

## ¿Qué es el asma? [What is Asthma?]

El asma es una enfermedad pulmonar. No hay cura, pero se puede controlar bien para que su hijo pueda estar sano y disfrutar de todas sus actividades favoritas.

El asma hace que las vías respiratorias (los conductos de respiración en los pulmones) se reduzcan de tamaño, lo que dificulta la respiración. Los síntomas comunes del asma incluyen:

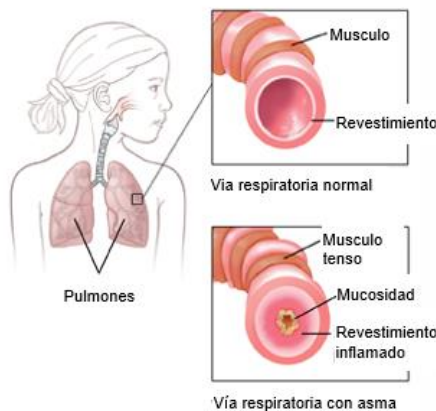
- tos
- sibilancia
- opresión en el pecho
- dificultad para respirar
- despertarse por la noche con tos o problemas para respirar

Estos síntomas pueden continuar pero mejorarán con medicamentos para el asma.

## ¿De qué manera el asma dificulta la respiración?

Cuando un niño tiene síntomas de asma, suceden tres cosas en los pulmones.

1. **Inflamación (hinchazón)** dentro de las vías respiratorias. Esto significa que hay menos espacio para que el aire entre y salga de las vías respiratorias.
2. Los **broncoespasmos** ocurren cuando los músculos que envuelven el exterior de las vías respiratorias se contraen. Esto también significa que hay menos espacio para que el aire entre y salga.
3. Se produce **más moco** que en una persona sin asma y puede bloquear las vías respiratorias.



## ¿Cuáles son los desencadenantes y cómo provocan un ataque de asma?

Muchas cosas pueden causar un ataque de asma. Las cosas que causan los ataques de asma se llaman desencadenantes. Cada niño tiene diferentes factores desencadenantes de su asma. Algunos desencadenantes comunes son:

- Humo de cigarrillos (tabaco, marihuana, cigarrillos electrónicos)
- Resfriados y otros virus que afectan la nariz, la garganta, las vías respiratorias y los pulmones
- Ejercicio
- Perfumes y otros olores fuertes
- Aire frío, cambios de clima
- Contaminación del aire
- Preocupación, estrés, emociones
- Polen, polvo, moho, caspa de animales

## ¿Qué otras comorbilidades (condiciones) pueden ocurrir junto con el asma?

- Alergias
- Eccema
- Apnea obstructiva del sueño
- Obesidad
- GERD (enfermedad del reflujo gastrointestinal)
- Estrés, ansiedad, depresión

## Medicamentos

Para tratar el asma se usan medicamentos, que mejoran los síntomas al disminuir la hinchazón y el broncoespasmo. Hay tres tipos principales de medicamentos para el asma.

1. Los **inhaladores de alivio rápido**, como el albuterol, relajan rápidamente los músculos alrededor de las vías respiratorias y deberían mejorar el ataque de asma en 5 a 10 minutos. Estos medicamentos también se llaman broncodilatadores.
2. Los **medicamentos de control** o los esteroides inhalados son medicamentos que ayudan a disminuir la inflamación dentro de las vías respiratorias, pero no funcionan lo suficientemente rápido como para detener los síntomas durante un ataque de asma. Deben tomarse todos los días, incluso cuando su hijo se siente bien. Esto se debe a que previenen los síntomas y ataques de asma. Su hijo debe continuar tomando estos medicamentos todos los días según se recete (especialmente durante el aumento de los síntomas del asma).
3. Es posible que se necesiten **esteroides por vía oral** durante un ataque de asma para los síntomas de asma que no mejoran con el albuterol solo.

Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios. Informe al médico de su hijo sobre cualquier preocupación que tenga sobre los efectos secundarios de los medicamentos de su hijo. Es muy importante seguir las instrucciones del plan de acción para el asma sobre cuándo y cómo usar los medicamentos para el asma de su hijo.

## Control del asma

El asma está bien controlada cuando:

- Su hijo puede correr y jugar todo lo que quiere
- Su hijo no falta a la escuela, al trabajo ni a las actividades.
- Su hijo duerme bien durante la noche.
- No puede recordar la última vez que su hijo tuvo que visitar la sala de emergencias (ER) por el asma

## Recuerde las reglas de Rules of Two® para verificar el control del asma

¿Su hijo:

- tiene síntomas de asma o toma su inhalador de alivio rápido más de dos veces por semana (sin contar el tratamiento previo para el ejercicio)?
- se despierta por la noche con síntomas de asma más de dos veces al mes (cuando se siente bien)?
- repone la receta de su inhalador de alivio rápido más de dos veces al año?

Si respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas, entonces el asma de su hijo no está bien controlada. Hable con el médico de su hijo.

---

childrenscolorado.org

**Autor: Educación sobre el asma | Aprobado por el Comité de Educación para el Paciente | Válido hasta 2025**

La información presentada a continuación tiene como propósito únicamente fines educativos. No tiene por objetivo reemplazar el consejo de su médico personal ni diagnosticar, tratar, curar o prevenir cualquier enfermedad. La información no debe utilizarse en lugar de una visita, llamada, consulta o consejo de su médico o de otro proveedor de atención de la salud.

Children's Hospital Colorado cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina en base a raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234.

## Siga su “Plan de acción para el asma” y obtenga **ATENCIÓN DE EMERGENCIA** para el asma si su hijo tiene estos síntomas

- Le cuesta respirar al caminar o hablar
- Los músculos del cuello, el pecho o las costillas de su hijo se contraen o las fosas nasales de su hijo se dilatan con cada respiración
- El inhalador de alivio rápido no funciona y su hijo está empeorando
- El flujo de aire máximo de su hijo está por debajo del 50% de su normal
- La piel o los labios de su hijo se ven azules, se desmaya o no puede respirar. **Si esto sucede, llame al 911 de inmediato.**