

Cómo prevenir episodios de asma y controlar la enfermedad de su hijo

En el caso de niños con asma, la mejor manera de prevenir los síntomas es tener un plan de manejo del asma. Un plan de manejo del asma es un plan que el médico de su hijo le brinda para ayudarle a controlar el asma de su hijo.

El plan debe permitirle a su hijo lo siguiente:

- ✓ Tener una vida activa sin padecer los síntomas del asma
- ✓ Entrenar y practicar deportes sin limitaciones
- ✓ Dormir toda la noche sin los síntomas del asma
- ✓ Ir a la escuela o al trabajo
- ✓ Tener los pulmones lo más limpios como sea posible
- ✓ No tener reacciones a los medicamentos contra el asma o tener la menor cantidad de reacciones posibles
- ✓ No tener que ir a la sala de emergencia o estar ingresado en el hospital
- ✓ Rellene los medicamentos para su hijo antes de que se acaben

Los cuatro pasos del plan de manejo del asma de su hijo:

1 Conozca cuáles son los desencadenantes del asma y ayúdelo a mantenerse alejado de ellos.

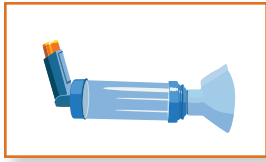
Mantenerse alejado de los desencadenantes del asma es la mejor manera de reducir la necesidad de medicamentos y prevenir los episodios de asma de su hijo. Pero antes debe conocer cuáles son esos desencadenantes. Cada vez que su hijo tenga un episodio de asma, piense en lo que estuvo haciendo uno o dos días antes.

Responda preguntas como estas en un cuaderno o en su calendario. ¿Estuvo mi hijo...

- ✍ ...cerca de al humo de cigarrillo?
- ✍ ...cerca de alguien que estaba pasando el plumero o la aspiradora?
- ✍ ...cerca de un animal?
- ✍ ...resfriado o tuvo alguna otra enfermedad?
- ✍ ...corriendo, practicando un deporte o haciendo ejercicio?
- ✍ ...molesto, ansioso o cansado?

Rellene los medicamentos para su hijo antes de que se acaben. No vaya a la sala de emergencia para resurtir los medicamentos de su hijo.

2 Haga que su hijo tome los medicamentos contra el asma de la manera adecuada.



- Pregúntele a su proveedor que observe a su hijo y controle que esté tomando los medicamentos correctamente. A menudo es difícil para los niños, y el proveedor puede proporcionarles un espaciador o una aerocámara. Este dispositivo se ajusta al inhalador para facilitar que el medicamento llegue a los pulmones.
- La mayoría de los niños con asma tienen al menos dos medicamentos diferentes contra el asma. Asegúrese de comprender cómo y cuándo su hijo debe tomarlos antes de irse del consultorio médico. Si necesita ayuda adicional sobre cómo debe tomar su hijo los medicamentos, puede ir a la farmacia local y solicitar ayuda al farmacéutico.

Si su proveedor le indica a su hijo tomar los medicamentos a diario, asegúrese de que lo haga para evitar los síntomas del asma.

3 Lleve el Plan de tratamiento para el asma adjunto a su proveedor para que lo complete junto a usted y su hijo

- Use el Plan de tratamiento para el asma como una guía cuando su hijo necesite tomar los medicamentos o cuando necesite llamar al médico o a la Línea de asesoramiento por enfermeras (si llama después del horario de atención de la clínica).

La Línea de asesoramiento por enfermeras está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Éste es un servicio gratuito a disposición únicamente de los miembros de HPSM. El número de la Línea de asesoramiento por enfermeras es **1-866-535-6977**.

4 Haga un seguimiento del asma de su hijo y detecte de manera temprana los signos de advertencia que indican que podría empeorar.

- Los episodios de asma casi nunca comienzan sin una advertencia. Algunos niños tienen síntomas tempranos, incluidos tos, opresión en el pecho o respiración sibilante.
- Debido a que las vías respiratorias hacia los pulmones se cierran paulatinamente; su hijo puede no tener los síntomas hasta que las vías respiratorias estén gravemente obstruidas. La clave para manejar el asma de su hijo es seguir su Plan de tratamiento para el asma y hacer que tome los medicamentos según las instrucciones de su proveedor.

Revise el Plan de tratamiento para el asma de su hijo a fin de verificar qué medicamentos debe tomar o si necesita llamar a su médico, a la Línea de asesoramiento por enfermeras o al **911**. Si se trata de una urgencia, llama directamente al **911**.