

## Recomendaciones para el manejo en casa de la crisis asmática

El asma es una enfermedad crónica en la que se presenta inflamación a nivel de los bronquios, (conductos) que conducen el aire a los pulmones. Los bronquios se vuelven estrechos y se aumenta la secreción de moco, haciendo difícil el paso de aire y por lo tanto se presenta dificultad para respirar.

### FACTORES DESENCADENANTES:

- **Alergias respiratorias:** son reacciones del cuerpo a sustancias (alérgenos: pólenes de plantas, polvo, ácaros, hongos, epitelio-escamas y secreciones de animales).
- **Contaminantes del aire:** humo del cigarrillo, humo de leña, estufas de gas, pintura fresca, productos de limpieza domésticos u olores intensos de perfumes y aerosoles.
- **Infecciones respiratorias:** resfriados, la influenza (gripe), la sinusitis y otras enfermedades pueden provocar un ataque de asma.

### IMPORTANTE: DEBE IDENTIFICAR LOS FACTORES QUE DESENCADENAN LA CRISIS Asmática Y LOS DEBE EVITAR

Los inhaladores son medicamentos ideales para aliviar los síntomas de pacientes en crisis asmática o broncoespasmo y las cámaras de inhalación o inhala-cámaras garantizan que una buena parte del medicamento llegue al pulmón. El médico le indicará la frecuencia de las inhalaciones



### RECOMENDACIONES:

- Descubrir y posteriormente evitar el alérgeno: factor desencadenante del asma.
- Lavado frecuente de la ropa de cama (sábanas y fundas de las almohadas).
  - ✓ Reducir los peluches al mínimo y lavarlos cada vez que se lave la ropa de cama.
  - ✓ Exponer el colchón al sol por 2-3 horas y aplicar productos anti moho y acaricidas.
- Evitar que haya humedad en la habitación.
- Evitar el contacto con polen de las plantas (si este es lo que le desencadena el asma).
- Evitar el contacto con animales (si este es el factor desencadenante).
- Evitar el contacto con el humo del tabaco, humo de leña, la pintura fresca y abrir las ventanas cada vez que cocine.
- Limpiar el polvo: para no levantar polvo, utilizar un paño húmedo. Durante la limpieza se debe evitar la presencia del paciente y se debe usar tapabocas.
- Evitar los perfumes y productos perfumados como el talco, las velas y todos los productos en aerosol.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evitar el contacto con quien sufre una infección respiratoria.

### BIBLIOGRAFIA

- ✓ ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA. (12 de 03 de 2013). Acerca de la fiebre de vuestros hijos. Obtenido de Curso actualización pediatría 2012: [https://www.aepap.org/sites/default/files/decalogo\\_de\\_la\\_fiebre\\_cartel\\_cursoaepap.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/decalogo_de_la_fiebre_cartel_cursoaepap.pdf)
- ✓ MINSALUD. (18 de Septiembre de 2016). Infecciones respiratorias agudas (IRA). Obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-\(IRA\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-(IRA).aspx)
- ✓ MINSALUD. (2016). Infecciones respiratorias agudas (IRA). Obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-\(IRA\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-(IRA).aspx)
- ✓ NICE clinical guideline, Feverish illness in children: assessment and initial management in children younger than 5 years, Mayo 2013
- ✓ Sociedad Española de Neumología Pediátrica. (2007). Vivir mejor controlando el asma. Obtenido de Guía para pacientes y su entorno: [http://neumoped.org/docs/GuiaPacientes\\_AsmalInfantil.pdf](http://neumoped.org/docs/GuiaPacientes_AsmalInfantil.pdf)
- ✓ Limón, A., & Velasco, V. (2013). Guía para el tratamiento de la crisis asmática. Archivos de Medicina de Urgencia de México, 60-69.

### SIGNOS DE ALARMA: para consultar:

- ✓ Cianosis (coloración azulada o morada en los labios).
- ✓ Oposición en el pecho y sensación de ahogo.
- ✓ Dificultad respiratoria: respira muy rápido, aleteo nasal, se le hundien las costillas o le silba el pecho al respirar (chillido).
- ✓ La dificultad respiratoria impide la menor actividad.
- ✓ Permanece adormilado todo el tiempo.
- ✓ No puede mantenerse acostado.
- ✓ No existe mejoría a pesar del uso del inhalador.