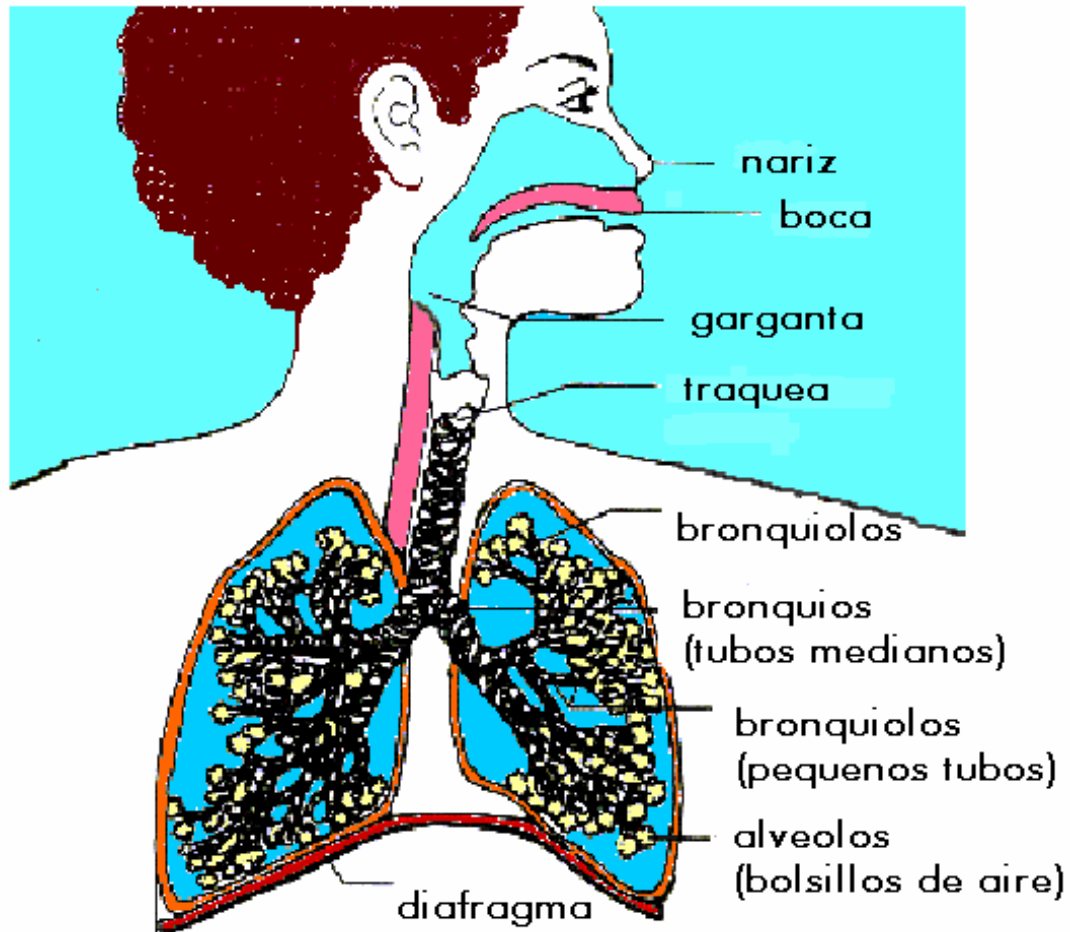


OBJETIVOS DEL TALLER DE ASMA

- Definir el asma
- Revisar lo que pasa durante un episodio de asma
- Reconocer los síntomas de asma
- Describir las causas y cosas que provocan el asma
- Entender como tratar y controlar el asma
- Entender como reducir la frecuencia de los episodios de asma
- Revisar cuales comunidades son afectadas por el asma
- Repasar técnicas para concientizar a la comunidad sobre el asma

EL SISTEMA RESPIRATORIO

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones que impide la respiración. Es una enfermedad del sistema respiratorio. El sistema respiratorio incluye la nariz, boca, tráquea, pulmones y varias vías que transportan aire de la nariz hacia pequeños bolsillos de aire.



La función principal del aparato respiratorio es conducir el oxígeno al interior de los pulmones, transferirlo a la sangre y expulsar las sustancias de desecho, en forma de dióxido de carbono.

Fuente: Children's Medical Center of the University of Virginia

Material 2: El Sistema Respiratorio

LOS PULMONES ANTES Y DURANTE UN EPISODIO DE ASMA

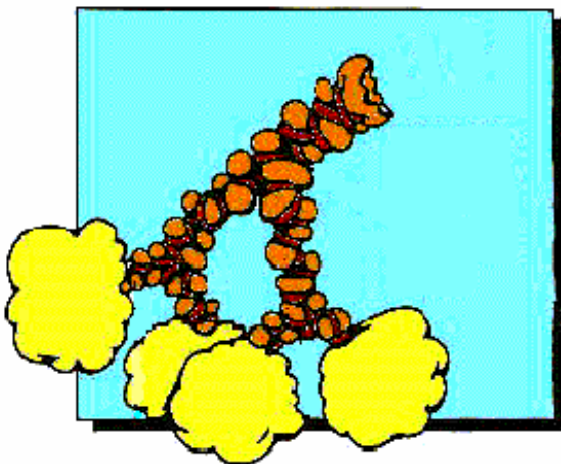
Este es un dibujo de los pulmones cuando están respirando normalmente. Los músculos alrededor de las vías respiratorias están relajados. Las vías están abiertas y el aire pasa fácilmente entre las bolsas de aire.



VIA NORMAL

* * * * *

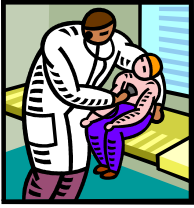
Vea el dibujo de abajo. Durante un episodio de asma, los músculos alrededor de las vías respiratorias se aprietan. Las vías se vuelven más pequeñas y se llenan de mucosidad. Es muy difícil respirar bajo estas condiciones.



VIA BLOQUEADA

Fuente: Children's Medical Center of the University of Virginia

COMO CUIDAR SU ASMA



Visite su médico cada 6 meses.

Clínicas comunitarias y oficinas locales del departamento de salud ofrecen servicios médicos de bajos costos o gratuitos.

Tome las medicinas para el asma exactamente como le indique el médico.

- ✓ Hay 2 clases de medicinas para el asma
 - ① las que ayudan con el control prolongado del asma
 - ② las que dan alivio rápido de los síntomas del asma por un corto período
- × Nunca reemplace sus medicinas por remedios caseros
Por ejemplo, ungüentos vaporizadores o productos naturales como el té de manzanilla no alivian los síntomas de asma y pueden retardar una atención médica adecuada.



Manténgase alejado y en control de factores que pueden provocar un episodio de asma.

Mantenga su casa limpia y libre de cosas que empeoran la enfermedad, como humo de tabaco, mohos, ácaros del polvo y cucarachas.



Goze de una dieta nutritiva, suficiente descanso y ejercicios regulares.

Cuando el asma se controla de forma apropiada, los niños con la condición pueden correr y jugar con otros niños. Ejercicios y actividades deportivas aumentan la capacidad pulmonar, mejoran la respiración y pueden disminuir la severidad de los ataques asmáticos.



Observe si hay señales de que el asma está empeorando y actúe rápidamente.

- 🔔 Por ejemplo, si siente apretón de pecho o dificultad al respirar y sus medicinas de alivio rápido no han ayudado, llame a su médico o vaya al hospital **INMEDIATAMENTE!**
- 🔔 Si su niño tiene un episodio de asma, haga que el niño se sienta calmado y más cómodo. Déle sus medicinas de asma. Si las medicinas no le ayudan o si no tiene medicinas recetadas por un doctor, consiga ayuda médica **INMEDIATAMENTE!**



Cuidados Especiales Para Bebés con Asma

Cuidados especiales deben darse a los bebés con asma. Los pulmones de un bebé no son tan fuertes como los de un niño más grande. Por lo tanto un episodio de asma en un bebé puede volverse rápidamente en una tragedia.

Síntomas en un bebé

- Respiración rápida (más de 40/minuto)
- Piel estirada entre las costillas
- Pecho engrandecido
- Coloración de la cara se vuelve pálida o roja
- Llanto cambia a ser más suave y corto
- Fosas nasales engrandecidas
- Hace sonidos como gruñidos



Durante un episodio de asma:

- ✓ Inmediatamente administre medicina de asma recetada por su doctor
- ✓ Si no tiene medicina de asma, lleve el bebé a la sala de emergencias

Durante un episodio de asma:

- x NO le de muchos líquidos para beber
- x NO haga que respire aire cálido y húmedo
- x NO haga que respire en una bolsa de papel
- x NO le administre medicinas de gripe o antihistamínicos

*Fuente: Consejo Nacional de La Raza
Centro de Promoción para la Salud*