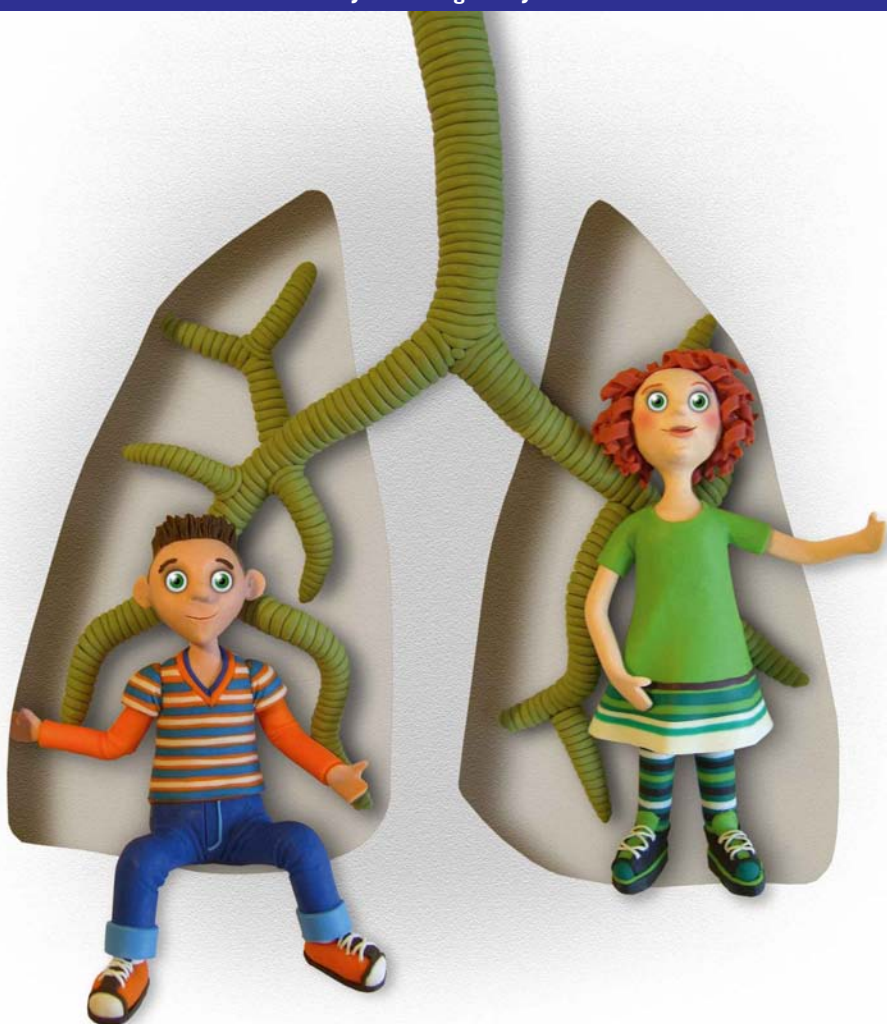


# EL ASMA EN LA INFANCIA

*ayuda y consejos para niños, jóvenes y padres*

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





## 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



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.



## CARACTERÍSTICAS

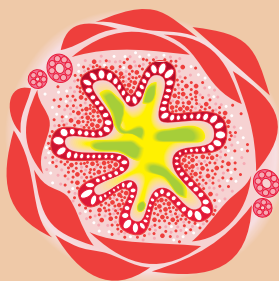


### 1 Bronquio normal

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.

# 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

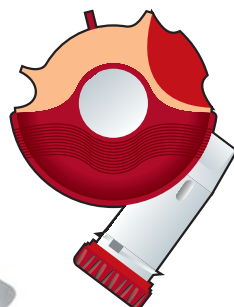
#### Medidas para evitar los desencadenantes

- 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:

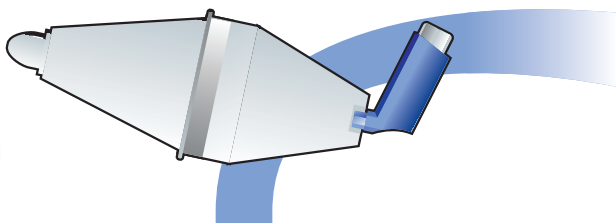
- Broncodilatadores (para aliviar los síntomas).
- Antiinflamatorios: (para controlar el asma).  
Los corticoides inhalados son los más eficaces. Utilizados correctamente y en su medida, no son perjudiciales para la salud de los niños.
- Otros: antileucotrienos.



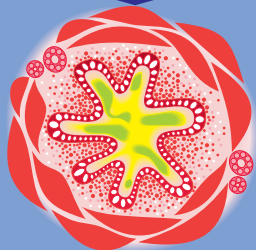
**Por tu salud  
y la de los que te rodean,**

# NO FUMES





## FÁRMACOS ALIVIADORES (BRONCODILATADORES)

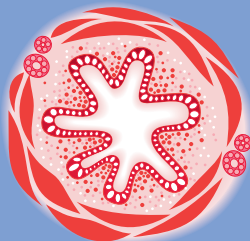


**Obstrucción de los bronquios**

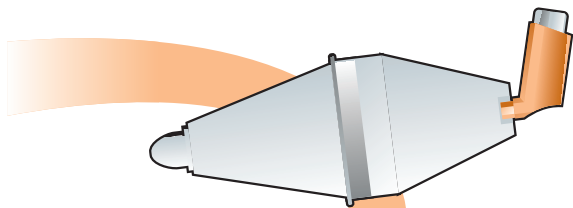
**EN UNOS  
MINUTOS**



**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**



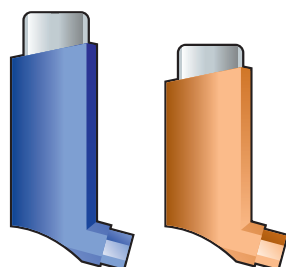
# 5

## VÍA DE ADMINISTRACIÓN DE LOS FÁRMACOS

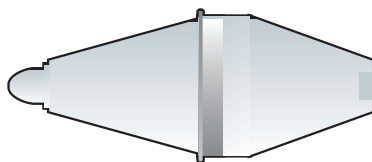
La vía inhalada es la principal forma de administración de los fármacos.

### SISTEMAS DE INHALACIÓN

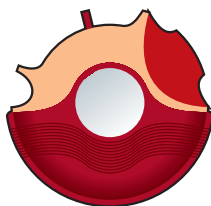
- Aerosoles dosificadores (inhaladores)



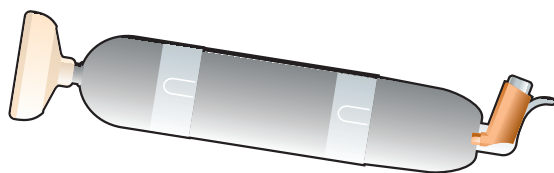
- Cámaras de inhalación



- Dispositivos de polvo seco

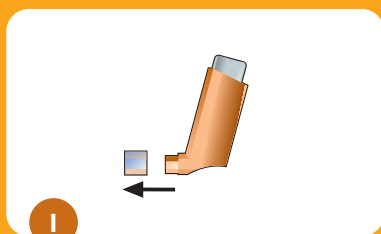


Cada niño o niña puede usar el dispositivo que mejor sepa utilizar.

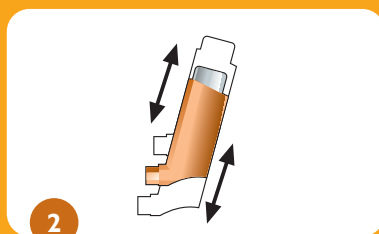


## 4 AÑOS O MENOS

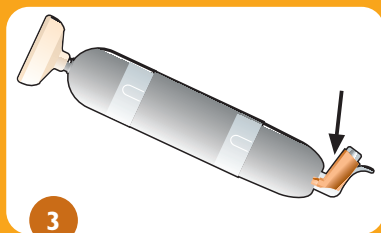
### INHALADORES + CÁMARAS DE INHALACIÓN



1  
DESTAPAR



2  
AGITAR



3  
INTRODUCIRLO EN LA CÁMARA



4  
AJUSTARLO A LA BOCA-NARIZ



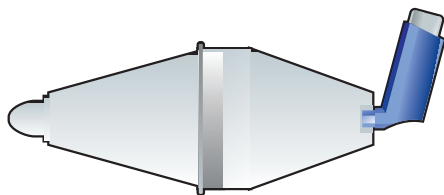
5  
PULSAR ESTANDO TRANQUILOS



6  
RESPIRAR CUATRO O CINCO VECES



7  
SI ES NECESARIA OTRA DOSIS, ESPERAR UN MINUTO



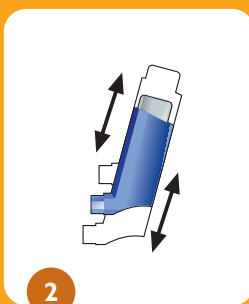
**DE 4 A 7 AÑOS**

## INHALADORES + CÁMARAS DE INHALACIÓN



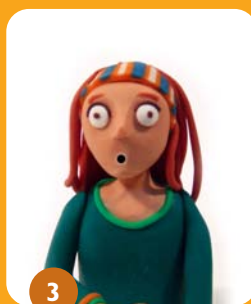
1

**DESTAPAR**



2

**AGITAR**



3

**ECHAR EL AIRE**



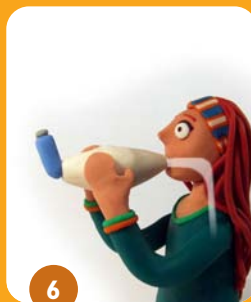
4

**PULSAR**



5

**INSPIRAR LENTAMENTE**



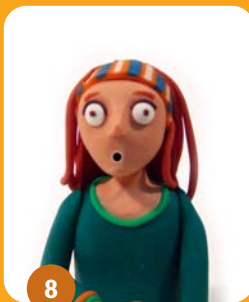
6

**SEGUIR HASTA LLENAR  
LOS PULMONES**



7

**AGUANTAR LA  
RESPIRACIÓN**



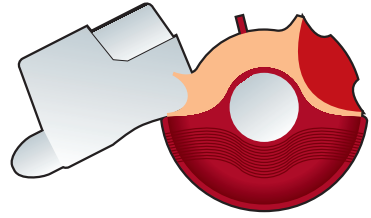
8

**EXPULSAR EL AIRE  
DESPACIO**

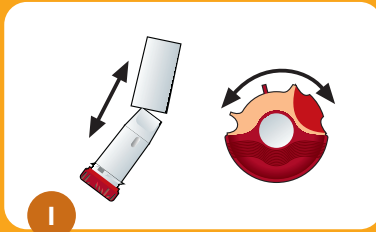


9

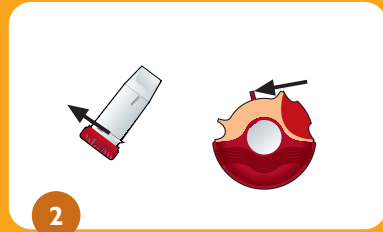
**ENJUAGARSE LA BOCA  
CON AGUA**



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



**1**  
**DESTAPAR**



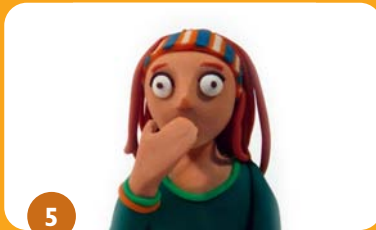
**2**  
**CARGAR LA DOSIS**



**3**  
**ECHAR EL AIRE**



**4**  
**INSPIRAR PROFUNDAMENTE**



**5**  
**AGUANTAR LA RESPIRACIÓN**



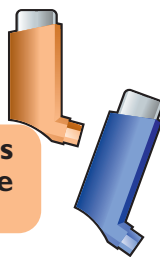
**6**  
**EXPULSAR DESPACIO EL AIRE**



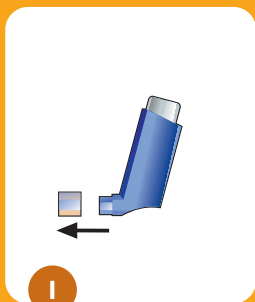
**7**  
**ENJUAGARSE LA BOCA CON AGUA**



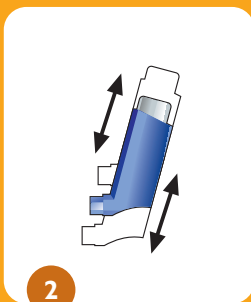
No es conveniente que utilicen los inhaladores sin la cámara. Pero, en caso de usarlos, hay que hacerlo de esta manera:



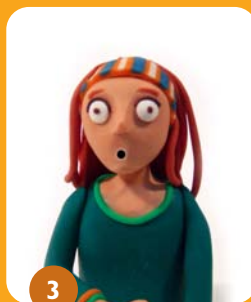
## INHALADORES



1  
DESTAPAR



2  
AGITAR



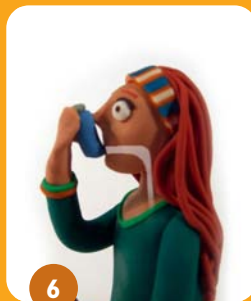
3  
ECHAR EL AIRE



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.**