



HOSPITAL INFANTIL  
UNIVERSITARIO  
DE SAN JOSÉ



# Conozca y trate el Asma

## Servicio de Terapia Respiratoria

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones producida por la inflamación y estrechez de los bronquios lo que dificulta la entrada y salida del aire.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- » Tos.
- » Silbidos en el pecho.
- » Ahogo.
- » Opresión en el pecho.
- » Dificultad para respira.

### ¿Qué es una crisis de asma?

Es el empeoramiento de los síntomas. Ocurre cuando se cierran los bronquios y hay mayor cantidad de secreciones (flemas).

### ¿Qué se puede hacer para prevenir las crisis de asma?

Mantener alejado al paciente de los factores desencadenantes (alérgenos) e irritantes que pueden comenzar una crisis de asma. Los siguientes son algunos ejemplos:

- » Polvo (ácaros), hongos, polen.
- » Humo de tabaco o chimeneas.
- » Caspa de los animales.
- » Cambios bruscos de temperatura.
- » Evitar los olores fuertes como pinturas, aerosoles, humedad, etc.
- » Evitar contacto con personas que cursen con infecciones respiratorias como la gripa.

Manos cálidas y confiables

¿Qué se puede hacer para prevenir las crisis de asma?

# ¿Cómo hacerlo?

## 1 Medidas generales de control ambiental:

- Lávese las manos frecuentemente y evite el contacto con personas que tengan tos o gripa.
- Limpie diariamente con un paño húmedo, los objetos de la casa que acumulan polvo. No realizar el aseo de la casa mientras esté presente el paciente.
- Si vive en lugares sin pavimentar, humedezca el piso para evitar que el polvo se levante.
- No fume dentro de la casa o ambiente donde está el paciente.
- Mantenga productos que produzcan olor fuerte fuera del hogar (pinturas, aerosoles, ceras, etc).
- Ventile la habitación abriendo ventanas en la mañana y cerrándolas en la tarde.
- Cambie semanalmente toda la ropa de cama.
- Evite cambios bruscos de temperatura.
- Cubra con un pañuelo o bufanda la boca y nariz al salir al frío.

## 2 En cuanto al paciente:

- Evite tener tapetes, sofás, bibliotecas u otros objetos que acumulen polvo.
- Evite tener muñecos de peluches, cámbielos por muñecos de caucho o plástico.
- Evite utilizar almohadas, cobijas, colchones de plumas o motas de algodón.
- Las cortinas o persianas de la habitación deben ser sencillas y fáciles de lavar o limpiar. Evite las cortinas de tela.



## Conozca y trate el Asma



### 3 En cuanto a las mascotas:

- » Si no tiene, no las adquiera.
- » Si las tiene, trate de evitarlas o manténgalas fuera de la casa o que no entren al cuarto del paciente.



## ¿Cuál es el tratamiento para el ASMA ?

### Existen dos tipos de medicamentos

- » **Inhaladores de control:** ayudan a disminuir la inflamación de las vías aéreas respiratorias, disminuyendo la predisposición a presentar crisis. Son preventivos.
- » **Inhaladores de rescate:** tratan los síntomas del asma (tos y silbido) a medida que estos se presentan, permiten respirar mejor y actúan abriendo la vía aérea rápidamente. Se administran en un horario preestablecido por el médico especialista según las condiciones particulares del paciente y se conoce como “esquema de crisis”.



# Conozca y trate el Asma



## ¿Cuándo se debe acudir al servicio de urgencias?

- Si no observa mejoría con el tratamiento establecido por su médico.
- Si hay empeoramiento.
- Cuando se presente respiración rápida.
- Cuando presenta dificultad para respirar.



## Recomendaciones:

- Siga las indicaciones de su médico.
- Tome y aplique los medicamentos según la fórmula medica.
- Identifique y evite el contacto con los desencadenantes del asma.
- **Recuerde que el asma puede controlarse.** Continúe realizando sus actividades cotidianas como ir al colegio, actividades sociales y físicas.
- Aprenda acerca de la enfermedad. Cuanto más informado esté, mejor puede controlarla y tratarla.
- Ante un evento de crisis siga las recomendaciones del médico y acuda al servicio de urgencias.

**Un equipo comprometido**  
una comunidad que respira tranquila

### Mayor información:

#### Servicio de Terapia Respiratoria

Tel: 4377540 • Ext: 1159

[educaciontr@hospitalinfantildesanjose.org.co](mailto:educaciontr@hospitalinfantildesanjose.org.co)



### Contáctenos:

Carrera 52 No. 67A - 71 • PBX: 4377540  
Bogotá D.C., Colombia

[www.hospitalinfantildesanjose.org.co](http://www.hospitalinfantildesanjose.org.co)

Manos cálidas y confiables