



Guía práctica para padres de niños con asma. Cómo entender, controlar y prevenir las crisis asmáticas

Dra. Karla Solórzano S.
Neumóloga Pediatra – Portoviejo, Ecuador

Si tu hijo tiene asma o presenta tos frecuente, esta guía te ayudará a:

- entender el asma infantil
- perder el miedo a los inhaladores
- reconocer síntomas de alerta
- prevenir crisis asmáticas



Introducción

¿Por qué escribí esta guía?

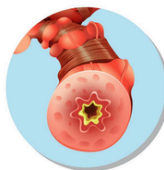
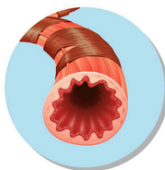
Muchos padres sienten miedo cuando su hijo presenta tos persistente o dificultad para respirar. Este material busca ayudarte a comprender el asma infantil y a sentirte más seguro en su cuidado diario.

¿Qué es el asma infantil?

El asma ocurre cuando los bronquios se inflaman y se vuelven más sensibles. Esto dificulta que el aire entre y salga de los pulmones.

Síntomas frecuentes:

- tos
- silbidos
- falta de aire
- opresión en el pecho



Síntomas que los padres deben reconocer

Los síntomas del asma pueden variar entre niños, los más frecuentes son:

- ✓ Tos nocturna
- ✓ Tos al correr
- ✓ Silbidos al respirar
- ✓ Falta de aire
- ✓ Cansancio al jugar

 Muchos niños con asma solo presentan tos persistente.

Factores que desencadenan crisis

¿Qué puede empeorar el asma?

- infecciones respiratorias
- polvo
- humo de cigarrillo
- clima frío
- alergias
- ejercicio, cuando el asma no está controlada.

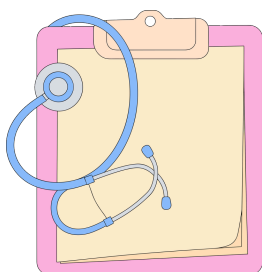


¿Cómo se diagnostica el asma?

El diagnóstico se basa en los síntomas del niño y la evaluación médica.

A veces se realizan estudios como:

- espirometría
- medición de inflamación pulmonar



Tratamiento del asma

Medicamentos controladores

- reducen inflamación

Medicamentos de rescate

- alivian síntomas

¿Por qué usar inhaladores?

Los inhaladores permiten que el medicamento llegue directamente a los pulmones.



Cómo usar correctamente el inhalador

Pasos

1. Agitar inhalador
2. Colocar en espaciador
3. Ajustar mascarilla
4. Presionar inhalador
5. Respirar varias veces



Errores en el tratamiento controlador

Errores que pueden empeorar el asma

- ✗ Suspender tratamiento cuando el niño mejora
- ✗ No acudir a controles
- ✗ Usar mal el inhalador
- ✗ Tener miedo a los corticoides inhalados

El tratamiento controlador
previene las crisis.



Errores comunes en una crisis de asma

Errores que pueden empeorar la crisis asma

- no usar el inhalador de rescate cuando es necesario
- suspender el tratamiento sin indicación
- no identificar los desencadenantes
- usar mal el espaciador
- esperar demasiado para pedir ayuda

Asma y deporte

¿Puede un niño con asma hacer deporte?

Sí, los niños con asma pueden hacer actividad física. Solo requiere un buen control del asma y usar el inhalador previo si está indicado.

Beneficios de hacer deporte:

- ✓ fortalece pulmones
- ✓ mejora resistencia
- ✓ aumenta confianza



Señales de alarma



Cuándo acudir a emergencias:

- dificultad para hablar
- respiración muy rápida
- hundimiento entre las costillas
- coloración azulada en labios o uñas
- el inhalador no alivia

Control del asma

La importancia del seguimiento

Los controles médicos permiten evaluar si el tratamiento está funcionando.



Consejos para padres

Cómo cuidar mejor a un niño con asma:

- ✓ evitar humo
- ✓ mantener casa libre de polvo
- ✓ seguir tratamiento indicado
- ✓ acudir a controles

Cómo actuar en crisis:

- Mantener la calma durante los episodios
- Seguir las indicaciones médicas
- Revisar periódicamente el inhalador
- Informar a la escuela o cuidadores
- Registrar los síntomas para detectar patrones



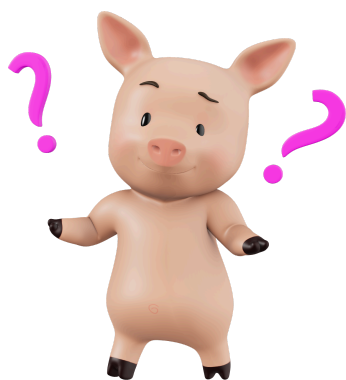
Preguntas frecuentes

¿Los inhaladores crean dependencia?

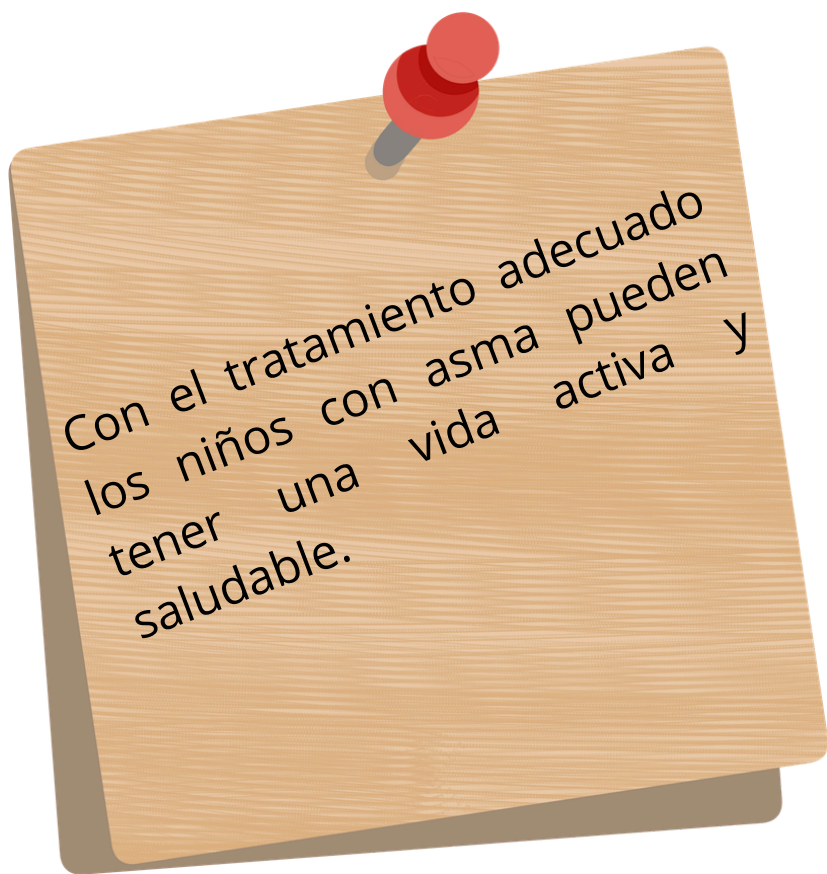
No.

¿Los niños con asma pueden correr?

Sí, si el asma está controlada.



Un mensaje para los padres





Dra. Karla Solórzano.
Neumóloga Pediatra

Especialista en:

- Asma infantil
- Tos crónica
- Enfermedades respiratorias



Portoviejo – Ecuador