QUE USA EL MEDICAMENTO	VOLVER A PREPARAR
VENTOLIN	4 veces	Si no se usa por 2 semanas
PROAIR	3 veces	Si no se usa por 2 semanas
PROVENTIL	4 veces	Si no se usa por 2 semanas
XOPENEX	4 veces	Después de 3 días sin uso
FLOVENT	4 veces	1 vez si se cae o no se usa por 7 días
DULERA	4 veces	Si no se usa por 5 días
ADVAIR	4 veces	2 veces si se cae o no se usa por 4 semanas
QVAR	2 veces	Después de 10 días sin uso
SYMBICORT	2 veces	Si se cae o no se usa por 7 días
ROUND DISC Dry Powder	Haga una inhalación rápida y contenga la respiración durante 10 segundos	ENJUÁGUESE LA BOCA DESPUÉS. Nunca sople en el polvo seco.

APRENDA SOBRE SU MEDICAMENTO PARA NEBULIZADOR

Cómo usar su medicamento para nebulizador

DEPARTMENT OF HEALTH AND HOSPITALS
Asthma Management and Prevention Program

Preparación

Paso 1

1. Ponga el compresor (la máquina) del nebulizador en una superficie firme y conecte la máquina a una toma de corriente.

Paso 2

2. Desenrosque la tapa del nebulizador.

Paso 3

3. Ponga una dosis de medicamento en la copa del nebulizador.

Paso 4

4. Vuelva a poner la tapa del nebulizador y gírela hasta que esté ajustada.

Paso 5

5. Ponga la boquilla en el nebulizador con la válvula hacia abajo (alejando la salida de los ojos).

Paso 6

6. Presione el tubo firmemente hacia el fondo del nebulizador.

Paso 7

7. Conecte el extremo opuesto del tubo al puerto de salida de la máquina.

Cómo usar el nebulizador

Paso 8

8. Encienda el compresor (la máquina).

Paso 9

9. Mire la boquilla para ver si hay vapor constante.

Paso 10

10. Ponga la boquilla entre los dientes y la parte superior de la lengua. Respire por la boca.

Paso 11

11. Use una máscara si no puede respirar por la boca. Hacer que el medicamento le dé en la cara no es una buena manera de lograr que llegue a los pulmones.

Al final

Paso 12

12. Cuando no haya más medicamento, apague el compresor.

Paso 13

13. Limpie las partes del nebulizador con agua caliente con jabón o con vinagre y agua caliente.

Consejos: No lave el tubo. Cámbielo cuando esté húmedo o sucio.
Cambie el filtro de la máquina cuando esté gris o sucio.
Enjuáguese la boca después de usar el esteroide inhalado del nebulizador.

APRENDA SOBRE SU PRUEBA DE CONTROL DEL ASMA

Prueba de control del asma de la infancia para niños de 4 a 11 años.

Cómo hacer la prueba de control del asma de la infancia

- **Paso 1** Deje que su hijo responda **las primeras cuatro preguntas (de la 1 a la 4)**. Si su hijo necesita ayuda para leer o entender las preguntas, usted puede ayudarlo, pero deje que su hijo elija la respuesta. Complete usted las **tres preguntas (de la 5 a la 7)** restantes y no deje que las respuestas de su hijo afecten a sus respuestas. No hay respuestas correctas o incorrectas.
- **Paso 2** Escriba el número de cada respuesta en la casilla de puntuación de la derecha.
- **Paso 3** Sume todos los números de las casillas de puntuación para obtener el total.
- **Paso 4** Llévele la prueba al médico para hablar sobre la puntuación total de su hijo.

Si la puntuación de su hijo es de 19 puntos o menos, esto podría indicar que los síntomas del asma de su hijo no están tan bien controlados como podrían estarlo.

19 o menos

NOTA: Si la puntuación de su hijo es de 12 puntos o menos, esto podría indicar que su asma está muy mal controlada. Comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo de inmediato (si esto es así).

Quizá usted y el proveedor de atención médica de su hijo puedan hacer más cosas para controlar los síntomas del asma de su hijo.

Pida a su hijo que responda estas preguntas.

1. ¿Cómo está tu asma hoy?

0	1	2	3
Muy mal	Mal	Bien	Muy bien

2. ¿Qué tan problemática es tu asma cuando corres, haces ejercicio o deportes?

0	1	2	3
Es un gran problema, no puedo hacer lo que quiero hacer.	Es un problema y no me gusta.	Es un problema pequeño, pero está bien.	No es un problema.

3. ¿Tienes tos por tu asma?

0	1	2	3
sí, todo el tiempo.	Sí, la mayoría del tiempo.	sí, a veces.	No, nunca.

4. ¿Te despiertas a la noche por tu asma?

0	1	2	3
sí, todo el tiempo.	Sí, la mayoría del tiempo.	sí, a veces.	No, nunca.

Responda las siguientes preguntas usted solo.

5. En las últimas 4 semanas, ¿cuántos días tuvo su hijo algún síntoma de asma durante el día?

5	4	3	2	1	0
Nunca	De 1 a 3 días	De 4 a 10 días	De 11 a 18 días	De 19 a 24 días	Todos los días

6. En las últimas 4 semanas, ¿cuántos días tuvo su hijo sibilancias durante el día por el asma?

5	4	3	2	1	0
Nunca	De 1 a 3 días	De 4 a 10 días	De 11 a 18 días	De 19 a 24 días	Todos los días

7. En las últimas 4 semanas, ¿cuántos días se despertó su hijo a la noche por el asma?

5	4	3	2	1	0
Nunca	De 1 a 3 días	De 4 a 10 días	De 11 a 18 días	De 19 a 24 días	Todos los días

PUNTUACIÓN

TOTAL

La prueba de control del asma de la infancia fue desarrollada por GSK.

Nombre del paciente: _____ Fecha de hoy: _____

La prueba Asthma Control Test™:

- Es una prueba para personas con asma a partir de los 12 años de edad. Proporciona una puntuación numérica que sirve para evaluar el control del asma.
- Es reconocida por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) en sus pautas de asma de 2007.[1]
- Ha sido validada clínicamente con respecto a la evaluación de especialistas mediante espirometría.[2]

PACIENTE:

1. **Escriba el número de cada respuesta en la casilla de puntuación proporcionada.**
2. **Sume las casillas de puntuación para obtener el TOTAL.**
3. **Hable acerca de los resultados con su proveedor de servicios de salud.**

1. En las últimas 4 semanas, ¿cuánto tiempo el asma le impidió hacer todo lo que quería en el trabajo, la escuela o el hogar?

										PUNTUACIÓN
Todo el tiempo	1	La mayor parte del tiempo	2	Parte del tiempo	3	Muy poco tiempo	4	En ningún momento	5	

2. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia experimentó dificultad respiratoria?

Más de una vez al día	1	Una vez por día	2	Tres a seis veces por semana	3	Una o dos veces por semana	4	En ningún momento	5	

3. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia los síntomas de asma (sibilancia, tos, dificultad respiratoria, opresión o dolor en el pecho) lo despertaron en la noche o más temprano de lo habitual por la mañana?

Cuatro noches o más por semana	1	Dos o tres noches por semana	2	Una vez por semana	3	Una o dos veces	4	En ningún momento	5	

4. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha usado el inhalador de rescate o medicamento en nebulizador (tal como albuterol)?

Tres veces o más por día	1	Una o dos veces por día	2	Dos o tres veces por semana	3	Una vez por semana o menos	4	En ningún momento	5	

5. ¿Cómo calificaría el control de su asma durante las últimas 4 semanas?

Sin ningún control	1	Mal controlada	2	Algo controlada	3	Bien controlada	4	Completamente controlada	5	

TOTAL

Si su puntuación es 19 o menos, es posible que su asma no esté tan controlada como debería. Independientemente de la puntuación obtenida, comparta los resultados con su proveedor de servicios de salud.

NOTA: Si su puntuación es 15 o menos, es posible que sea un indicio de que su asma esté muy mal controlada. Si este fuera el caso, comuníquese con su proveedor de servicios de salud de inmediato.

PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD:

- **Incluya la puntuación de la prueba Asthma Control Test™ en la historia clínica de su paciente para llevar un seguimiento de su control del asma.**

Copyright 2002, de QualityMetric Incorporated.
Asthma Control Test es una marca comercial de QualityMetric Incorporated.

Referencias: 1. US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. *Expert Panel Report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma (EPR2007 3-).* NIH Item No. 4051-08. http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.htm. Con acceso el 31 de marzo de 2017. **2.** Nathan RA et al. *J Allergy Clin Immunol.* 65-113:59;2004.

GSK desarrolló este material.

©2017 GSK group of companies.
All rights reserved. Printed in USA. 818452R0_SPAN April 2017

¿QUÉ ES UN MEDIDOR DE FLUJO ESPIRATORIO MÁXIMO?

Un medidor de flujo espiratorio máximo puede ayudarlo a saber si su hijo tiene hinchazón en casa. Mide el aliento que se expulsa. La prueba de flujo máximo es variable, por lo que no es una medida sensible de la obstrucción. Ya no se recomienda para el diagnóstico del asma. Sin embargo, puede tener un papel en el control.

Use su medidor todos los días y anote el mejor número de tres intentos. El flujo máximo no debe sustituir el uso de sus inhaladores.

La zona verde está entre el 80 y el 100 % del mejor esfuerzo, la zona amarilla está entre el 50 y el 80 % del mejor esfuerzo y la zona roja está por debajo del 50 % del mejor esfuerzo.

Cómo usar un medidor de flujo espiratorio máximo

- Ponga el indicador en la parte inferior de la escala.
- Póngase de pie.
- Respire profundamente.
- Coloque el medidor en la boca y cierre los labios alrededor de la boquilla.
- Sople lo más fuerte y rápido que pueda.
- Escriba los números que obtenga.
- Repita dos veces más.
- Marque el más alto de los tres números que obtenga en su registro de flujo máximo.

Mi predicción de flujo máximo es _____.

FECHA														
A. M.														
P. M.														

Mi mejor flujo máximo personal es _____.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Se puede curar el asma?

El asma no se puede curar, pero se puede controlar.

¿Cuál es el objetivo del tratamiento para el asma?

Disminuir la hinchazón y el estrechamiento de las vías respiratorias para que los niños tengan menos síntomas y ataques.

¿Qué es el asma controlada?

- No tener síntomas la mayoría de las veces o no usar medicamentos de alivio rápido más de dos veces en una semana.
- Poder hacer ejercicio y jugar como otros niños.
- Dormir toda la noche sin toser.
- No faltar a la escuela o al trabajo por ataques de asma.
- No tener que surtir los medicamentos de rescate o de alivio rápido más de dos veces al año, a menos que sea necesario para hacer ejercicio.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a controlar el asma?

- Asista a consultas médicas regulares cada tres o seis meses. El asma es una enfermedad crónica que puede cambiar con el tiempo, y su médico puede necesitar aumentar o disminuir su medicación.
- Colabore con su médico para aprender sobre los factores desencadenantes de su hijo (cosas que pueden aumentar los síntomas) y cómo evitarlos.
- Comprenda cómo funcionan sus medicamentos.

¿Cómo se diagnostica el asma?

- Por medio de una consulta con el médico, la historia y un examen físico.
- Se puede hacer una prueba de espirometría. Esta puede ayudar al médico a saber más sobre el asma de su hijo. Es una prueba respiratoria sencilla que se puede hacer a la edad de cuatro o cinco años.

¿Debo darle medicamentos para la tos a mi hijo cuando tose?

NO se recomienda el uso de medicamentos para la tos. Recuerde que el único síntoma del asma de algunos niños es la tos.

¿Cuándo llamo al médico?

- Si empeora, aunque le haya estado dando los medicamentos para el asma.
- Si está tan enfermo que falta a la escuela por las sibilancias.
- Si tiene fiebre de 101 grados por la boca.
- Si no puede dormir por la noche por las sibilancias, los problemas respiratorios y la tos.
- Si tiene un medidor de flujo espiratorio máximo que
  - cae en la zona amarilla,
  - no responde a los medicamentos.

¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias?

- Si el cuello, el pecho o las costillas se hunden profundamente cuando respira.
- Si tiene dificultades para respirar, caminar o hablar.
- Si las uñas de los dedos o los labios se ponen azules.
- Si no puede hablar bien porque se esfuerza por respirar.
- Si la lectura del medidor de flujo espiratorio máximo cae después del tratamiento.
- Si cae en la zona roja del plan de acción para el asma.

Recuerde la REGLA DEL 2

- Si su hijo usa el medicamento de rescate más de dos veces en una semana
- Si su hijo se despierta por la noche con tos o síntomas de asma más de dos veces en un mes
- Si su hijo usa más de dos cartuchos en un año
- Si su flujo máximo cae por debajo del 20 % de su mejor esfuerzo

Esto puede significar que el asma no está bien controlada. Avise a su médico.

¿Qué sucede con la vacuna contra la gripe?

¡Sí! Se recomienda que todos los niños y sus familias se vacunen contra la gripe todos los años. Los niños con asma no deben recibir la vacuna contra la gripe por vía nasal.

NOTAS

OUR LADY OF THE LAKE
CHILDREN'S HEALTH

ololchildrens.org

CH-2627 11/20