

Material Educativo Para el Paciente y la Familia

MEDICINA PULMONAR

¿Qué es asma?

Para niños y familias

¿Qué causa el asma?

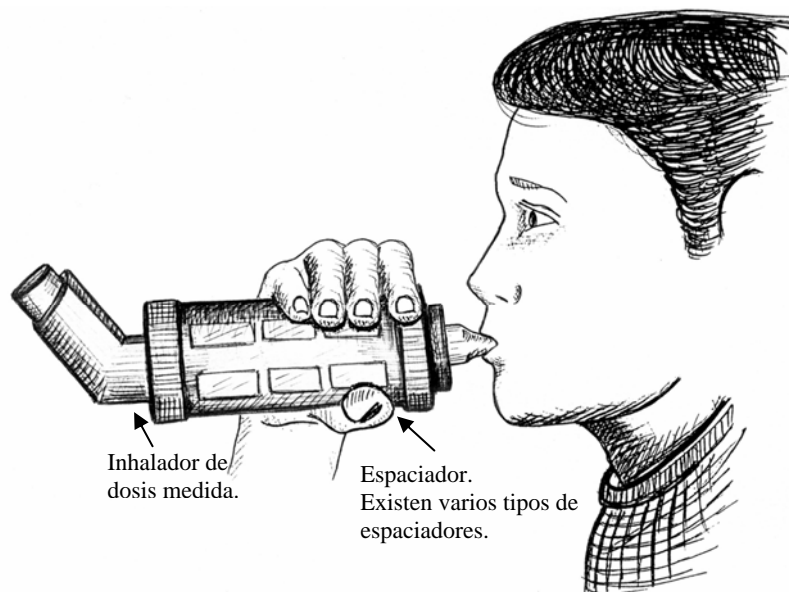
Nadie sabe con certeza qué es lo que le causa a una persona el tener asma, pero sí sabemos que mucha gente la tiene: Alrededor de uno en cada diez niños tiene asma. Esto quiere decir que es muy probable que 3 niños en tu salón tengan asma ¡igual que tú! La gente con asma vive en diferentes lugares – en ciudades grandes, pequeños pueblos ¡y hasta en granjas!. También sabemos que aunque tener asma podría ser difícil para ti, en la mayoría de los casos no es algo serio.

Todos los niños con asma deben ver por lo menos una vez al año a un proveedor de atención médica. Juntos pueden formular un plan para saber qué hacer cuando te esté dando un ataque de asma y también cuando no lo estés teniendo. Para estar en control de tu asma puedes:

- Mantenerte alejado de aquellas cosas que pueden causarte un ataque de asma. A esas cosas se

les llama provocantes de asma. Cada persona tiene diferentes provocantes de asma y tu deberás descubrir cuáles son los tuyos.

- Lleva tus espaciadores y medicinas donde quiera que vayas. La mayoría de niños usan un inhalador con espaciador, diskus o turbohaler. Algunos niños usan un nebulizador. Aprender a usar estos dispositivos toma mucha práctica.
- Aprende a reconocer las señales de tu cuerpo que te indican que tu asma está empeorando.
- Avísale a un adulto si tu asma está empeorando.



Continúa

Center for Children with Special Needs
A Program of

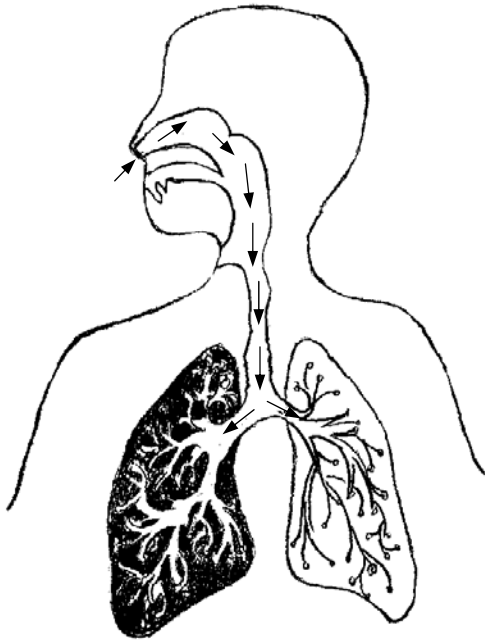
Children's
Hospital & Regional Medical Center
Seattle, Washington

Washington State Department of
Health
Children with Special Health Care Needs Program

¿Qué pasa cuando me da un ataque de asma?

El aire que respiras entra y sale de tus pulmones a través de unos tubos. Cuando te da un ataque de asma pasan tres cosas:

1. Los tubos en tus pulmones se inflaman.
2. Los músculos alrededor de los tubos se estrechan.
3. Tus pulmones producen mucosa.



Conductos de aire normales

Conductos de aire estrechos (con asma)

Cuando esto sucede, tu pecho se siente apretado y se te dificulta respirar. Podría ser que te dé tos o te “silbe el pecho”. El silbido de pecho es cuando haces ruidos como silbidos al respirar. Podría serte difícil hablar y hasta podría despertarte la tos durante la noche. Un ataque de asma puede durar desde unos minutos hasta varias horas.

¿Qué debo hacer cuando me está dando un ataque de asma?

Si tienes asma, tú y tu proveedor de atención médica harán juntos un plan especialmente para ti. En caso de que te de un ataque de asma, debes seguir ese plan.

¿Qué les digo a los otros niños acerca de mi asma?

La mayoría de los niños con asma pueden hacer todo lo que los otros niños pueden hacer, sólo deben ser más cuidadosos, eso es todo. Es posible que no tengas que decirles nada acerca de tu asma a los otros niños. Si lo haces, diles solamente que hay cosas que causan que te sea difícil respirar algunas veces y que estás tomando medicinas para eso.

Recuerda esto

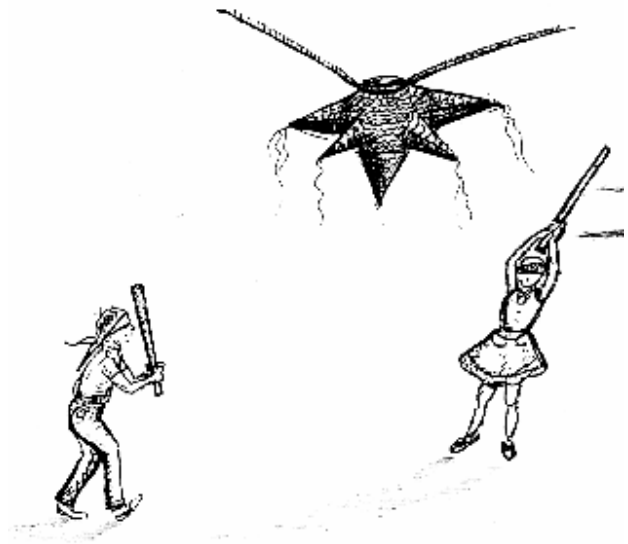
- No eres contagioso. A nadie le puedes “pegar” el asma. Puedes abrazar y besar a tu familia y amigos.



Continúa

Recuerda esto, continuación

- No eres débil. El asma no tiene nada que ver con que seas fuerte o débil, así como el contagiarse de varicela o gripe tampoco tiene nada que ver con el ser fuerte o débil. De hecho, muchos atletas de reconocimiento mundial tienen asma. Por ejemplo, el jugador de fútbol Chad Brown, las nadadoras ganadoras de medalla de oro olímpica Amy Van Dyken y Megan Quann y la corredora Jackie Joyner-Kersey, todos ellos tienen asma.
- Tú no hiciste nada que te haya causado el tener asma. No es tu culpa.
- Si tienes asma, lo más importante que tienes que saber es lo siguiente: puedes hacer prácticamente todo. Puedes ir a la escuela, jugar, trabajar, jugar deportes y crecer hasta llegar a ser adulto; y todo esto teniendo asma.



Este volante ha sido revisado por proveedores de atención médica de la comunidad y del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar de acuerdo a esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño. Adaptado de Viviendo con Asma, Hospital y Centro Médico Regional Children's. Gracias a Laura Castello, ilustradora, Neal Starkman, escritor, Flashpoint Development.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Medicina Pulmonar, (206) 987-2174
- El proveedor de atención médica de su niño
- Sitio de Children's en la red www.cshcn.org
- Línea de recursos del hospital Children's (206) 987-2500 o (866) 987-2500 gratis Washington, Alaska, Montana, Idaho, o www.seattlechildrens.org

El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

Center for Children with Special Needs
A Program of
Children's
Hospital & Regional Medical Center
Seattle, Washington

Washington State Department of
Health
Children with Special Health Care Needs Program