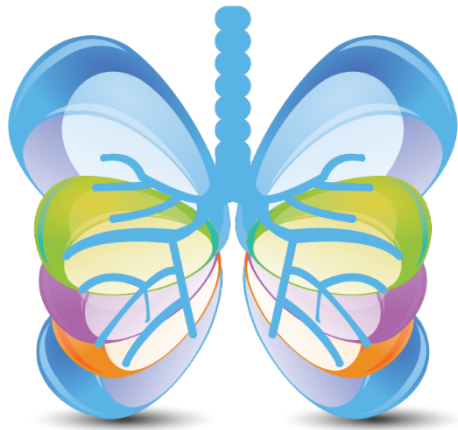




South Side **PEDIATRIC ASTHMA CENTER**

powered by
UChicago Medicine

Guía de referencia del asma



www.SouthSideKidsAsthma.org

Índice

South Side Pediatric Asthma Center	2
Línea de recursos para el asma de SSPAC.....	3
¿Qué es el asma?	3
Mitos y realidades del asma.....	4
Desencadenantes del asma	5
Ataque de asma.....	6
Plan de acción para el asma	7
Proveedor de atención primaria.....	9
Preparación para la cita con su médico	9
Medicamentos para el asma	10
Mantenerse activo con asma.....	11
Limpieza ecológica.....	12
Información para padres	13
Información para padres	14
Información para las escuelas.....	15
Información para campamentos y guarderías.....	16
Recursos para el asma	17
Material educativo de SSPAC disponible.....	18

Comuníquese con nosotros para obtener más información sobre el
South Side Pediatric Asthma Center o capacitación del asma:

www.southsidekidsasthma.org

(773) 702-4495

sspac@uchospitals.edu

South Side Pediatric Asthma Center

El South Side Pediatric Asthma Center (SSPAC) es una asociación multiinstitucional. Los socios de SSPAC son:

- UChicago Medicine Comer Children's Hospital
- Beloved Community Family Wellness Center
- Chicago Family Health Center
- Friend Health
- La Rabida Children's Hospital
- St. Bernard Hospital

Nuestra visión: Disminuir la preocupación del asma para niños y familias en el sur de Chicago.

Nuestra misión: El South Side Pediatric Asthma Center mejorará los resultados de salud para niños con asma facilitando el acceso a la atención médica, promoviendo el tratamiento estandarizado del asma y dando formación a través de alcance y compromiso comunitario.

Programas del SSPAC

Formación

- Proporciona material educativo para el asma, estandarizado y fácil de entender.
- Organiza la Cumbre anual del asma de UHI para los proveedores de atención médica, miembros de la comunidad, escuelas y otras organizaciones comunitarias.
- Ofrece educación sobre el asma a la comunidad, incluyendo al personal escolar, al personal de centros de cuidado diurno y a los padres.

Programa Community Health Worker

- Community Health Workers trabajando desde centros de los socios de SSPAC para llegar a las familias de niños con alto riesgo de asma.

Recursos del asma

- Teléfono para llamar sin costo si tiene preguntas sobre el asma, recursos en la comunidad y para que lo conecten con el médico asignado a su hijo.
- Formación, alcance y remisiones a recursos de la comunidad.

Línea de recursos para el asma de SSPAC

1 (833) 3ASTHMA 1 (833) 327-8462

La línea de recursos del asma es un número de llamada sin costo. Puede llamar cualquier persona que tenga preguntas sobre el asma o los recursos para el asma. La línea de recursos da información y ayuda a explicar:

- El asma, los medicamentos para controlar el asma y el plan de acción para el asma.
- Recursos para el asma, incluyendo centros médicos, material educativo y servicios nacionales y comunitarios para el asma.

La línea de recursos para el asma también lo conecta con el proveedor de atención primaria (PCP) asignado o lo ayuda a saber cómo buscar un PCP.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que afecta las vías respiratorias.

- No se conoce la causa del asma.
- No existe ninguna cura para la enfermedad.

Dos cosas suceden con el asma. Los músculos se tensan alrededor de las vías respiratorias y estas se irritan, se hinchan o se obstruyen con mucosidad. Cuando esto sucede, puede ser muy difícil respirar.

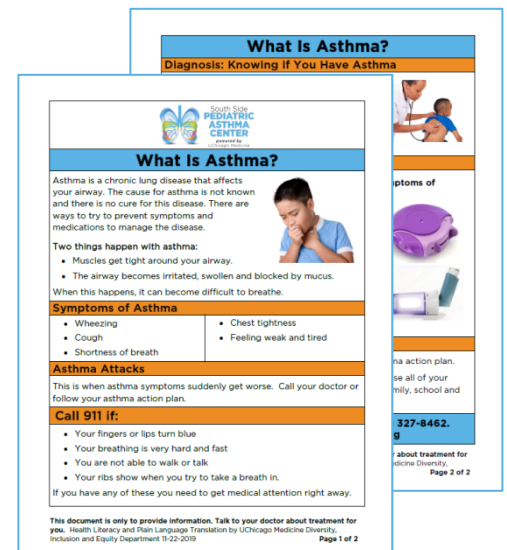
Algunos síntomas del asma son:

- Sibilancia
- Tos
- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho
- Debilidad y cansancio

Para obtener más información, consulte el folleto informativo

"What is Asthma (¿Qué es el asma?)?"

www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_What-is-Asthma.pdf



Mitos y realidades del asma

Existen algunos conceptos erróneos frecuentes sobre el asma que podrían ocasionar que no se reciba tratamiento adecuado. Abajo hay algunos mitos frecuentes y la realidad que usted debe conocer.

Mito	Realidad
• Una persona con asma se mejorará sola.	• Si una persona tiene asma, no se mejorará sola.
• Una persona con asma no puede hacer deportes ni ejercicio.	• Una persona con asma puede jugar y hacer ejercicio. • Mantenerse activo con asma puede mejorar la función pulmonar. • Las personas con asma deben hablar con su médico para saber cómo controlar el asma cuando hacen ejercicio.
• Si alguien con asma no tiene sibilancia, eso significa que no tiene asma.	• Algunas veces solamente un médico o enfermero puede escuchar la sibilancia con un estetoscopio. • No todas las personas tienen siempre los mismos síntomas.
• Tener asma no es un gran problema.	• El asma es una condición crónica grave. • Si no se maneja bien, puede ocasionar una condición médica grave o incluso la muerte.

Fuentes:

“Asthma Facts and Figures.” *Asthma and Allergy Foundation of America*, 1995-2018, www.aafa.org/page/asthma-facts.aspx

“Preventing Asthma Episodes and Controlling Your Asthma.” *Asthma and Allergy Foundation of America*, 1995-2018, www.aafa.org/page/asthma-prevention.aspx

Desencadenantes del asma

Los desencadenantes del asma son cosas que pueden provocar síntomas de asma o provocar un ataque de asma.

Cada persona con asma puede tener diferentes desencadenantes. Es importante que sepa qué desencadena los síntomas de su asma.

Desencadenantes frecuentes del asma

Alérgenos

- Polvo y ácaros del polvo
- Animales con pelo
- Moho
- Polen de árboles, césped o flores
- Cucarachas
- Alergias a comidas

Irritantes

- Aerosoles, como productos para el pelo o insecticidas
- Aire contaminado
- Humo de cigarrillo
- Olores intensos, como perfumes, desodorantes ambientales y líquidos de limpieza

Otros

desencadenantes

- Aire frío
- Altos niveles de humedad
- Ejercicio o actividad
- Resfrío o gripe
- Emociones intensas o estrés

Para obtener más información, consulte el folleto informativo

“Know Your Asthma Triggers (Conozca los desencadenantes del asma)”

www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_Know-your-Asthma-Triggers.pdf



Ataque de asma

Un ataque de asma ocurre cuando los síntomas de asma empeoran repentinamente. Los músculos de las vías respiratorias se tensan y eso hace que sea sumamente difícil respirar.

El niño podría tener dificultad respirar, para hablar y estar muy ansioso.

Las señales de un ataque de asma son

- Tos excesiva
- Sibilancia
- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho
- Respiración rápida
- No puede caminar ni hablar

Qué hacer si su hijo tiene un ataque de asma

- Mantenga la calma
- Mantenga al niño en posición vertical
- Busque el inhalador de rescate del niño
- Siga el plan de acción personalizado para el asma
- Pida al niño que use su inhalador de rescate, como se le indicó
- Trate de alejar al niño de cualquier desencadenante

Llame al 911 si:

- El inhalador del niño no lo está ayudando
- Los dedos o los labios del niño se ponen azules
- La respiración del niño es rápida y muy difícil
- El niño no puede caminar ni hablar
- Se le notan al niño las costillas cuando intenta aspirar aire

Fuentes:

"When to See Your Doctor about Asthma." American Lung Association, 2018, www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/asthma-symptoms-causes-risk-factors/when-to-see-your-doctor.html

"What are the symptoms of Asthma?" Asthma and Allergy Foundation of America, 1995-2018, www.aafa.org/page/asthma-symptoms.aspx

Plan de acción para el asma

El Plan de acción para el asma (Asthma Action Plan, AAP) es un documento que escribe su médico solamente para usted. Le da instrucciones sobre el uso del medicamento y qué hacer en caso de emergencia.

Explica:

- Cómo controlar el asma.
- Cómo y cuándo usar sus medicamentos.
- Qué hacer cuando se tienen síntomas del asma.
- Cuando llamar al médico de su hijo o al 911.

La mayoría de los planes de acción para el asma usan zonas para guiar a los cuidadores en el control del asma de un niño:

Zona verde	Indica qué hacer cuando su hijo está respirando con facilidad. Siga esas instrucciones para prevenir los síntomas del asma antes de que aparezcan.
Zona amarilla	Indica qué hacer si observa o escucha síntomas de asma. Siga esas instrucciones para evitar que los síntomas empeoren.
Zona roja	Indica qué hacer cuando los síntomas del asma son una emergencia. El niño necesita ayuda médica de inmediato.

Aspectos a recordar sobre su plan de acción para el asma:

- Siempre siga su propio plan de acción para el asma.
- Revise con su médico el plan de acción para el asma en cada consulta.
- Su médico podría cambiar el plan de acción para el asma a medida que mejore o empeore el asma.
- Todos los que cuidan al niño deben tener una copia del plan.

Fuentes:

“Asthma Action Plan.” *Asthma and Allergy Foundation of America*, 1995-2018, www.aafa.org/page/asthma-treatment-action-plan.aspx

“Create an Asthma Action Plan.” *American Lung Association*, 2018, www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/create-an-asthma-action-plan.html

Ejemplo de un Plan de acción para el asma

No todos los planes de acción para el asma son iguales.

Asthma Action Plan						
For _____		Date _____				
Prepared by _____	Personal Best Peak Flow _____	Predicted Peak Flow _____				
Green Zone: GO-Take these control (prevention) medicines Every Day						
You have ALL of these: - Breathing is easy - No cough or wheeze - Can play and work - Can sleep all night Peak flow between: _____ to _____ 80 to 100% of Personal Best	Controller Medicine (Name and Strength) _____	How much to take (Dose) _____	How to take _____	Morn-ing _____	After-noon _____	Bed-time _____
Take these other medicines if your asthma is from exercising: _____ minutes before exercise						
Yellow Zone: CAUTION-Keep taking control medicines and add Rescue medicines						
You have ANY of these: - First sign of a cold - Exposed to known trigger - Cough - Mild wheeze - Tight chest - Coughing at night Peak flow between: _____ to _____ 80 to 100% of Personal Best	☐ Albuterol 0.083% solution (2.5 mg) nebulizer every 4 hours OR ☐ Albuterol (90 mcg/puff) 2 puffs every 4 hours OR ☐ Other _____ (Medicine Name and Strength) (Dose) (how to take) (how often)					
1. If your child feels better in 30 minutes, and remains well for at least 3 hours, continue rescue medicine every 4 hours for 12 hours 2. If your child stays in the yellow zone after 12 hours, call your doctor for a change in the medication plan. Doctor Name _____ Phone _____ 3. If child Does Not feel better in 30 minutes, follow the RED Zone Plan .						
Red Zone: DANGER-Take These Medicines and Get HELP Right Away						
You have ANY of these: - Medicine is not helping - Breathing hard and fast - Nose opens wide - Ribs show - Lips or fingernails blue or grey color - Trouble walking or talking This Peak flow less than _____ Under 50% Personal Best	☐ Albuterol 0.083% solution (2.5 mg) nebulizer every 4 hours OR ☐ Albuterol (90 mcg/puff) 2 puffs every 20 minutes for 1 hour OR ☐ Other _____ (Medicine Name and Strength) (Dose) (how to take) (how often)					
Call Your Doctor NOW when giving the treatment. Asthma can be life threatening. If your child is not responding, call 911 for an ambulance or go directly to the nearest emergency department.						
Your Asthma Triggers (makes your asthma worse)			Follow-Up Appointment made with			
☐ Cigarette smoke and second-hand smoke ☐ Dust and dust mites ☐ Stuffed animals, carpet ☐ Pests-rodents, cockroaches ☐ Pets-animal dander ☐ Plants, flowers, cut grass ☐ Pollen (trees, grass or flowers) ☐ Sprays: like hair or bug ☐ Strong smells like perfumes, air fresheners, cleaning fluids			☐ Mold ☐ Air pollution ☐ Sudden change in weather or temperature ☐ Strong emotions or stress ☐ Exercise or activity ☐ Getting a cold or flu ☐ Other _____			
Print Name and Signature of Person Responsible _____ Print Name and Signature of Healthcare Provider _____			Doctor _____ Clinic _____ Date _____ Time _____ Phone _____ OR Follow-Up with Call _____ to make a follow-up visit 7-10 days after leaving hospital or clinic.			
For questions and resources, call 1 (833) 327-8462. www.SouthSideKidsAsthma.org						

Para obtener más información, consulte el folleto informativo “*Understanding Your Asthma Action Plan (Conozca su plan de acción para el asma)*”:

www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/08/SSPAC_Understanding-your-Asthma-Action-Plan.pdf

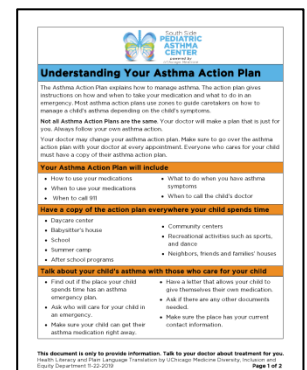
Fuentes:

“So You Have Asthma. A Guide for Patients and Their Families”

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/SoYouHaveAsthma_PRINT-reduced-filesize.pdf

Minnesota Department of Health

www.health.state.mn.us/divs/hpcd/cdee/asthma/AAP-nonpro.html



Proveedor de atención primaria

Su proveedor de atención primaria (PCP) es un médico o enfermero que cuida de su salud en general.

- Es muy importante que consulte a su médico regularmente para asegurarse de que el asma esté bajo control.
- Mantenga la información de contacto de su médico en un lugar de fácil acceso, como en sus contactos guardados en el teléfono.



Preparación para la cita con el médico

Prepararse para la cita con su médico puede ayudarlo a aprovecharla al máximo. Estas son algunas cosas recomendables cuando hable con su médico sobre el asma.

Revise esta lista y haga anotaciones antes de la cita de su hijo.

Síntomas

- Escriba una lista de los síntomas, incluyendo cuándo y cuánto tiempo tuvo su hijo los síntomas.
- Pregunte cómo disminuir los síntomas.

Desencadenantes

- ¿Ha observado algo que esté desencadenando los síntomas del asma?

Medicamentos

- ¿Tiene alguna pregunta (o necesita un recordatorio) sobre cómo debe tomar su hijo el medicamento para el asma?
- ¿Necesita una receta para resurtir el medicamento?
- ¿Conoce el proceso para obtener un resurtido en el futuro?

Plan de acción para el asma

- Revise con su médico y pregunte si es necesario hacer algún cambio.
- Pida una copia del último plan de acción para el asma.

Preguntas para su médico

- Escriba todas las preguntas que tenga y llévelas para hacerlas durante la cita.

Medicamentos para el asma

La mayoría de los planes de acción para el asma incluyen tanto medicamentos a largo plazo como medicamentos de alivio rápido.

Controlador (largo plazo)

- Previene y controla los síntomas del asma
- Mantiene el asma bajo control
- Úselos todos los días según lo indique el médico

Rescate (alivio rápido)

- Alivio rápido para los síntomas del asma
- Úselo solamente si es necesario y según lo indique el médico

Dispositivos de medicamento para el asma

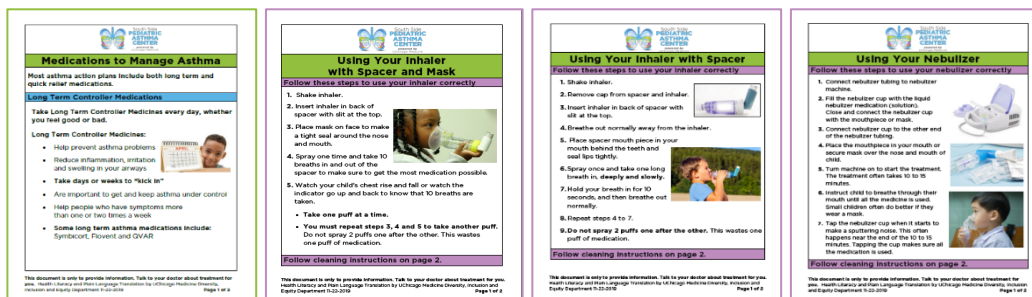
Hay varios dispositivos de medicamento que se usan para controlar el asma.

El médico del niño decidirá y recetará el que le funcione mejor.

Es muy importante que el niño use el dispositivo de medicamento de forma correcta.

Para obtener más información, consulte los folletos informativos de abajo:

- **Medications to Manage Asthma (Medicamentos para controlar el asma):** www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_Medications-to-Manage-Asthma.pdf
- **Using Your Inhaler with Spacer (Uso del inhalador con espaciador):** www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_Using-Your-Inhaler-with-Spacer.pdf
- **Using Your Inhaler with Spacer and Mask (Uso del inhalador con espaciador y mascarilla):** www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_Using-Your-Inhaler-with-Spacer-and-Mask.pdf
- **Using Your Nebulizer (Uso del nebulizador):** www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_Using-Your-Nebulizer.pdf



Fuentes:

"Asthma Medicines." *Asthma and Allergy Foundation of America*, 1995-2018, www.aafa.org/page/asthma-treatment.aspx

"How is Asthma Treated?" *American Lung Association*, 2018, www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/diagnosing-treating-asthma/how-is-asthma-treated.htm

Mantenerse activo con asma

Las personas con asma pueden hacer ejercicio y mantenerse físicamente activas.

Se puede mantener el asma bien controlada tomando los medicamentos para el asma como lo haya indicado el médico.

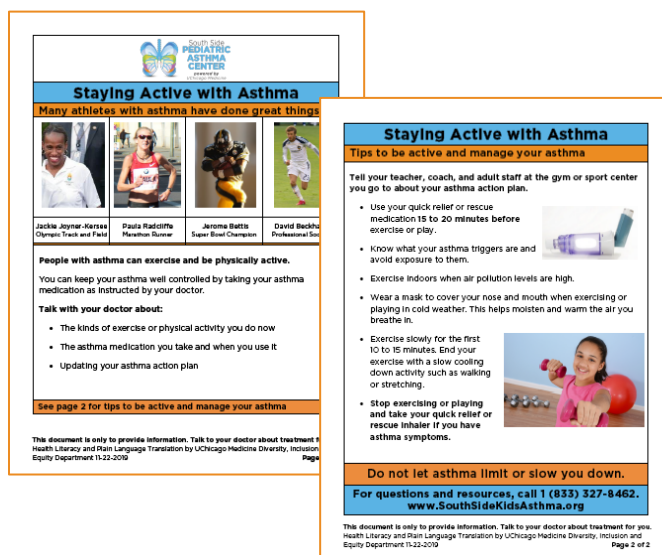
Hable con el médico sobre:

- Los tipos de ejercicio o de actividad física que hace actualmente y formas para mantenerse activo.
- Los medicamentos para controlar el asma que usa y en qué momento los usa.
- La actualización de su plan de acción para el asma.

Comparta el plan de acción para el asma con los maestros, entrenadores y el personal del gimnasio.

Para obtener más información, consulte el folleto informativo ***“Staying Active with Asthma (Mantenerse activo con asma)”***:

www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_Staying-Active-with-Asthma.pdf



Limpieza ecológica

Algunas sustancias químicas en los productos de limpieza pueden desencadenar los síntomas de asma.

Esas sustancias químicas llegan a sus pulmones cuando inhala los vapores. Los productos con los que limpia no deberían contener ingredientes tóxicos.

Existen maneras de limpiar su casa sin usar sustancias químicas peligrosas que puedan desencadenar síntomas de asma en su hijo.

Para obtener más información, consulte el folleto informativo “Green Cleaning (Limpieza ecológica)”:

www.southsidekidsasthma.org/wp-content/uploads/2019/02/SSPAC_Green-Cleaning.pdf

Green Cleaning

Here are ways to clean without using harsh chemicals that can trigger asthma symptoms.

All Purpose Cleaner

Ingredients:

- 2 Cups White Distilled Vinegar
- 2 Cups Water
- Spray Bottle

Directions:

- Mix the 2 cups of vinegar and 2 cups of water in spray bottle.

Uses and Tips: Use on hard surfaces like countertops and kitchen floors, windows and mirrors. Warm the cleaner in a microwave until almost hot. This will boost the cleaning power for tough jobs. Only microwave the cleaner in a glass container.

All Purpose Cleaner for Floors

Ingredients:

- 3 Cups White Distilled Vinegar
- 1 Gallon Water

Directions:

- Mix the 3 cups of vinegar and 1 gallon of water for floors.

Toilet Bowl Cleaner

Ingredients:

- Baking Soda
- Vinegar

Directions:

- Sprinkle toilet bowl with baking soda and drizzle with vinegar.
- Let soak for at least 30 minutes and then scrub with toilet brush.

Uses and Tips: To remove water spots rub well with toothpaste. To remove scratches use 1 part lemon juice and 1 part oil, rub with soft cloth.

Source and for more tips: www.womensvoices.org

This document is only to provide information. Talk to your doctor about treatment for you. Health Literacy and Plain Language Translation by UChicago Medicine Diversity, Inclusion and Equity Department 11-23-2019 Page 1 of 2

Green Cleaning

to clean without using harsh chemicals that trigger asthma symptoms.

All Purpose Cleaner

Ingredients:

- 1/2 cup of olive oil with 1/2 cup of white distilled vinegar.
- Shake well before using.
- Dip a clean, dry cloth into the polish and rub wood in the direction of the grain. Use a soft brush to work the polish into corners or tight places.

Soda

Directions:

- Four baking soda down the drain and then pour vinegar down the drain.
- Cover and let sit for at least 30 minutes.
- Flush with boiling water.

Source and for more tips: www.womensvoices.org

For questions and resources, call 1 (833) 327-8462. www.SouthSideKidsAsthma.org

This document is only to provide information. Talk to your doctor about treatment for you. Health Literacy and Plain Language Translation by UChicago Medicine Diversity, Inclusion and Equity Department 11-23-2019 Page 2 of 2

Fuentes:

“Asthma at Home.” *American Lung Association*, 2018,

www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/creating-asthma-friendly-environments/asthma-at-home.html

“Safe Cleaning Products.” *Women’s Voices for the Earth*, 2017,

<https://www.womensvoices.org/avoid-toxic-chemicals/diy-recipes/>

Información para padres

Cómo controlar el asma de su hijo

Trabaje con la guardería, la escuela, campamentos y con otros cuidadores para controlar el asma de su hijo cuando esté lejos de casa.

Hable con las personas y haga preguntas

- Hable con el personal sobre los desencadenantes del asma de su hijo.
- Conozca el plan de emergencia que el centro tenga para el asma.
- Tenga los documentos médicos obligatorios.
- Pregunte si su hijo tiene acceso inmediato al medicamento para el asma.
- Pregunte si el personal está capacitado para saber reconocer los síntomas del asma y responder en caso de emergencia.
- Asegúrese de que este centro tenga la información de contacto actual.
- Envíe todos los documentos con información médica que sean necesarios.

Qué hacer con el plan de acción para el asma de su hijo

- Mantenga con usted, en todo momento, un plan de acción actualizado.
- En cada consulta, revise el plan con el médico. Pregunte si hay algo que no entiende.
- Revise con su hijo el plan de acción para el asma.
- Deles a los cuidadores de su hijo una copia del plan de acción para el asma.
- Siga el Plan de acción para el asma.

Fuentes:

“Asthma Action Plan.” *Asthma and Allergy Foundation of America*, 1995-2018, www.aafa.org/page/asthma-treatment-action-plan.aspx

“Create an Asthma Action Plan.” *American Lung Association*, 2018, www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/create-an-asthma-action-plan.html,

“Student Health and Wellness – Chronic Disease, Asthma.” *Escuelas públicas de Chicago*, 2018, <https://cps.edu/oshw/Pages/HealthPolicies.aspx>

Información para padres

Mantenga su casa a prueba de asma

Ideas para controlar los desencadenantes del asma en la casa:

- Prohíba que fumen dentro de la casa. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la línea para dejar de fumar de Illinois (Illinois Tobacco Quit Line) al 1 (866) QUIT-YES 1 (866) 784-8937.
- Quite todas las alfombras, si es posible. Si no se puede, aspire las alfombras diariamente.
- Trate de **no** tener grandes cantidades de animales de peluche en la habitación de su hijo.
- Lave semanalmente toda la ropa de cama (almohadas, sábanas y frazadas) con agua caliente.
- Guarde toda la comida en recipientes herméticos.
- Use ventiladores de extracción en el baño para reducir el crecimiento de moho y hongos.
- Cierre las ventanas y use aire acondicionado en días calurosos y cuando el recuento de polen sea alto.
- Siga los consejos de limpieza ecológica para disminuir el uso de sustancias químicas fuertes.
- **No** use sustancias químicas fuertes, limpiadores perfumados, velas perfumadas ni aerosoles.



Fuentes:

“Asthma at Home.” *American Lung Association*, 2018, www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/creating-asthma-friendly-environments/asthma-at-home.html

“Illinois Tobacco Quit line.” *Illinois Department of Public Health American Lung Association in Illinois*, 2018, <https://quityes.org/index.php>

Información para las escuelas

Maneras en que el personal de la escuela puede ayudar a los niños con asma

- Conozca a todos los estudiantes que tienen asma.
- Mantenga en el expediente de cada estudiante con asma el plan de acción actualizado.
- Hable con ellos sobre los desencadenantes del asma del estudiante.
- Pida al estudiante que siempre tenga su inhalador de rescate.
- Supervise al estudiante para ver si tiene síntomas.
- Avise al enfermero de la escuela y a los padres del estudiante si el estudiante tiene síntomas frecuentes de asma.

Los maestros y entrenadores de educación física pueden ayudar

- Deje que el estudiante haga un calentamiento adecuado antes de la actividad.
- Observe al estudiante para ver si tiene síntomas durante la actividad física.
- Si el clima y las condiciones ambientales son malas, el estudiante podría tener que retirarse de la actividad física.

Mantener su centro a prueba de asma

- Elija a un miembro del personal (y un suplente) para que siempre tenga acceso a los planes de acción para el asma si no está el enfermero de la escuela.
- Todos los estudiantes con asma deben llevar siempre un inhalador de rescate.
- Dé acceso fácil a los inhaladores de rescate a los estudiantes que necesiten ayuda para usar los inhaladores.
- Proporcione al personal y a voluntarios los servicios y la capacitación sobre el asma en las instalaciones (incluyendo los síntomas, desencadenantes y el control del asma).
- Proporcione a los estudiantes la formación para el autocontrol del asma.
- Mantenga un ambiente libre de tabaco y foméntelo con rótulos y otros mensajes.

Fuentes:

Create an Asthma Action Plan.” *American Lung Association*, 2018,
www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/create-an-asthma-action-plan.html

“Healthy CPS – Office of Student Health & Wellness.” *Escuelas públicas de Chicago*, 2018,
https://cps.edu/OSHW/Documents/AsthmaManagementReferenceSheet_English.pdf

“Improve Asthma Management in Schools.” *American Lung Association*, 2018,
www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/asthma-education-advocacy/asthma-in-schools.htm

Información para campamentos y guarderías

Maneras para ayudar a los niños a controlar su asma

- Sepa quiénes son todos los niños que tienen asma.
- Pida el plan de acción para el asma actualizado como requisito para ser admitido al campamento o al centro de cuidado diurno.
- Mantenga en el sitio una copia del plan de acción para el asma y llévela cuando el niño salga del lugar.
- Hable con los padres y con el niño sobre los desencadenantes del asma.
- Pida al niño que siempre lleve el inhalador de rescate.
- Deje que el niño haga calentamiento antes de una actividad.
- Si el clima y las condiciones ambientales son malas, el estudiante podría tener que retirarse de la actividad física.
- Observe al niño para ver si tiene síntomas.
- Avise a los padres si el niño tiene síntomas frecuentes de asma.

Mantener su centro a prueba de asma

- Elija a un miembro del personal (y un suplente) para que siempre tenga acceso a los planes de acción para el asma si no está el director.
- Todos los niños con asma deben llevar siempre un inhalador de rescate.
- Dé acceso fácil a los inhaladores de rescate a los niños que necesiten ayuda para usarlo.
- Proporcione al personal los servicios y la capacitación sobre el asma en las instalaciones (incluyendo los síntomas, desencadenantes y el control del asma).
- Proporcione a los niños formación para el autocontrol del asma.
- Mantenga un ambiente libre de tabaco y foméntelo con rótulos y otros mensajes.

Fuentes:

“Asthma Action Plan.” *Asthma and Allergy Foundation of America*, 1995-2018, www.aafa.org/page/asthma-treatment-action-plan.aspx

“Create an Asthma Action Plan.” *American Lung Association*, 2018, www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/create-an-asthma-action-plan.html

“Improve Asthma Management in Schools.” *American Lung Association*, 2018, www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/asthma-education-advocacy/asthma-in-schools.html

Recursos para el asma

- **South Side Pediatric Asthma Center (SSPAC)**

www.southsidekidsasthma.org

Una asociación multiinstitucional. Creemos que un mejor acceso a la atención médica, el tratamiento estandarizado y la educación mejorarán los resultados de salud para los niños con asma en el sur de Chicago.

- **South Side Pediatric Asthma Center Asthma Resource Line
1-833-3ASTHMA**

Línea de recursos de llamada sin costo para preguntas sobre el asma, recursos en la comunidad y para que lo conecten con su médico asignado.

- **American Lung Association (ALA)**

www.lung.org

La fuente confiable de Estados Unidos para la educación sobre la salud pulmonar, investigación de enfermedad pulmonar, apoyo, programas, servicios y defensoría.

- **The Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA)**

www.aafa.org

Una organización de pacientes sin fines de lucro para personas con asma y alergias, además de ser el grupo de pacientes de asma y alergia más antiguo del mundo.

- **Centros para el Control de las Enfermedades (CDC)**

www.cdc.gov

La agencia de protección de la salud de la nación.

- **Chicago Asthma Consortium (CAC)**

www.chicagoasthma.org

Una coalición de personas dedicadas a mejorar la calidad de vida de las personas con asma mediante apoyo, formación y colaboración.

- **Metropolitan Tenant's Organization (MTO)**

www.tenants-rights.org

Defensores de los derechos de los inquilinos que dan formación, organizan y empoderan a los inquilinos para que ejerzan su derecho humano de tener una vivienda asequible y segura.

- **Respiratory Health Association (RHA)**

www.lungchicago.org

Líder en salud pública local desde 1906, RHA trata el asma, EPOC, cáncer pulmonar, control del tabaco y calidad de aire con un enfoque integral.

Material educativo de SSPAC disponible www.SouthSideKidsAsthma.org

Información general sobre el asma

¿Qué es el asma?

Consejos y realidades del asma

Plan de acción para el asma

Conozca su plan de acción para el asma

Limpieza ecológica

Desencadenantes del asma

Conozca los desencadenantes del asma

La contaminación del aire puede desencadenar el asma

Las cucarachas pueden desencadenar el asma

El aire frío puede desencadenar el asma

El polvo y los ácaros del polvo pueden desencadenar el asma

El aire caliente y húmedo pueden desencadenar el asma

El moho puede desencadenar el asma

Las mascotas pueden desencadenar el asma

El polen puede desencadenar el asma

Los roedores pueden desencadenar el asma

El tabaco puede desencadenar el asma

Mantenerse activo con asma

Medicamentos para el asma

Medicamentos para controlar el asma

Uso de antihistamínicos para las alergias

Uso de broncodilatadores inhalados para controlar el asma

Uso de modificadores de leucotrienos para controlar el asma

Ataques de asma

Cómo preparar el inhalador para usarlo

Uso del inhalador Diskus

Uso del inhalador con espaciador

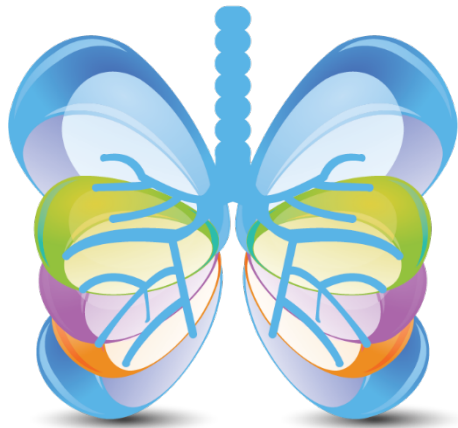
Uso del inhalador con espaciador y mascarilla

Uso del nebulizador

Cómo usar el inhalador RediHaler

Usar el espaciador es importante

Uso del inhalador Twisthaler



South Side
**PEDIATRIC
ASTHMA
CENTER**

powered by
UChicago Medicine

7-15-2020