

TRATAR CONTROLAR RESPIRAR



Guía de conversación y plan de acción para el asma

Lleve esto con usted a la próxima cita de su hijo o hija

Esta guía le ayudará a recordar los problemas que le gustaría consultar con el médico a fin de desarrollar un plan de acción para el asma de su niño o niña.

Antes de la consulta

- Eche un vistazo a estos consejos útiles, luego complete el cuadro de sintomatología del asma para ayudarle a informar al médico sobre los síntomas del asma de su hijo.
- Investigue. Si su hijo tiene otro problema de salud o usted tiene dudas acerca del tratamiento, averigüe todo lo que pueda antes de la consulta. Esto le ayudará a discutir y hacer preguntas más específicas.
- Prepare respuestas para algunos asuntos que el doctor de su hijo puede querer tratar: los síntomas respiratorios que presenta, su respuesta al tratamiento, información sobre los desencadenantes del asma de su hijo, etc.

Aquí hay algunos desencadenantes comunes para tener en cuenta¹

Alérgenos

- Polen de pasto/árboles/hierbas
- Comida o aditivos de la comida
- Moho en el aire
- Caspa y saliva de animales
- Ácaros del polvo
- Excrementos de cucarachas

Irritantes

- Olores o perfumes fuertes
- Humo de cigarrillo
- Humos de la estufa de gas
- Aerosoles

Otros desencadenantes

- Refriados o infecciones virales
- Enfermedad por reflujo / acidez estomacal
- Ejercicio
- Medicamentos
- Risa o llanto prolongados
- Aire frío
- Estrés emocional

Otros desencadenantes

Los síntomas del asma de mi hijo



Síntomas o cambios desde la última visita al médico	Anote sus observaciones, por ejemplo ¿El niño o niña ha presentado este síntoma? ¿Cuántas veces? ¿En qué momento del día?
Tos	
Sibilancias (silbidos en el pecho)	
Dificultad para respirar	
Opresión en el pecho / quejas de dolor en el pecho	
Despertares nocturnos por el asma / Inquietud durante el sueño	
Uso de un medicamento broncodilatador de alivio rápido*	
Limitación en actividades debido al asma	

* Si su hijo está usando un medicamento broncodilatador de alivio rápido más de 2 veces por semana, es posible que su asma no esté tan controlada como usted cree.³

¿Ha habido momentos en los que los síntomas del asma de su hijo fueron mucho peores de lo habitual?

Sí No

¿Los síntomas del asma de su hijo parecen empeorar durante el día, la noche o cuando juega? Marque todas las opciones que correspondan:

Día Noche Durante el juego

De la semana pasada, ¿cuántos días le suministró a su hijo su medicamento de rescate inhalado (broncodilatador de alivio rápido)?

Durante el último mes, en la noche/madrugada ¿Se ha despertado su hijo debido al asma? _____ Si es así ¿Cuántas veces ha ocurrido? _____





Desencadenantes del asma

Enumere los desencadenantes que conozca que puedan estar causando los síntomas del asma de su hijo.

Durante la visita - parte 1

Prepare una lista de preguntas o preocupaciones que desea conversar. Aquí hay una lista para comenzar.

¿Debería estar preocupado por los síntomas del asma de mi hijo/hija?

¿Debería vigilar algunos síntomas particulares del asma?

¿Qué desencadenantes le debería ayudar a evitar? ¿cómo hacerlo?

¿Qué tipo de cambios debo hacer en el entorno del hogar y la escuela/guardería de mi hijo/hija?

¿Cuáles son los beneficios de un medicamento controlador, para qué sirve y cuánto tiempo lo necesitará?

¿Qué tan pronto después de comenzar con un nuevo medicamento deberían mejorar los síntomas del asma?

¿Qué recomendaciones especiales debo tener en cuenta para darle los medicamentos a mi hijo/hija?

Enumere preguntas adicionales que pueda tener:





Durante la visita - Parte 2

- Asegúrese de comprender todas las respuestas y explicaciones de su médico. Si no es así, siga haciéndole preguntas al personal de salud hasta que comprenda.
- Tome notas para que se le facilite entender o recordar.
- Informe al médico qué funciona y qué no funciona con el plan de tratamiento del asma de su hijo.
- Hable con el médico sobre cualquier inquietud relacionada con los medicamentos (cómo se usan, efectos secundarios, consejos de familiares y amigos, etc.).
- Pídale al médico o a la enfermera folletos impresos o instrucciones escritas que puedan tener.

Después de la consulta

- Revise sus notas y cualquier información escrita que le hayan dado. Si tiene alguna pregunta, llame al consultorio médico. Asegúrese de comprender exactamente lo que debería hacer.
- Continúe hablando con el médico de su hijo a medida que surjan nuevos problemas o si su hijo desarrolla nuevos síntomas respiratorios.
- Si se siente demasiado apurado para obtener todas las respuestas que necesita durante una visita al consultorio o una llamada telefónica, piense en pedir una cita con el médico de su hijo sólo para hablar de sus preocupaciones o pregunte si puede llamarle al final del horario de consulta.

Plan de acción para el asma²

¿Cómo leo el plan?

Muchos planes de acción utilizan un sistema codificado por colores para ayudar a los padres a entender cómo mantener el asma de sus hijos. El "sistema de zonas" que se usa comúnmente, se basa en los colores rojo, amarillo y verde de un semáforo. Los planes de acción utilizan síntomas, lecturas de flujo pico o ambos para ayudarlo a ver en qué "zona" se encuentra su hijo:

- La zona verde, o zona de seguridad, explica cómo manejar el asma cuando su hijo se siente bien.
- La zona amarilla, o zona de precaución, explica cómo buscar señales de que el asma está empeorando. También explica qué medicamentos agregar para controlar el asma de su hijo.
- La zona roja, o zona de peligro, explica qué hacer cuando los síntomas son graves.

Seguir los consejos del plan de acción para el asma ayudará a prevenir ataques.³ Así que familiarícese con el plan de inmediato y hable con el médico si tiene alguna pregunta.

Su hijo también debe aprender sobre el plan, y los niños mayores deben saber qué pasos pueden tomar por sí mismos y cuándo deben buscar ayuda.



PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA*



Nombre:	Fecha:	Contacto de emergencia:
Doctor:	Número de historia clínica:	Firma del médico:
Número de teléfono del médico:		

Los colores representan una guía de las zonas donde se encuentra el paciente, la cual le ayudará en el manejo para el asma:



VERDE significa Zona de Seguridad
Use medidas preventivas o medicamentos de control.



AMARILLO significa Zona de Precaución*
Añada medicinas de alivio rápido.



ROJO significa Zona de Peligro
Busque ayuda de un médico.

Mejor flujo máximo personal: _____

SEGURIDAD

Use estos medicamentos de control diarios:

Presenta todas estas características:

- Buena respiración
- Sin tos ni sibilancias
- Duerme toda la noche
- Puede jugar

MEDICAMENTO	CUÁNTO	CUÁNDO / CON QUE FRECUENCIA

Para el asma con ejercicio, utilice:

Flujo pico: Desde _____ Hasta _____

PRECAUCIÓN

Continúe con el medicamento de la zona verde y agregue:

Presenta algunas de estas características:

- Primeros signos de resfriado
- Exposición a un desencadenante conocido
- Tos
- Sibilancia leve
- Presión en el pecho
- Toser por la noche

MEDICAMENTO	CUÁNTO	CUÁNDO / CON QUE FRECUENCIA

LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO PARA EL ASMA.

Flujo pico: Desde _____ Hasta _____

PELIGRO

Use estos medicamentos y llame a su médico ahora.

Su asma empeora rápidamente:

- La medicina no ayuda
- La respiración es difícil y acelerada
- La nariz se abre de par en par
- Problemas para hablar
- Se hunden los espacios entre o debajo de las costillas

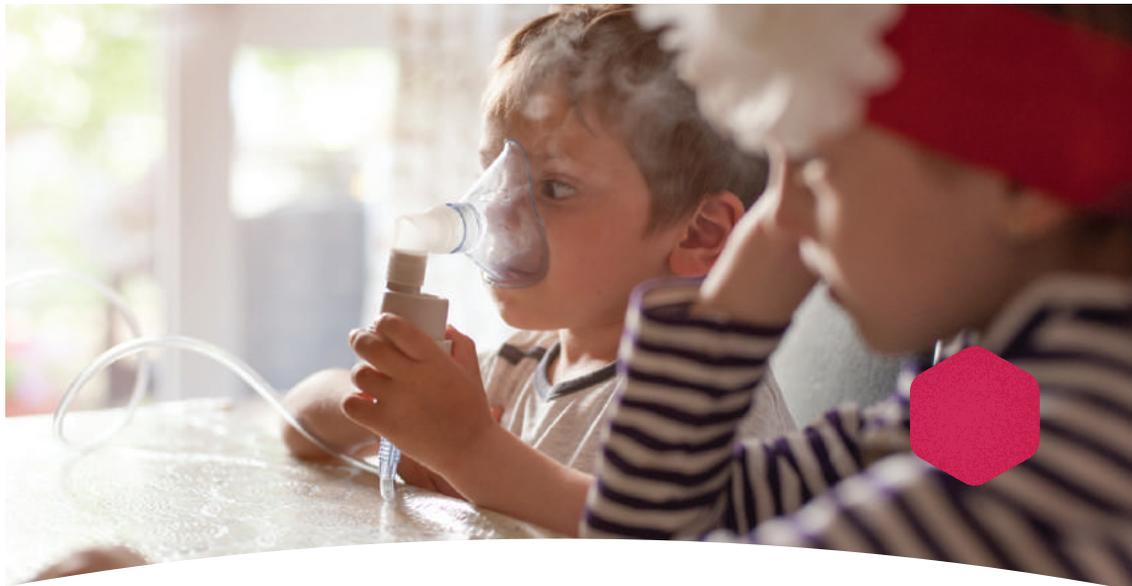
MEDICAMENTO	CUÁNTO	CUÁNDO / CON QUE FRECUENCIA

Flujo pico: Lectura inferior a _____

¡OBTENGA AYUDA DE UN MÉDICO AHORA! El médico querrá verlo de inmediato. ¡ES importante! Si no puede comunicarse con su médico, vaya directamente a la sala de emergencias. NO ESPERE.

Programa una cita con su proveedor de atención médica para el asma dentro de los dos días posteriores a una visita a la sala de emergencias u hospitalización.





¿Qué más debería saber?

El plan de acción debe ir a todas partes donde vaya su hijo. Guarde una copia en casa en un lugar conocido y entréguela a la enfermera de la escuela, los maestros y cualquier otra persona que cuide a su hijo. Explíqueles el plan para que se sientan cómodos siguiéndolo.

Revise el plan con su médico al menos cada 6 meses para mantenerlo actualizado. Siempre que algo cambie, por ejemplo, si cambia la dosis del medicamento de su hijo, actualice el plan y entregue nuevas copias a todos los cuidadores y maestros.



AstraZeneca 

*Este plan de acción ha sido desarrollado tomando en consideración el plan de acción de la "Asthma and Allergy Foundation of América"²

Referencias:

1. National Asthma Education and Prevention Program . (2014). National Heart, Lung, and Blood Institute. Available at: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/asthma_tipsheets.pdf
2. Asthma and Allergy Foundation of America. (2015) Asthma Action Plan. Available at: <https://www.aafa.org/asthma-treatment-action-plan/>
3. GINA. Global strategy for asthma management and prevention. GINA patient guide: you can control your asthma, 2020. Available at: <https://ginasthma.org/gina-patient-guide-you-can-control-your-asthma/>

Elaborado por AstraZeneca CAMCAR Costa Rica S.A., Centro Corporativo Plaza Roble, Edificio Los Balcones, 2do nivel. Escazú, San José, Costa Rica. Teléfono (506) 2201-3400, Apdo.: 0993-1260 Escazú. www.astrazeneca.com para AstraZeneca CAMCAR S.A. Para reportar un evento adverso envíe un correo a CAMCAR.PatientSafety@astrazeneca.com. **CC-4503 Mar 2022**