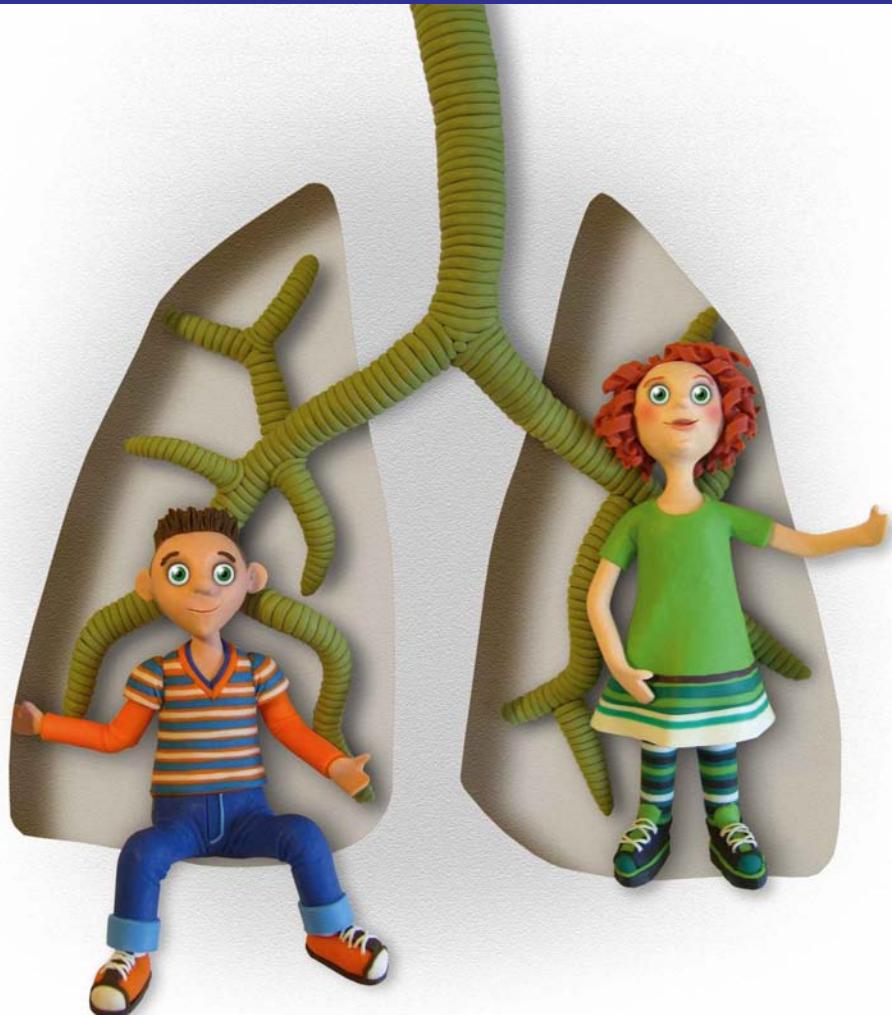


# **EL ASMA EN LA INFANCIA**

*ayuda y consejos para niños, jóvenes y padres*

**A. Aldasoro • O. Sardón • J. Mintegui • J. Korta • EG. Pérez Yarza**



**Osakidetza**

*Unidad de Neumología Pediátrica  
Hospital Donostia*



## ÍNDICE

**1** El asma: descripción y características

**2** Desencadenantes:

Virus respiratorios

Neumoalérgenos

Irritantes

Humo del tabaco

Aire frío

**3** Síntomas de la crisis

**4** Tratamiento

Objetivos

Tipos:

Medidas para evitar los desencadenantes

Fármacos:

-Broncodilatadores (para aliviar los síntomas)

-Antiinflamatorios (para controlar el asma)

-Otros

**5** Sistemas de inhalación

-Aerosoles dosificadores (inhaladores)

-Cámaras de inhalación

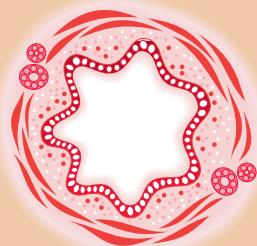
-Dispositivos de polvo seco

**6** El deporte



# 1

## CARACTERÍSTICAS

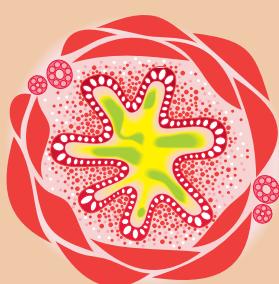


### 1 Bronquio normal

La inflamación se produce por la acción de unas células inflamatorias que fabrican diferentes sustancias que hacen que esa inflamación sea permanente.



### 2 Inflamación



### 3 Obstrucción de los bronquios

La inflamación aumenta la obstrucción de los bronquios y la secreción de mucosidad.



### 4 Hiperrespuesta bronquial

En situaciones graves se produce un aumento del grosor de los bronquios volviéndose más rígidos.

El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias que dificulta el paso de aire a través de los bronquios.

En ellos se produce una inflamación especial que hace que, ante diferentes sustancias o situaciones, se compriman y se llenen de mucosidad, cerrando el paso del aire.



# 2

## DESENCADENANTES

- Virus respiratorios



- Neumoalérgenos



- Ácaros (polvo), hongos (humedad)

- Polen de gramíneas, hierbas y ciertas plantas

- Epitelio de animales

- Irritantes: sprays, pinturas...

- Humo del tabaco

- Aire frío



# 3

## SÍNTOMAS DE LA CRISIS

¿Tengo una crisis?

¿Mi hijo o mi hija tiene una crisis?

¿Cómo lo puedo saber?

### Síntomas

- Tos
- Pitidos
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar

¿Qué puedo hacer?

Seguir los consejos del médico



# 4

## TRATAMIENTO

### OBJETIVOS

- Disminuir y/o hacer desaparecer los síntomas.
- Tener una calidad de vida normal en todos los ámbitos: escuela, deporte, etc.
- Conseguir una función respiratoria normal.
- Evitar, en lo posible, los efectos secundarios de los medicamentos.



### TIPOS

#### Medidas para evitar los desencadenantes

- Lavar las sábanas y la ropa de cama a 60° C.
- Quitar los objetos que puedan acumular polvo (alfombras, libros, muñecos ...).
- En la limpieza de casa, utilizar aspirador y trapo húmedo.
- En época de polinización, reducir las corrientes de viento, mantener las ventanas cerradas y evitar las salidas en días de mucho aire.
- Los animales domésticos pueden ser perjudiciales. Hay que evitarlos si se tiene alergia.

## FÁRMACOS:

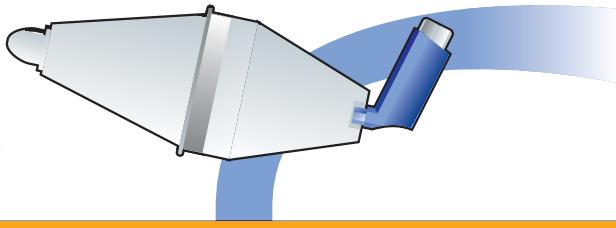
- Broncodilatadores (para aliviar los síntomas).
- Antiinflamatorios: (para controlar el asma). Los corticoides inhalados son los más eficaces. Utilizados correctamente y en su medida, no son perjudiciales para la salud de los niños.
- Otros: antileucotrienos.



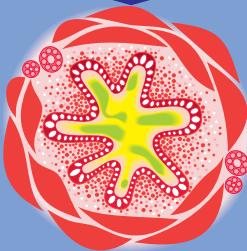
Por tu salud  
y la de los que te rodean,

**NO FUMES**





## FÁRMACOS ALIVIADORES (BRONCODILATADORES)

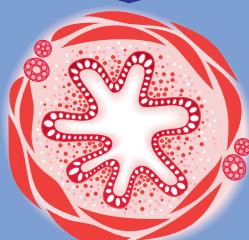


Obstrucción de los bronquios

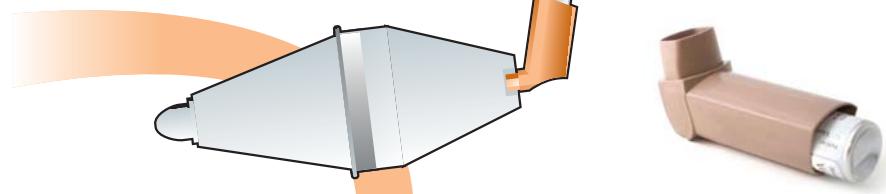
EN UNOS  
MINUTOS



La obstrucción disminuye, pero la inflamación no



DURANTE UNAS SEMANAS / MESES

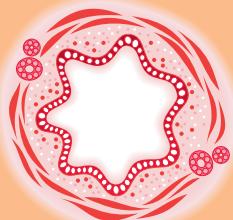


CORTICOIDES CONTRA LA INFLAMACIÓN



Inflamación de los bronquios

EN ALGUNAS  
SEMANAS



La inflamación se reduce



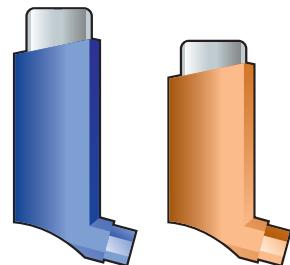
# 5

## VÍA DE ADMINISTRACIÓN DE LOS FÁRMACOS

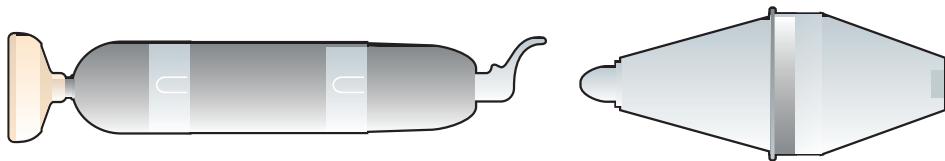
**La vía inhalada es la principal forma de administración de los fármacos.**

### SISTEMAS DE INHALACIÓN

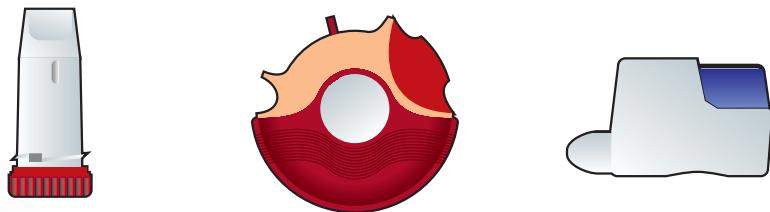
- **Aerosoles dosificadores (inhaladores)**



- **Cámaras de inhalación**



- **Dispositivos de polvo seco**



**Cada niño o niña puede usar el dispositivo que mejor sepa utilizar.**



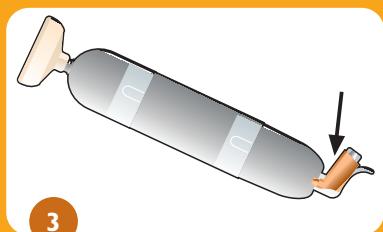
## 4 AÑOS O MENOS INHALADORES + CÁMARAS DE INHALACIÓN



DESTAPAR



AGITAR



INTRODUCIRLO EN LA CÁMARA



AJUSTARLO A LA BOCA-NARIZ



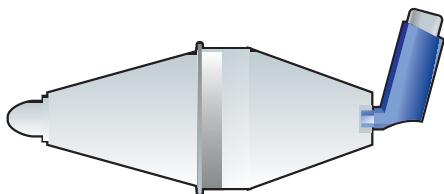
PULSAR ESTANDO TRANQUILOS



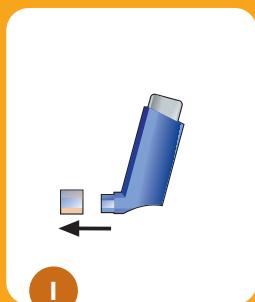
RESPIRAR CUATRO O CINCO VECES



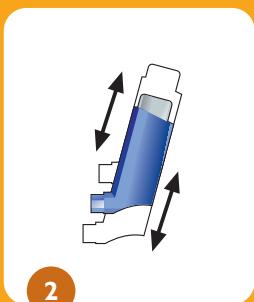
SI ES NECESARIA OTRA DOSIS, ESPERAR UN MINUTO



## DE 4 A 7 AÑOS INHALADORES + CÁMARAS DE INHALACIÓN



1 DESTAPAR



2 AGITAR



3 ECHAR EL AIRE



4 PULSAR



5 INSPIRAR LENTAMENTE



6 SEGUIR HASTA LLENAR LOS PULMONES



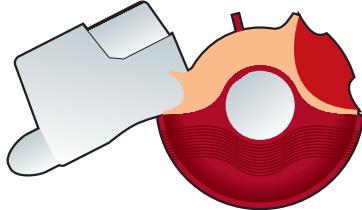
7 AGUANTAR LA RESPIRACIÓN



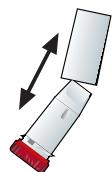
8 EXPULSAR EL AIRE DESPACIO



9 ENJUAGARSE LA BOCA CON AGUA



## DE 7 AÑOS EN ADELANTE DISPOSITIVOS DE POLVO EN SECO



1

DESTAPAR



2

CARGAR LA DOSIS

3

ECHAR EL AIRE

4

INSPIRAR PROFUNDAMENTE

5

AGUANTAR LA RESPIRACIÓN

6

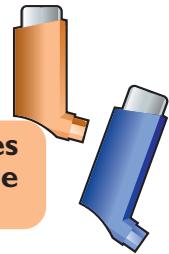
EXPULSAR DESPACIO EL AIRE

7

ENJUAGARSE LA BOCA CON AGUA



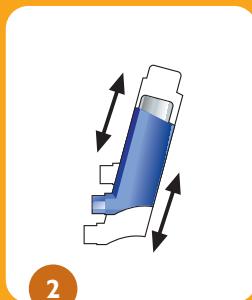
No es conveniente que utilicen los inhaladores sin la cámara. Pero, en caso de usarlos, hay que hacerlo de esta manera:



## INHALADORES



1  
DESTAPAR



2  
AGITAR



3  
ECHAR EL AIRE



4  
PULSAR



5  
INSPIRAR DESPACIO



6  
SEGUIR HASTA LLENAR LOS PULMONES



7  
AGUANTAR LA RESPIRACIÓN



8  
EXPULSAR EL AIRE DESPACIO



9  
ENJUAGARSE LA BOCA CON AGUA

# 6

## EL DEPORTE

- El deporte facilita el desarrollo psíquico y físico de los niños
- Fomenta las relaciones entre compañeros



**Se puede practicar cualquier deporte siguiendo los siguientes consejos:**

- Calentar antes de comenzar.
- Respirar por la nariz.
- Si tienes síntomas, no hagas deporte.
- Si practicar deporte te causa asma, utiliza el broncodilatador antes de empezar.
- Es más recomendable el deporte que se realiza en espacios cerrados y con amigos.
- Por si acaso, lleva el broncodilatador.

**Si haces bien el  
tratamiento,  
los síntomas  
desaparecen y mejora  
tu calidad de vida**

**Y EL FUTURO...**

# **¡¡Estupendo!!**



**El objetivo de este manual práctico, dirigido a jóvenes, niños y padres, es conocer, entender lo que es el asma y utilizar bien los diferentes tratamientos que se ofrecen.**