

Respirar es vida

el control del asma en nuestros niños



Dibujos educativos del manual “Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños”

Picture Cards for the manual “A Breath of Life: Asthma Control for My Child”



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Dear Promotora/Community Health Worker:

The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health (NIH) offers you this set of picture cards to help you in your efforts to teach about asthma control in your community. The picture cards can be used with the “A Breath of Life: Asthma Control for My Child” manual to train promotores/community health workers and other community health educators to become members of a comprehensive clinic-based Asthma Care Team. Trained promotores can implement educational sessions about asthma to parents and other caregivers of children with asthma—ages 5 to 11. The picture cards also can be used separately to teach individuals, families, or small groups.

Each picture card shows a different aspect of asthma control. On the back of each picture card are messages in English and Spanish that will help you explain the illustration. The picture cards correspond with the sessions in the manual. You will find small graphics of the picture cards in the manual to tell when to show a picture card to illustrate the topic you are teaching.

The complete “A Breath of Life: Asthma Control for My Child” asthma education resources include:

- Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños, a curriculum in Spanish (NIH Publication No. 14-7952S)
- A Breath of Life: Asthma Control for My Child, a curriculum in English (NIH Publication No. 14-7952)
- Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños, a 15-minute DVD in Spanish with English subtitles (NIH Publication No. 56-347N)
- Respirar es vida: dibujos educativos bilingües para promotores/A Breath of Life Picture Cards for Promotores (NIH Publication No. 14-7953)

For More Information

The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Health Information Center (HIC) provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases and sleep disorders.

For more information, contact:

NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Phone: 301-592-8573

For access to free telecommunications Relay Services (TRS), dial 7-1-1 on your phone.

Email: NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov

Estimada promotora:

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) le ofrece este juego de dibujos educativos para ayudarle a enseñar acerca del control del asma en su comunidad. Los dibujos educativos se pueden usar con el manual del programa “Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños” para capacitar a promotores y a otros educadores de salud de la comunidad a fin de que formen parte del equipo integral de control del asma de una clínica o consultorio. Los promotores que se han capacitado en el programa pueden realizar sesiones educativas sobre el asma para padres de familia y otras personas que cuidan a niños de entre 5 y 11 años que tienen asma. Los dibujos educativos también se pueden usar por separado para enseñar a personas, familias o grupos pequeños.

Cada dibujo muestra un aspecto diferente del control del asma. Al reverso de cada uno hay mensajes en inglés y español que le ayudarán a explicar la ilustración. Los dibujos educativos corresponden a las sesiones del manual. El manual contiene fotos en miniatura de los dibujos en los lugares en los que usted debe mostrarlos para ilustrar el tema que está enseñando.

Los recursos completos del programa “Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños” comprenden:

- “Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños”, currículo en español (NIH Publication No. 14-7952S)
- A Breath of Life: Asthma Control for My Child, currículo en inglés (NIH Publication No. 14-7952)
- “Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños”, DVD en español con subtítulos en inglés, de 15 minutos de duración (NIH Publication No. 56-347N)
- “Respirar es vida: dibujos educativos bilingües para promotores de salud” / A Breath of Life Picture Cards for Promotores (NIH Publication No. 14-7953)

Más información

El Centro de Información sobre Temas de Salud (HIC, por sus siglas en inglés) del NHLBI proporciona información a profesionales de la salud, pacientes y el público en general sobre el tratamiento, el diagnóstico y la prevención de las enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre, así como de los trastornos del sueño.

Si desea más información, comuníquese con:

NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: (301) 592-8573

Si desea acceso a servicios gratuitos de telecomunicación para personas con discapacidades del habla o la audición, marque el 7-1-1.

Correo electrónico: NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov

Respirar es vida

el control del asma en nuestros niños



Dibujos educativos del manual “Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños”

Picture Cards for the manual “A Breath of Life: Asthma Control for My Child”



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart, Lung,
and Blood Institute

NIH Publication No. 14-7953
December 2014

Your Child With Asthma Is Not Alone!

Point and say:

Asthma is a serious problem in the United States. Here are some facts:

- In 2011, more than 24 million people had asthma; 7 million of them were children. This means that 1 in 11 children have asthma.
- Asthma affects Latinos, particularly Puerto Ricans at higher rates.¹

Other facts about asthma are:

- You can get asthma at any age.
- You cannot catch asthma from other people.
- Asthma cannot be cured, but it can be controlled.
- A child whose asthma is controlled can be active and enjoy life.

¹ Source: Bloom B, Cohen RA, Freeman G. Summary Health Statistics for U.S. Children: National Health Interview Survey, 2011. National Center for Health Statistics. Vital Health Stat 10(254). 2012. Available from: http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_10/sr10_254.pdf

Si su niño tiene asma, no está solo

Señale y diga:

El asma es un problema serio en los Estados Unidos. Aquí tienen unos datos importantes:

- En 2011, más de 24 millones de personas tenían asma. De estas, 7 millones eran niños. Eso significa que uno de cada 11 niños tiene asma.
- El asma afecta a los latinos, especialmente a los puertorriqueños, en porcentajes mayores.¹

Ahora voy a darles otros datos importantes sobre el asma:

- El asma puede aparecer a cualquier edad.
- El asma no es contagiosa.
- Hasta el momento, el asma no se puede curar, pero sí se puede controlar.
- Un niño que tiene el asma controlada puede mantenerse activo y disfrutar de la vida.

¹ Fuente: Bloom B, Cohen RA, Freeman G. Summary health statistics for U.S. children: National Health Interview Survey, 2011. National Center for Health Statistics. Vital Health Stat 10(254). 2012. En: http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_10/sr10_254.pdf

Si su niño tiene asma, no está solo



En los Estados Unidos,
uno de cada 11 niños tiene asma.

In the United States,
1 in 11 children has asthma.

Your Child With Asthma Is Not Alone!

The Lungs

Point and say:

To live you have to be able to breathe. Inside our chest are two lungs that we use to breathe. The lungs are amazing! They help our body:

- Take in oxygen from the air we breathe; and
- Get rid of carbon dioxide, a gas that can be harmful.

Each time that we breathe, air with oxygen goes into the body, and air with carbon dioxide goes out of the body.

- Each breath that we take travels along an airway. The airway starts in our nose and mouth, and goes down our windpipe into our lungs.
- Our windpipe divides into two bronchi, one going into each lung.
- Inside the lungs, the bronchi divide again into small, narrow tubes. They look like an upside-down tree with many branches.

When the airways are healthy we don't have any problem breathing. Each breath is a breath of life!

Los pulmones

Señale y diga:

Para vivir es necesario respirar. Dentro del pecho tenemos dos pulmones que usamos para respirar. Los pulmones son órganos maravillosos. Nos ayudan a:

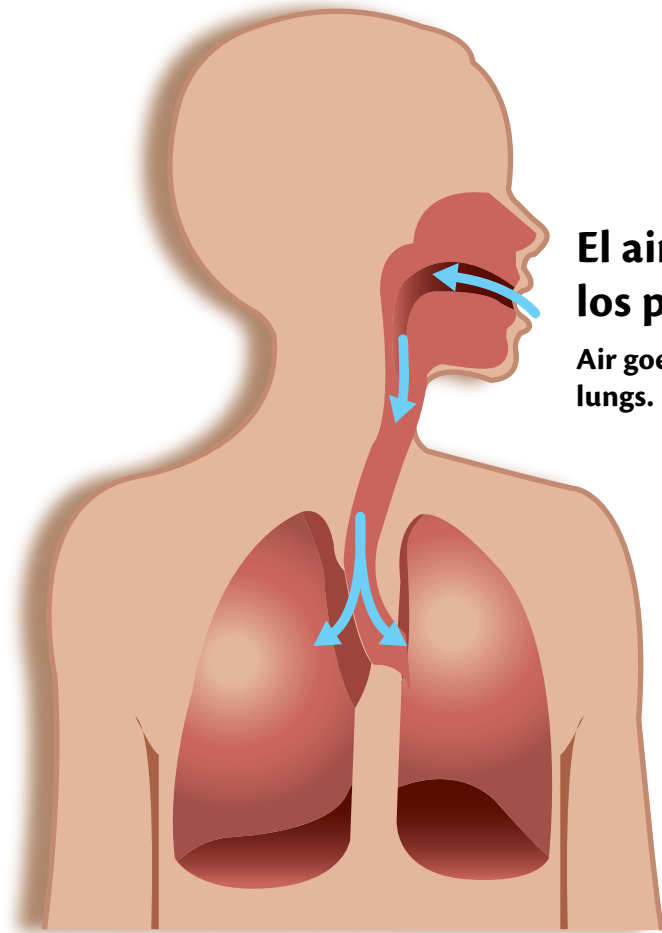
- Tomar oxígeno del aire que respiramos.
- Eliminar el dióxido de carbono, que es un gas que hace daño.

Cada vez que respiramos, entra al cuerpo aire con oxígeno y sale aire con dióxido de carbono.

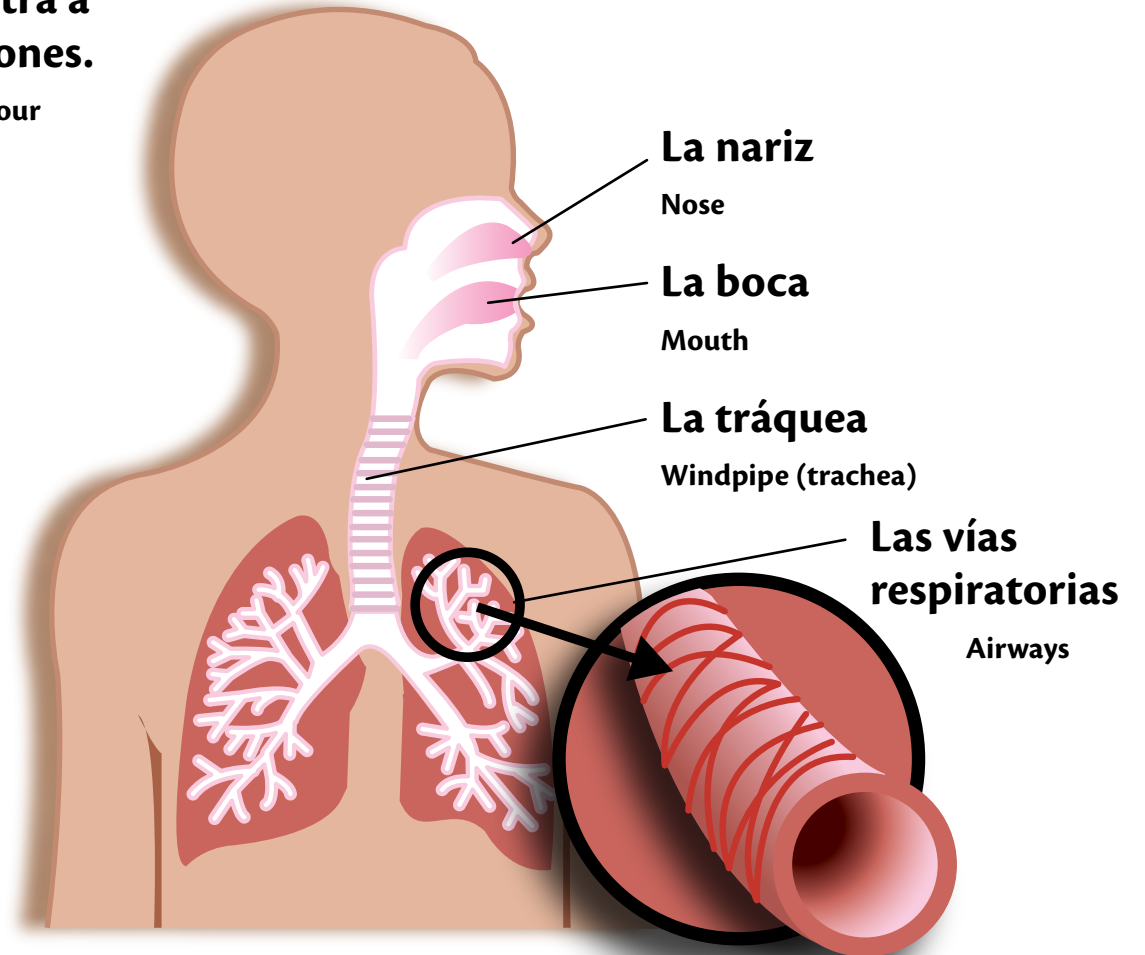
- El aire que respiramos va por las vías respiratorias. Las vías respiratorias empiezan en la nariz y la boca, y continúan por la tráquea hasta los pulmones.
- La tráquea se divide en dos bronquios, uno para cada pulmón.
- Dentro de los pulmones, los bronquios se dividen de nuevo y forman tubos delgados más pequeños que se parecen a un árbol al revés, con muchas ramas que apuntan hacia abajo.

Cuando las vías respiratorias están sanas, no tenemos dificultad para respirar. Respirar es vida.

Los pulmones



El aire entra a los pulmones.
Air goes into our lungs.

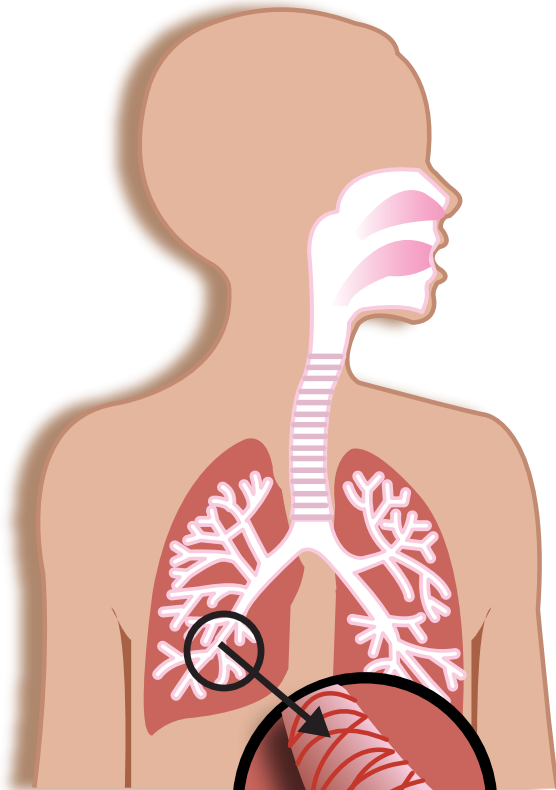


What Is Asthma?	¿Qué es el asma?
<p>Say:</p> <p>Asthma is a chronic disease of the lungs. People who have asthma have inflamed, or swollen, and narrow airways, and they can have a hard time breathing. Asthma makes it so that less air can get in and out of the lungs. It is especially hard to get all the air out of the lungs.</p> <p>Point and say:</p> <p>Here we can see how asthma affects the airways. The airways are more narrow because:</p> <ul style="list-style-type: none">• The muscles around the airways tighten, and squeeze the opening of the airway;• The swelling, or inflammation, inside the airways gets worse, and can block the free flow of air; and• The airways produce more mucus than normal, and the mucus blocks the airways. <p>When the airways react in these ways, asthma symptoms appear, such as coughing, wheezing, tightness of the chest, and shortness of breath.</p>	<p>Diga:</p> <p>El asma es una enfermedad crónica de los pulmones. Las personas que tienen asma tienen las vías respiratorias inflamadas y estrechas, y pueden tener dificultad para respirar. El asma hace que la cantidad de aire que entra y sale de los pulmones sea menor. Es especialmente difícil sacar todo el aire de los pulmones.</p> <p>Señale y diga:</p> <p>Veamos cómo afecta el asma a las vías respiratorias. Las vías respiratorias se estrechan debido a que:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los músculos que las rodean se contraen y estrechan la abertura de las vías respiratorias.• Se empeora la inflamación dentro de las vías respiratorias y se bloquea el paso libre del aire.• Las vías respiratorias producen más mucosidad de lo normal. La mucosidad bloquea las vías respiratorias. <p>Cuando las vías respiratorias reaccionan de esta manera, aparecen los síntomas del asma, como la tos, los silbidos al respirar, la presión en el pecho y la dificultad para respirar.</p>

¿Qué es el asma?

Las vías respiratorias normales

Normal airways



Músculo

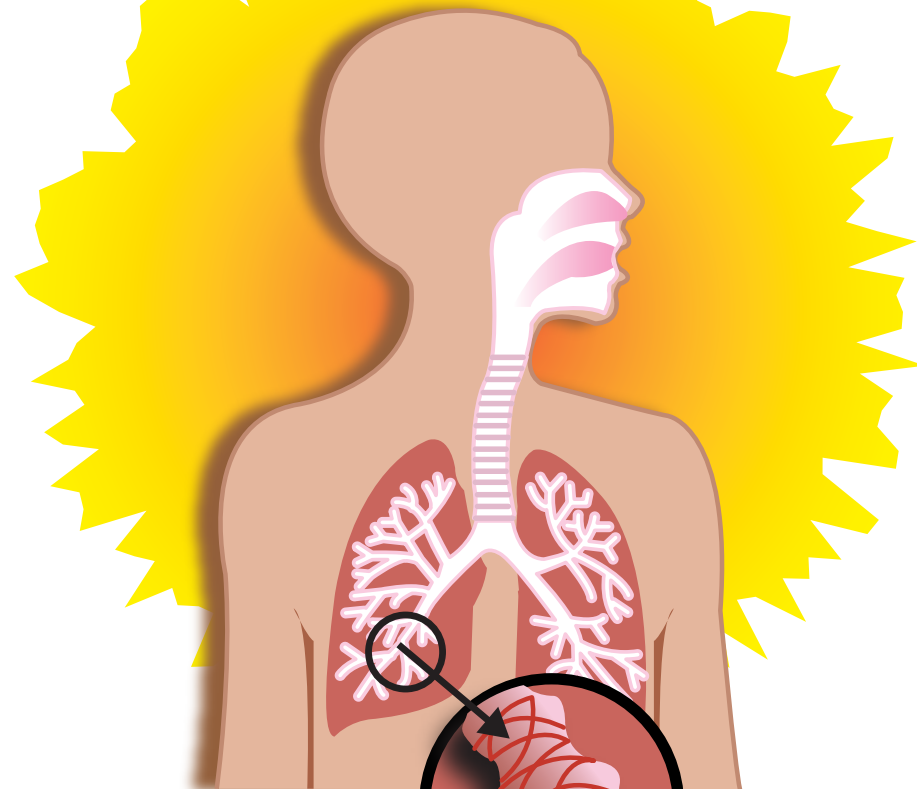
Muscle

Capa interna

Lining

Las vías respiratorias durante un ataque de asma

Airways during an asthma attack



Los músculos se contraen

Muscles tighten

Inflamación

Inflammation

Flema

Mucus

Asthma Is a Chronic Disease

Point and say:

Asthma is a chronic disease. "Chronic" means it does not go away, it is always there, and it is permanent.

Here are three pictures that show how asthma symptoms can worsen into an asthma attack.

In the first drawing, we see that asthma is a chronic disease, with inflammation in the airways that is always there, just like a small fire that still burns underneath wood or charcoal. Even when a child feels good, asthma is still present and it needs to be controlled every day.

In the second drawing, we see that when asthma is not under control, it is like embers that begin to flare-up and produce a bigger flame. Asthma symptoms appear.

In the third drawing, we see that asthma symptoms can get worse and flare up into an asthma attack, just like a fire can flare up into big flames.

El asma es una enfermedad crónica

Señale y diga:

El asma es una enfermedad crónica. "Crónico" significa que no desaparece, que siempre está presente y que es permanente.

Estos tres dibujos muestran cómo pueden empeorar los síntomas de asma y convertirse en un ataque de asma.

En el primer dibujo vemos que el asma es una enfermedad crónica que produce inflamación constante de las vías respiratorias. Se puede comparar con las brasas, que arden lentamente y se mantienen encendidas debajo de la leña o el carbón, sin apagarse. Esto significa que aunque el niño que tiene asma se siente bien, la enfermedad sigue presente y es necesario controlarla cada día.

En el segundo dibujo vemos que cuando el asma no está bajo control se puede comparar con las brasas que comienzan a avivarse y producen una llama más grande. Entonces aparecen los síntomas del asma.

En el tercer dibujo vemos que los síntomas del asma pueden empeorar y agudizarse hasta causar un ataque de asma, al igual que el fuego puede crecer y convertirse en una llamarada.

El asma es una enfermedad crónica

1

2

3



What Are the Common Asthma Symptoms?

Point and say:

The common symptoms of asthma are:

- **Cough:** Coughing from asthma is often worse at night or early morning. Coughing can make it hard to sleep. The coughing may bring up mucus.
- **Wheeze:** Wheezing is a whistling or squeaky sound when you breathe.
- **Tightness in the chest:** This can feel like a squeezing or someone sitting on your chest.
- **Shortness of breath:** This can feel like it is harder to breathe. You may feel like you cannot get the air in and out of your lungs.

Children with asthma do not always have all four common symptoms. Asthma symptoms may happen at night and wake your child up. They may also happen during the day. They may stop your child from going to school, playing with friends, or taking part in physical activity.

Call the doctor if:

- Your child has asthma symptoms more than 2 days a week.
- His asthma wakes him up 2 or more times a month.
- Your child is using his quick relief inhaler more than 2 days a week.
- His asthma is getting in the way of his usual activities.

¿Cuáles son los síntomas comunes del asma?

Señale y diga:

Los síntomas comunes del asma son:

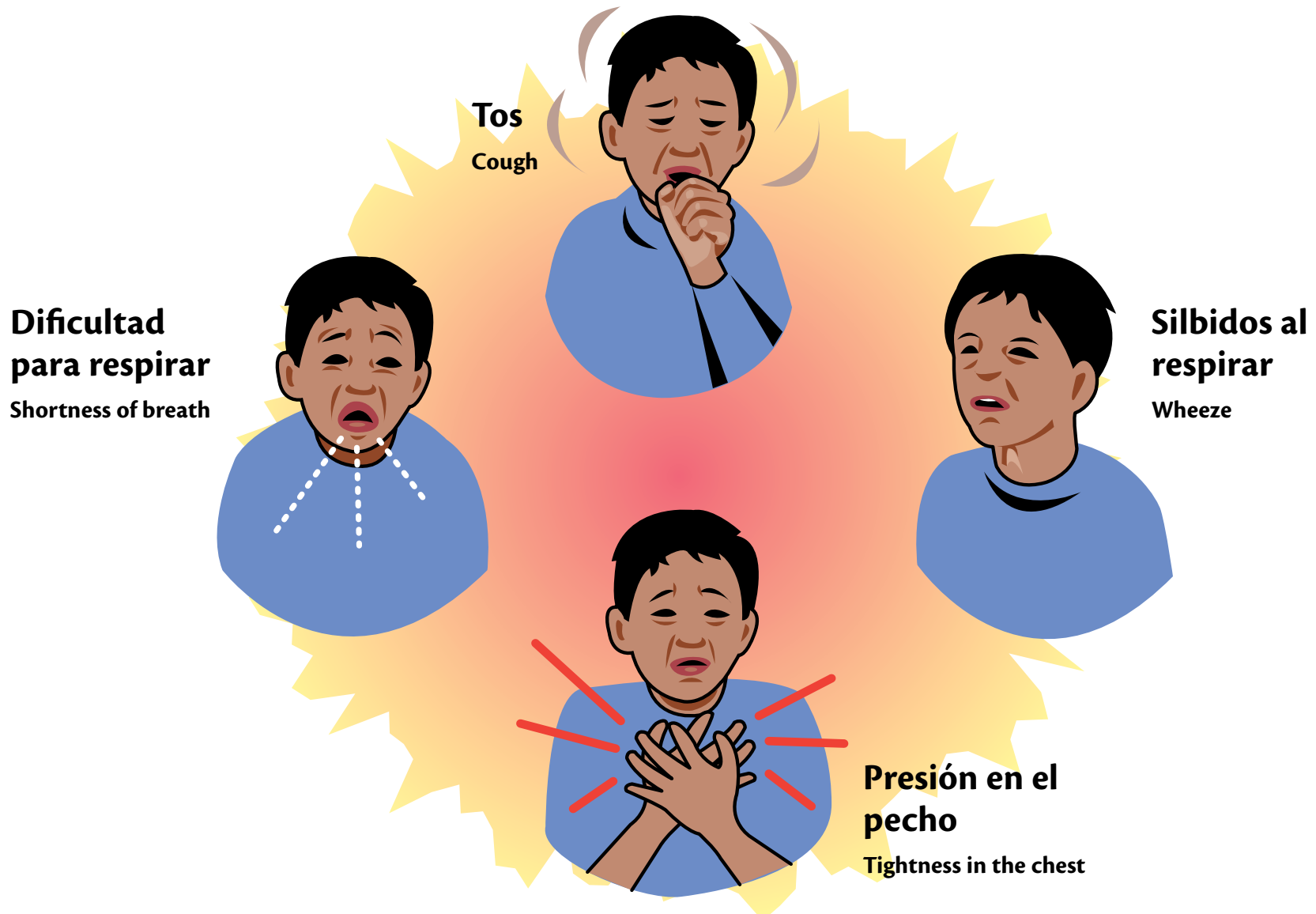
- **Tos:** Por lo general, la tos del asma es peor por la noche o en las primeras horas de la mañana. Es posible que la tos no deje dormir. Puede producir mucosidad.
- **Sibilancias o silbidos al respirar:** Las sibilancias son sonidos como de silbidos o chillidos al respirar.
- **Presión en el pecho:** Se puede sentir como un apretón o como si tuviera a alguien sentado en el pecho.
- **Dificultad para respirar:** Se siente como si no pudiera dejar entrar o salir el aire de los pulmones.

Los niños que tienen asma no presentan todos los cuatro síntomas. Los síntomas pueden presentarse durante la noche y despertar al niño. También pueden presentarse durante el día. Pueden impedirle al niño ir a la escuela, jugar con sus amigos o participar en actividades físicas.

Llame al doctor si observa lo siguiente:

- Su niño tiene síntomas de asma más de 2 días por semana.
- El asma le despierta 2 o más veces al mes.
- Su niño usa el inhalador de alivio rápido más de 2 veces por semana.
- El asma interfiere con sus actividades normales.

¿Cuáles son los síntomas comunes del asma?



Examples of Asthma Triggers	Ejemplos de factores desencadenantes del asma
<p>Say:</p> <p>The things that can bring on asthma symptoms are known as asthma triggers. Each child has different triggers that bring on asthma symptoms.</p> <p>Point and say:</p> <p>Common triggers that bring on asthma symptoms include the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dust mites, which are small bugs that are found in the dust that cannot be seen with the naked eye; • Strong smells like those produced by strong chemical cleaners; • Tobacco smoke; • Animal dander—flakes of dried of dried skin or saliva from furry pets such as dogs, cats, and hamsters; and • Inside and outside mold. <p>Other examples of common asthma triggers are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dried droppings and remains of cockroaches; • Pollen from trees, grass, and weeds; • Respiratory infections; • Cold air; • Certain foods; and even • Physical activity. 	<p>Diga:</p> <p>Las cosas que provocan los síntomas del asma se conocen como “factores desencadenantes del asma”. Cada niño tiene distintos factores que le desencadenan los síntomas de asma.</p> <p>Señale y diga:</p> <p>Algunos ejemplos de factores comunes que desencadenan los síntomas del asma son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los ácaros del polvo (animales pequeñísimos que se encuentran en el polvo y no se pueden ver a simple vista) • Los olores fuertes, como los de los limpiadores • El humo de tabaco • La caspa de animales (escamas de saliva o de piel seca de animales que tienen pelo, como perros, gatos y hámsteres) • El moho de ambientes interiores y exteriores <p>Otros ejemplos de desencadenantes del asma son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El excremento y los restos secos del cuerpo de las cucarachas • El polen de árboles, hierbas y pastos • Las infecciones respiratorias • El aire frío • Ciertos alimentos • La actividad física

Ejemplos de factores desencadenantes del asma

Los ácaros del polvo
Dust mites



El moho
Mold



Los olores fuertes
Strong odors

El humo del cigarrillo
Tobacco smoke

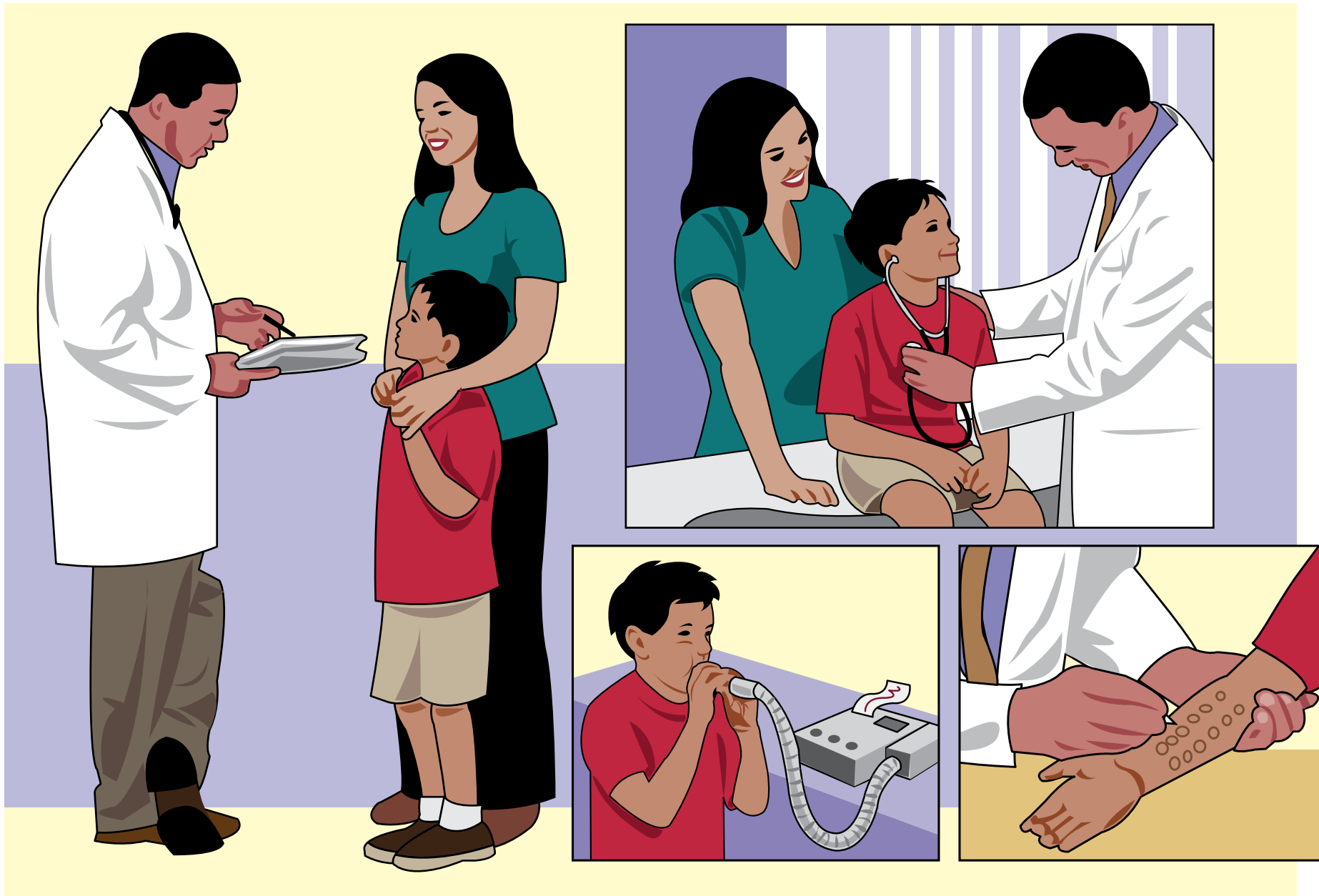


La caspa de las mascotas
Animal dander



How a Doctor Diagnoses Asthma	Cómo hace el doctor el diagnóstico del asma
<p>Point and say:</p> <p>Only a doctor can diagnose asthma. Sometimes it is difficult to diagnose asthma in children less than 5 years old.</p> <p>To find out if your child has asthma, the doctor will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Take a medical history by asking you and your child questions about his symptoms; and • Do a physical exam of your child. <p>There are two tests that the doctor may suggest for your child:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A special lung test called “spirometry”; and • An allergy test. <p>The doctor considers the results of all of this information to make a diagnosis. If your child is diagnosed with asthma, the doctor will explain how severe it is. The doctor will also explain what treatment your child needs to get his asthma under control.</p>	<p>Señale y diga:</p> <p>Solamente el doctor puede diagnosticar el asma. A veces es difícil diagnosticar el asma en niños menores de 5 años.</p> <p>Para saber si su niño tiene asma, el doctor hará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Averiguará sus antecedentes médicos, preguntándoles a usted y al niño acerca de sus síntomas. • Le hará al niño un examen médico. <p>Hay otros dos exámenes que el doctor podría recomendar para su niño:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen especial de los pulmones llamado “espirometría”. • Una prueba para saber si tiene alergias. <p>El doctor toma en cuenta toda esta información y los resultados de estos exámenes para hacer el diagnóstico. Si le diagnostica asma a su niño, les explicará qué tan grave es. También les explicará el tratamiento que el niño necesita para controlar el asma.</p>

Cómo hace el doctor el diagnóstico del asma



How a Doctor Diagnoses Asthma

Logre las metas del tratamiento del asma

Diga:

Hasta el momento, el asma no se cura pero se puede controlar. Después de confirmar que su niño tiene asma, el doctor hará un plan de tratamiento junto con usted y el niño. El objetivo del plan de tratamiento es controlar el asma y mantenerla bajo control a lo largo del tiempo.

Señale y diga:

- Las metas del tratamiento del asma son las siguientes:
- Tener pocos síntomas de asma, o no tener ninguno.
- Tener pocas interrupciones del sueño por la noche debido a los síntomas del asma, o no tener ninguna.
- Mantenerse activo sin limitaciones.
- No tener que faltar a la escuela debido al asma.
- No tener que ir a la sala de emergencias ni pasar la noche en el hospital a causa del asma.
- Tener pocos efectos secundarios por los medicamentos del asma, o no tener ninguno.

Logre las metas del tratamiento del asma

¡Juntos podemos lograr las metas del tratamiento del asma!

Tener pocos efectos secundarios por los medicamentos del asma, o no tener ninguno

Tener pocas interrupciones del sueño por la noche debido a los síntomas del asma, o no tener ninguna

Mantenerse activo sin limitaciones

No tener que ir a la sala de emergencias ni pasar la noche en el hospital a causa del asma

Tener pocos síntomas de asma, o no tener ninguno

No tener que faltar a la escuela debido al asma



Reach the Goals of Asthma Treatment

Reach the Goals of Asthma Treatment

Say:

To date, there is no cure for asthma, but it can be controlled. After confirming that your child has asthma, the doctor will work with you and your child to develop a treatment plan. The purpose of the treatment plan is to get your child's asthma under control and keep it that way over the long term.

Point and say:

The goals of asthma treatment are as follows:

- Few, if any, asthma symptoms;
- Few, if any, awakenings during the night caused by asthma symptoms;
- No limits on being physically active;
- No need to take time off from school due to asthma;
- No emergency room visits or overnight hospital stays because of asthma; and
- Few or no side effects from prescribed asthma medicine.

Reach the Goals of Asthma Treatment



Two Types of Asthma Medicines

Point and say:

The doctor treats asthma with two types of medicines: quick-relief medicine and long-term control medicine.

All children with asthma need a quick-relief medicine to take as soon as asthma symptoms start.

Long-term control asthma medicines are prescribed for many children **BUT NOT ALL**. The doctor will decide whether your child needs a long-term control asthma medicine.

Los dos tipos de medicamentos para el asma

Señale y diga:

El doctor trata el asma con dos tipos de medicamentos: medicamentos de alivio rápido y medicamentos de control a largo plazo

Todo niño que tiene asma necesita tener un medicamento de alivio rápido que pueda tomar apenas le comiencen los síntomas.

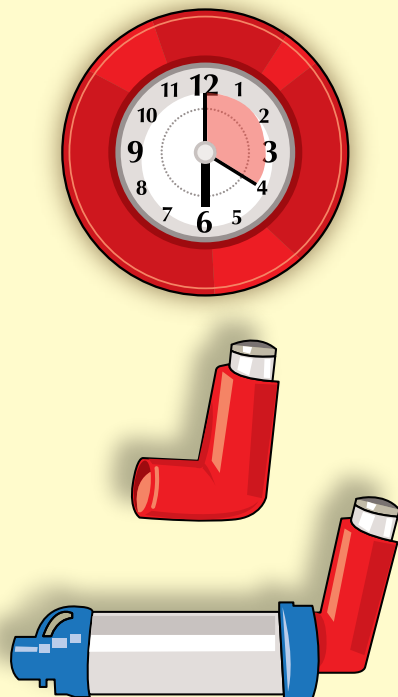
A muchos niños que tienen asma se les recetan medicamentos de control a largo plazo, **pero no a todos**. El doctor es quien decide si su niño necesita un medicamento de control a largo plazo para el asma.

Los dos tipos de medicamentos para el asma

1

Medicamento de alivio rápido

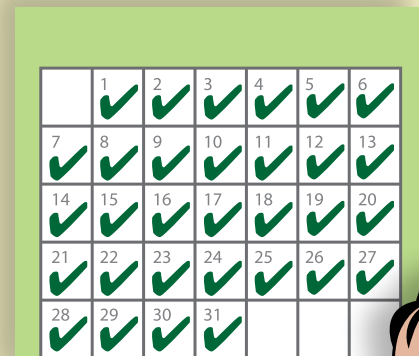
Quick-Relief Asthma Medicine



2

Medicamento de control a largo plazo

Long-Term Control Asthma Medicine



Quick-Relief Asthma Medicines

Point and say:

Quick-relief asthma medicines:

- Help stop your child's asthma symptoms before they get worse. The common asthma symptoms are coughing, wheezing, tightness in the chest, and shortness of breath.
- Work fast to relax the muscles around the airways. This opens up the airways to allow air to pass through them.
- Prevent symptoms brought on by exercise.

The key action words you should remember about quick-relief asthma medicines are: "Take as soon as symptoms start." Many doctors say: "Take this as needed," which means the same thing.

Los medicamentos de alivio rápido para el asma

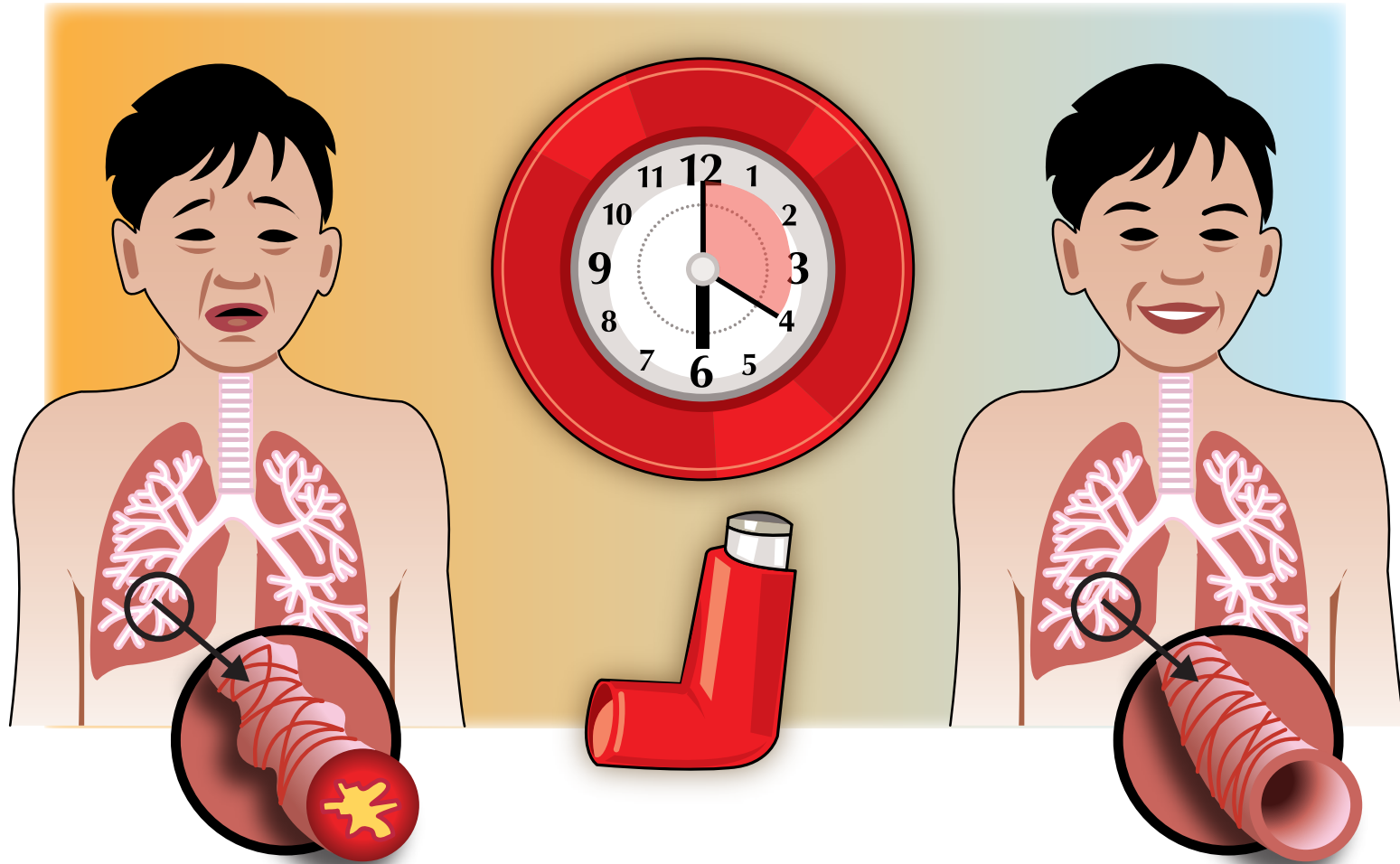
Señale y diga:

Los medicamentos de alivio rápido para el asma hacen lo siguiente:

- Detienen los síntomas del asma antes de que empeoren. Los principales síntomas del asma son la tos, los silbidos al respirar, la presión en el pecho y la dificultad para respirar.
- Actúan rápidamente para relajar los músculos que rodean las vías respiratorias. Despejan las vías respiratorias para permitir que el aire pueda pasar por ellas.
- Previenen los síntomas provocados por el ejercicio.

Las palabras clave que deben recordar acerca de los medicamentos de alivio rápido son las siguientes: "Tomar apenas le comiencen los síntomas". Muchos doctores dicen: "Tómeselo cuando lo necesite", que quiere decir lo mismo.

Los medicamentos de alivio rápido



Long-Term Control Asthma Medicines

Point and say:

Long-term control asthma medicines:

- Help reduce inflammation which keeps the airways from swelling and narrowing;
- Help prevent asthma symptoms from starting in the first place; and
- Are taken every day, even when the child feels good and is not having any asthma symptoms.

Long-term control asthma medicines are prescribed for many children **BUT NOT ALL**. The doctor will decide whether your child needs a long-term control asthma medicine.

The key action words for a long-term control asthma medicine are: "Take every day, even when the child feels good."

Los medicamentos de control a largo plazo para el asma

Señale y diga:

Los medicamentos de control a largo plazo hacen lo siguiente:

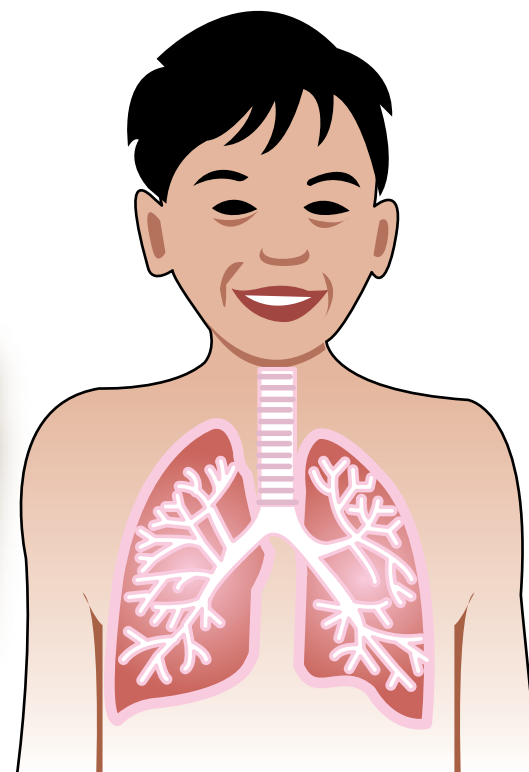
- Reducen la inflamación, lo cual impide que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen.
- Evitan que los síntomas del asma comiencen.
- Se toman todos los días, aun cuando el niño se sienta bien y no tenga síntomas de asma.

A muchos niños que tienen asma se les recetan medicamentos de control a largo plazo, **pero no a todos**. El doctor es quien decide si su niño necesita un medicamento de control a largo plazo para el asma.

Las palabras clave acerca de los medicamentos de control a largo plazo son: "Se toman todos los días, aun cuando el niño se sienta bien".

Los medicamentos de control a largo plazo

	1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓	6 ✓
7 ✓	8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓	13 ✓
14 ✓	15 ✓	16 ✓	17 ✓	18 ✓	19 ✓	20 ✓
21 ✓	22 ✓	23 ✓	24 ✓	25 ✓	26 ✓	27 ✓
28 ✓	29 ✓	30 ✓	31 ✓			



Inhaled Corticosteroids	Corticosteroides inhalados
<p>Point and say:</p> <p>Inhaled corticosteroids are the most effective long-term control asthma medicines.</p> <ul style="list-style-type: none"> • They are inhaled into the lungs. • They reduce inflammation in the airways. • They keep the airway from swelling and keep asthma symptoms from starting. • They are taken every day to prevent asthma attacks. <p>The following information may help you clarify the doubts you may have about inhaled corticosteroids:</p> <p>The inhaled corticosteroids used to treat asthma are not the same as the steroids that some athletes use to build muscles. The inhaled corticosteroids are safe if they are taken as the doctor prescribes. They are not addictive, even though they are taken every day over the course of many years.</p> <p>In some children this medicine may have a small effect on their growth. This medicine may slow down growth slightly for some children. This effect is small (about 1 cm). It's important to know that poorly controlled asthma can also slow a child's growth.</p> <p>The doctor will prescribe as low a dose as possible to keep asthma under control. At each visit, the doctor or nurse will measure your child's height to make sure that he is growing well.</p>	<p>Señale y diga:</p> <p>Los corticosteroides inhalados son los medicamentos de control a largo plazo más eficaces para el asma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se inhalan y van directamente a los pulmones. • Reducen la inflamación de las vías respiratorias. • Evitan que las vías respiratorias se inflamen y que comiencen los síntomas de asma. • Se toman todos los días para evitar ataques de asma. <p>La siguiente información puede aclarar las inquietudes que tengan sobre los corticosteroides inhalados:</p> <p>Los corticosteroides inhalados para el asma no son iguales a los esteroides que algunos atletas toman para aumentar el tamaño de los músculos.</p> <p>Los corticosteroides inhalados no son peligrosos si se toman como los receta el doctor. No son adictivos aunque se tomen todos los días por muchos años.</p> <p>En algunos niños pueden tener retrasar un poco el crecimiento. El efecto es leve, de aproximadamente un centímetro. Es importante que ustedes sepan que si el asma no se controla bien, también puede afectar el crecimiento.</p> <p>El doctor recetará la dosis más baja posible para controlar el asma. En cada consulta, el doctor o la enfermera medirá la estatura del niño para asegurarse de que esté creciendo bien.</p>

Corticosteroides inhalados

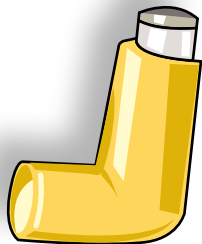


Examples of Asthma Medicine Devices	Ejemplos de aparatos con que se administran los medicamentos para el asma
<p>Point and say:</p> <p>Many asthma medicines come in the form of sprays or powder. There are various kinds of asthma medicine devices to get the medicine into your child’s lungs. For example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A metered dose inhaler; • A spacer; • A metered dose inhaler with spacer; • A dry powder inhaler; or • A nebulizer. <p>No matter what type of asthma device your child uses, both you and your child need to know how to correctly use it and clean it. Keep the following advice in mind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ask your doctor, nurse, or an asthma educator to teach your child how to use his asthma medicine devices. • Ask them to check your child’s technique. • Do not allow your child to share his inhaler with friends or family. • Check the cleaning instructions that come with the asthma medicines and device packages. <p>At first it may seem difficult to use the asthma device correctly. With patience and practice you can do it.</p>	<p>Señale y diga:</p> <p>Muchos medicamentos para el asma vienen en forma de aerosol o polvo. Hay varios tipos de aparatos que hacen llegar el medicamento al interior de los pulmones del niño, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El inhalador de dosis medida • El espaciador • El inhalador de dosis medida con espaciador • El inhalador de polvo seco • El nebulizador <p>No importa qué tipo de aparato para el asma usa su niño; tanto ustedes como el niño deben saber usarlo y limpiarlo correctamente. Tomen esto en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídanle al doctor, la enfermera o el educador en asma que le enseñe al niño cómo usar los aparatos con que toma los medicamentos para el asma. • Pídanles que comprueben si el niño está usando la técnica correcta. • No permitan que el niño comparta su inhalador con sus amigos o con otro miembro de la familia. • Lean las instrucciones de limpieza que vienen en el folleto del aparato y del medicamento. <p>Al principio puede parecer difícil usar correctamente los aparatos con que se administran los medicamentos para el asma, pero con paciencia y práctica lo podrán lograr.</p>

Ejemplos de aparatos para administrar los medicamentos para el asma

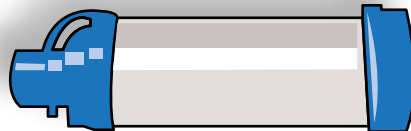
Inhalador de dosis medida

Metered dose inhaler



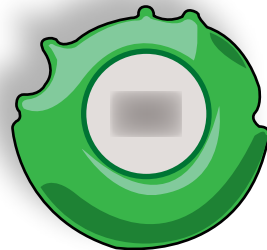
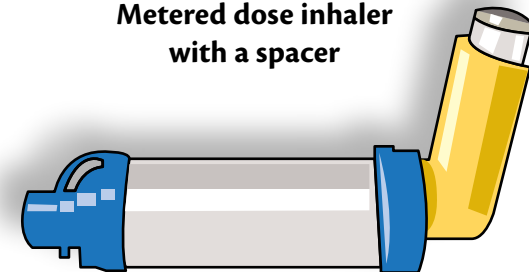
Espaciador

Spacer



Inhalador de dosis medida con espaciador

Metered dose inhaler with a spacer



Inhalador de polvo seco

Dry powder inhaler



Nebulizador

Nebulizer

We Are a Team, and We Have a Plan!

Point and say:

A winning team follows a good game plan. You and your child's Asthma Care Team have an Asthma Action Plan to follow for good asthma control. The doctor will write in the names of the asthma medicines, their dose, and when and how to take them.

Stay in regular contact with your child's Asthma Care Team and keep all follow-up appointments. Even when your child takes his medicine correctly, there may be times when his asthma is not controlled.

Tell the doctor if you see the following:

- Your child has asthma symptoms and needs his quick-relief medicine more than 2 times in a week.
- Your child wakes up at night with symptoms more than 2 times a month.
- Your child already takes a daily long-term control medicine, and has to take his quick-relief medicine more than 2 times a week.
- Your child has asthma symptoms while running hard or playing sports.

These could be signs that your child needs to change the medicines he takes or when he takes them.

Somos un equipo y tenemos un plan

Señale y diga:

Los equipos ganadores siguen al pie de la letra un buen plan de juego. Ustedes y el equipo de control del asma de su niño tienen un plan de acción que deben seguir para controlar bien el asma. El doctor anotará en el plan de acción el nombre de los medicamentos, la dosis y cómo tomarlos.

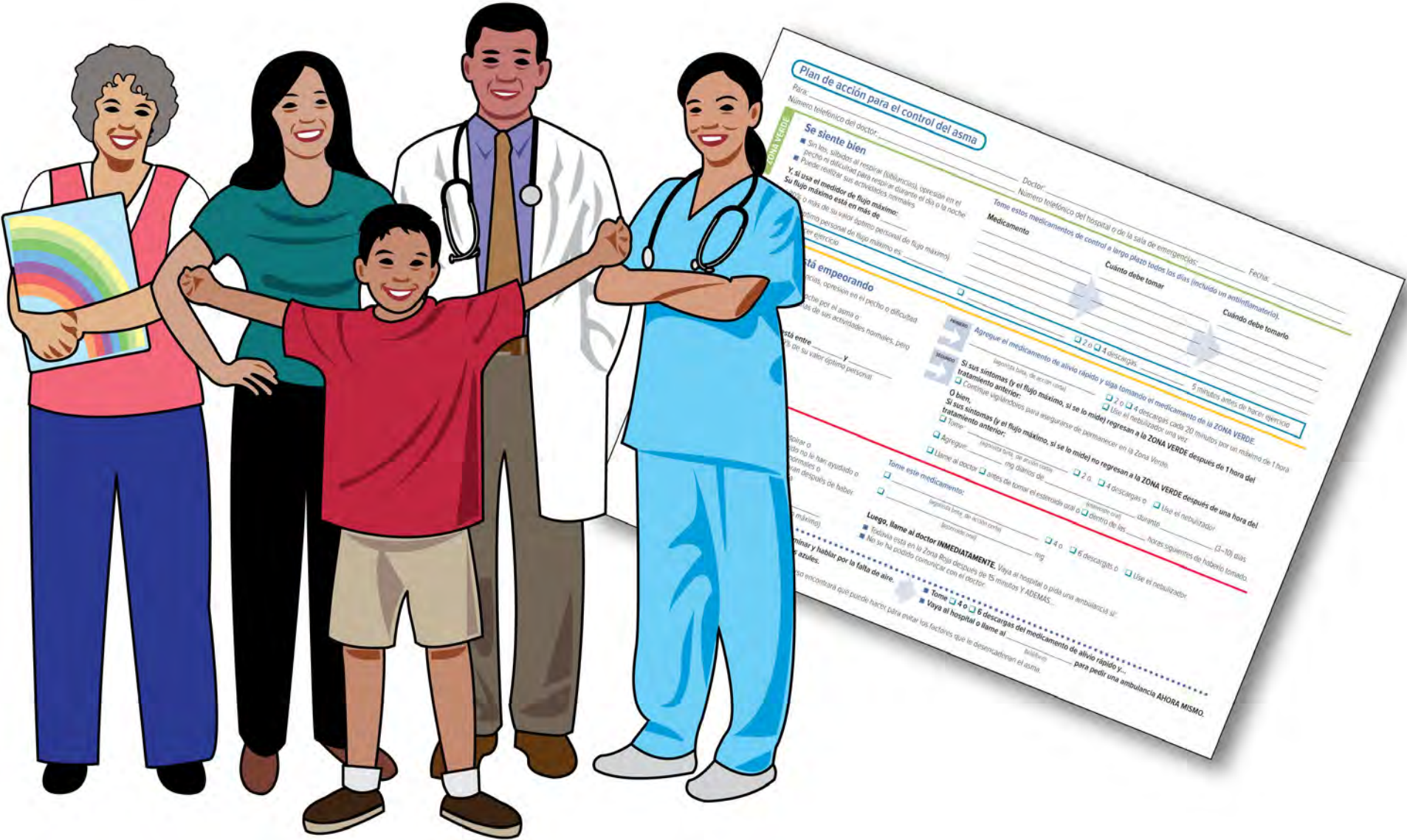
Estén en contacto frecuente con el equipo de control del asma. Incluso cuando le den a su niño el medicamento correctamente, habrá ocasiones en las que el asma no se controle bien.

Díganle al doctor si observan lo siguiente:

- El niño tiene síntomas de asma y necesita el medicamento de alivio rápido más de 2 veces por semana.
- El niño se despierta de noche con síntomas más de 2 veces al mes.
- El niño ya toma un medicamento de control a largo plazo a diario y tiene que tomar el medicamento de alivio rápido más de 2 veces por semana.
- El niño tiene síntomas de asma cuando corre o practica deportes.

Es posible que tengan que cambiarle el medicamento o cuando lo toma.

Somos un equipo y tenemos un plan



We Are a Team, and We Have a Plan!

Ejemplo de un plan de acción para el control del asma

Señale y diga:

Este es un ejemplo de un plan de acción para el control del asma. La clave para mantener bajo control el asma de su niño es seguir el plan de acción. Para poder seguir el plan de acción hay que conocer las diferentes partes.

El plan de acción para el control del asma usa un sistema de zonas con los colores verde, amarillo y rojo, que son los colores del semáforo. Esta parte del plan les permite saber en qué zona está el asma de su niño y qué deben hacer cuando está en cada zona. Pueden encontrar la siguiente información en el plan de acción para el control del asma de su niño:

- Los nombres de los medicamentos que el niño toma para el asma, qué cantidad debe tomar y cuándo debe tomarlos
- Tres secciones de diferentes colores, que son las zonas del asma: Zona Verde, Zona Amarilla y Zona Roja
- Los síntomas de asma que el niño puede tener cuando esté en cada zona
- Los valores de flujo máximo que corresponden a cada una de las zonas del asma del niño
- Qué se debe hacer cuando el niño está en cada zona

Ejemplo de un plan de acción para el control del asma

Plan de acción para el control del asma

Para: _____ Doctor: _____ Fecha: _____
 Número telefónico del doctor: _____ Número telefónico del hospital o de la sala de emergencias: _____

ZONA VERDE

Se siente bien

- Sin tos, silbidos al respirar (sibilancias), opresión en el pecho ni dificultad para respirar durante el día o la noche
- Puede realizar sus actividades normales

Y, si usa el medidor de flujo máximo:
Su flujo máximo está en más de _____
 (el 80% o más de su valor óptimo personal de flujo máximo)
 Su valor óptimo personal de flujo máximo es: _____

Tome estos medicamentos de control a largo plazo todos los días (incluido un antiinflamatorio).

Medicamento	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Antes de hacer ejercicio _____ 2 o 4 descargas _____ 5 minutos antes de hacer ejercicio

ZONA AMARILLA

Su asma está empeorando

- Tiene tos, sibilancias, opresión en el pecho o dificultad para respirar o
- Se despierta de noche por el asma o
- Puede hacer algunas de sus actividades normales, pero no todas

O bien,
Su flujo máximo está entre _____ y _____
 (entre el 50% y el 79% de su valor óptimo personal de flujo máximo)

PRIMERO Agregue el medicamento de alivio rápido y siga tomando el medicamento de la ZONA VERDE.

_____ 2 o 4 descargas cada 20 minutos por un máximo de 1 hora
 (agonista beta₂ de acción corta) Use el nebulizador una vez

SEGUNDO Si sus síntomas (y el flujo máximo, si se lo mide) regresan a la ZONA VERDE después de 1 hora del tratamiento anterior:

Continúe vigilándolos para asegurarse de permanecer en la Zona Verde.

O bien,
 Si sus síntomas (y el flujo máximo, si se lo mide) no regresan a la ZONA VERDE después de una hora del tratamiento anterior:

Tome: _____ 2 o 4 descargas o Use el nebulizador
 (agonista beta₂ de acción corta)

Agregue: _____ mg diarios de _____ durante _____ (3–10) días
 (esteroides oral)

Llame al doctor antes de tomar el esteroide oral o dentro de las _____ horas siguientes de haberlo tomado.

ZONA ROJA

¡Alerta médica!

- Tiene mucha dificultad para respirar o
- Los medicamentos de alivio rápido no le han ayudado o
- No puede hacer sus actividades normales o
- Los síntomas son iguales o empeoran después de haber pasado 24 horas en la Zona Amarilla

O bien,
Su flujo máximo está en menos de _____
 (el 50% de mi valor óptimo personal de flujo máximo)

Tome este medicamento:

_____ 4 o 6 descargas o Use el nebulizador
 (agonista beta₂ de acción corta)

_____ mg
 (esteroides oral)

Luego, llame al doctor INMEDIATAMENTE. Vaya al hospital o pida una ambulancia si:

- Todavía está en la Zona Roja después de 15 minutos Y ADEMÁS...
- No se ha podido comunicar con el doctor.

SEÑALES DE PELIGRO ■ Tiene dificultad para caminar y hablar por la falta de aire. ■ Tome 4 o 6 descargas del medicamento de alivio rápido y...
 ■ Tiene los labios o las uñas azules. ■ Vaya al hospital o llame al _____ para pedir una ambulancia AHORA MISMO.
(teléfono)

Al reverso encontrará qué puede hacer para evitar los factores que le desencadenan el asma.

Sample Asthma Action Plan

Point and say:

This is a sample Asthma Action Plan. The key to keeping your child's asthma under control is to follow the Asthma Action Plan. To do this you need to know its different parts.

The Asthma Action Plan uses zones with the colors green, yellow, and red, just like a traffic light. The zones on the Asthma Action Plan help you to know the asthma zone your child is in and what you need to do when your child is in each zone. You can find the following information on your child's Asthma Action Plan:

- The names of the child's asthma medicines, how much of each one to take, and when to take each one;
- Three different colored sections or asthma zones (Green, Yellow, and Red);
- The asthma symptoms the child may have in each asthma zone;
- The child's peak flow meter ranges for each of the asthma zones; and
- What action to take in each zone.

Sample Asthma Action Plan

Asthma Action Plan

For: _____ Doctor: _____ Date: _____
 Doctor's Phone Number _____ Hospital/Emergency Department Phone Number _____

GREEN ZONE

Doing Well

- No cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath during the day or night
- Can do usual activities

And, if a peak flow meter is used,

Peak flow: more than _____
 (80 percent or more of my best peak flow)

My best peak flow is: _____

Before exercise _____ 2 or 4 puffs _____ 5 minutes before exercise

Take these long-term control medicines each day (include an anti-inflammatory).

Medicine	How much to take	When to take it
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

YELLOW ZONE

Asthma Is Getting Worse

- Cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath, or
- Waking at night due to asthma, or
- Can do some, but not all, usual activities

-Or-

Peak flow: _____ to _____
 (50 to 79 percent of my best peak flow)

First

Add: quick-relief medicine—and keep taking your GREEN ZONE medicine.

_____ 2 or 4 puffs, every 20 minutes for up to 1 hour
 (short-acting beta₂-agonist) Nebulizer, once

Second

If your symptoms (and peak flow, if used) return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:

Continue monitoring to be sure you stay in the green zone.

-Or-
 If your symptoms (and peak flow, if used) do not return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:

Take: _____ 2 or 4 puffs or Nebulizer
 (short-acting beta₂-agonist)

Add: _____ mg per day For _____ (3–10) days
 (oral steroid)

Call the doctor before/ within _____ hours after taking the oral steroid.

RED ZONE

Medical Alert!

- Very short of breath, or
- Quick-relief medicines have not helped, or
- Cannot do usual activities, or
- Symptoms are same or get worse after 24 hours in Yellow Zone

-Or-

Peak flow: less than _____
 (50 percent of my best peak flow)

Take this medicine:

_____ 4 or 6 puffs or Nebulizer
 (short-acting beta₂-agonist)

_____ mg
 (oral steroid)

Then call your doctor NOW. Go to the hospital or call an ambulance if:

- You are still in the red zone after 15 minutes AND
- You have not reached your doctor.

DANGER SIGNS

- Trouble walking and talking due to shortness of breath
- Lips or fingernails are blue

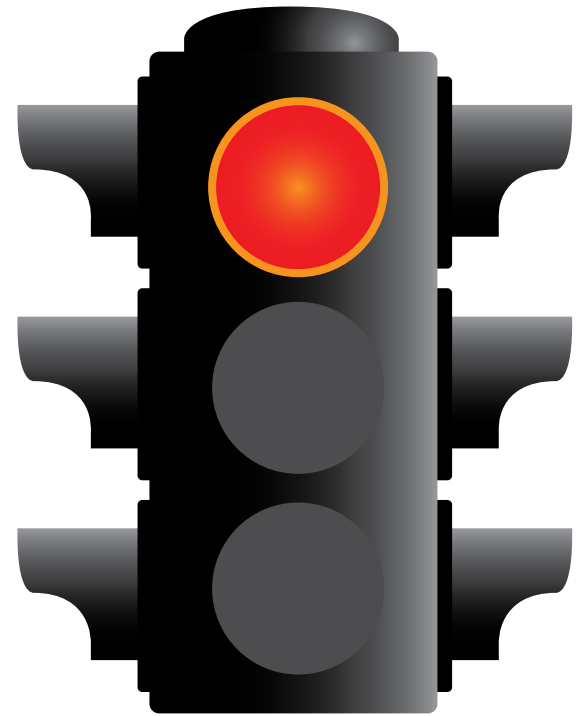
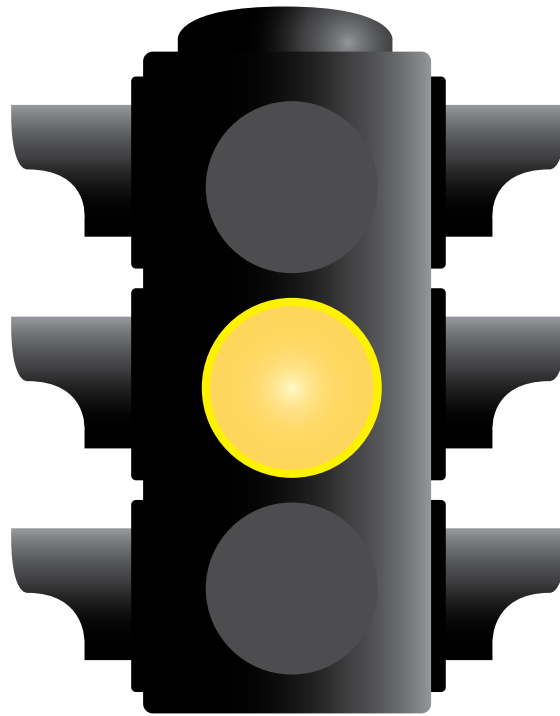
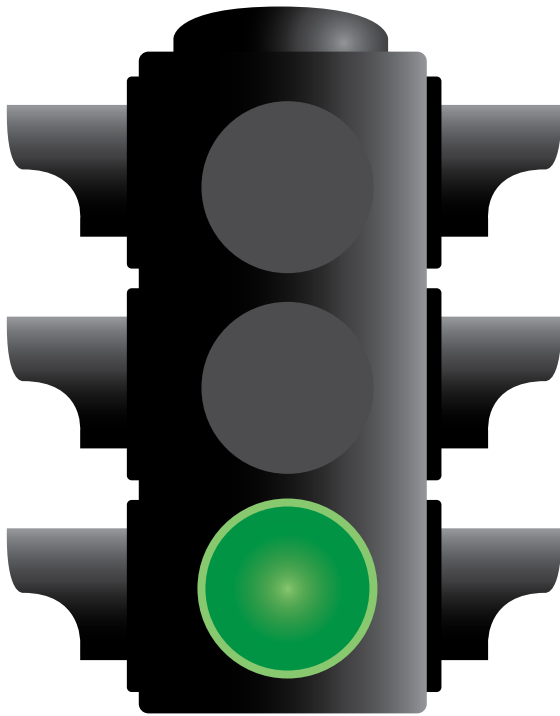
Take 4 or 6 puffs of your quick-relief medicine AND

Go to the hospital or call for an ambulance _____ NOW!
 (phone)

See the reverse side for things you can do to avoid your asthma triggers.

Traffic Light	El semáforo
<p>Point and say:</p> <p>Using the traffic light, here is what each zone means on the Asthma Action Plan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The green traffic light means GO. The Green Zone on the Asthma Action Plan means, “Your child feels good.” He does not have symptoms, and his asthma is under control. When a child is in the Green Zone, his asthma treatment is working. • The yellow traffic light means CAUTION. On the Asthma Action Plan, the Yellow Zone signals caution and means that your child has begun to have asthma symptoms and “does not feel good.” To know what to do, you will need to follow your child’s Asthma Action Plan for the Yellow Zone. • The red traffic light means STOP OR DANGER. The Red Zone on the Asthma Action Plan means that the child is having an asthma attack. In the Red Zone, “your child feels awful.” This is a danger zone, and you need to get help for your child immediately! Follow your child’s Asthma Action Plan for the Red Zone! 	<p>Señale y diga:</p> <p>Si usamos el semáforo, esto es lo que significa cada zona del plan de acción para el control del asma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La luz verde del semáforo significa: “ADELANTE, EL CAMINO ESTÁ DESPEJADO”. La Zona Verde del plan de acción significa que su niño “se siente bien”. No tiene síntomas y el asma está bajo control. Cuando el niño está en la Zona Verde, el tratamiento está funcionando bien. • La luz amarilla del semáforo indica “PRECAUCIÓN”. En el plan de acción, la Zona Amarilla significa que hay que tener cuidado porque el niño empieza a sentir síntomas del asma y “no se siente bien”. Para saber qué hacer, hay que seguir el plan de acción para el control del asma que corresponde a la Zona Amarilla. • La luz roja del semáforo significa “ALTO” o “PELIGRO”. La Zona Roja del plan de acción indica que el niño está teniendo un ataque de asma. En la Zona Roja “el niño se siente muy mal”. Esta es una zona peligrosa. Hay que buscar ayuda para el niño inmediatamente. Hay que seguir el plan de acción correspondiente a la Zona Roja.

El semáforo



Trouble With Asthma Control

Say

Even when correctly following the Asthma Action Plan, a child can still have an asthma attack. This crisis may indicate that some changes are needed in his asthma treatment.

Here are some examples of problems that can come up in controlling asthma:

Point at each picture and say:

- The family moved to a new apartment. Maybe there are dust mites in the carpeting or furniture. Maybe it is the uncle who likes to smoke in the living room. Either could be bringing on José's asthma symptoms.
- Here we see José when his asthma symptoms first started. He thinks about taking his quick-relief asthma medicine, but he forgets to take it or decides to take it later. José needs to understand that he needs his quick-relief asthma medicine at the first sign of asthma symptoms.
- José is having asthma symptoms more than twice a week. Here, Esperanza is asking questions about José's Asthma Action Plan. The doctor may need to increase or change José's long-term control asthma medicine to prevent asthma symptoms from happening so often.

It is important to have regular doctor visits to adjust your child's treatment and create a new Asthma Action Plan, as needed.

Dificultades para controlar el asma

Diga:

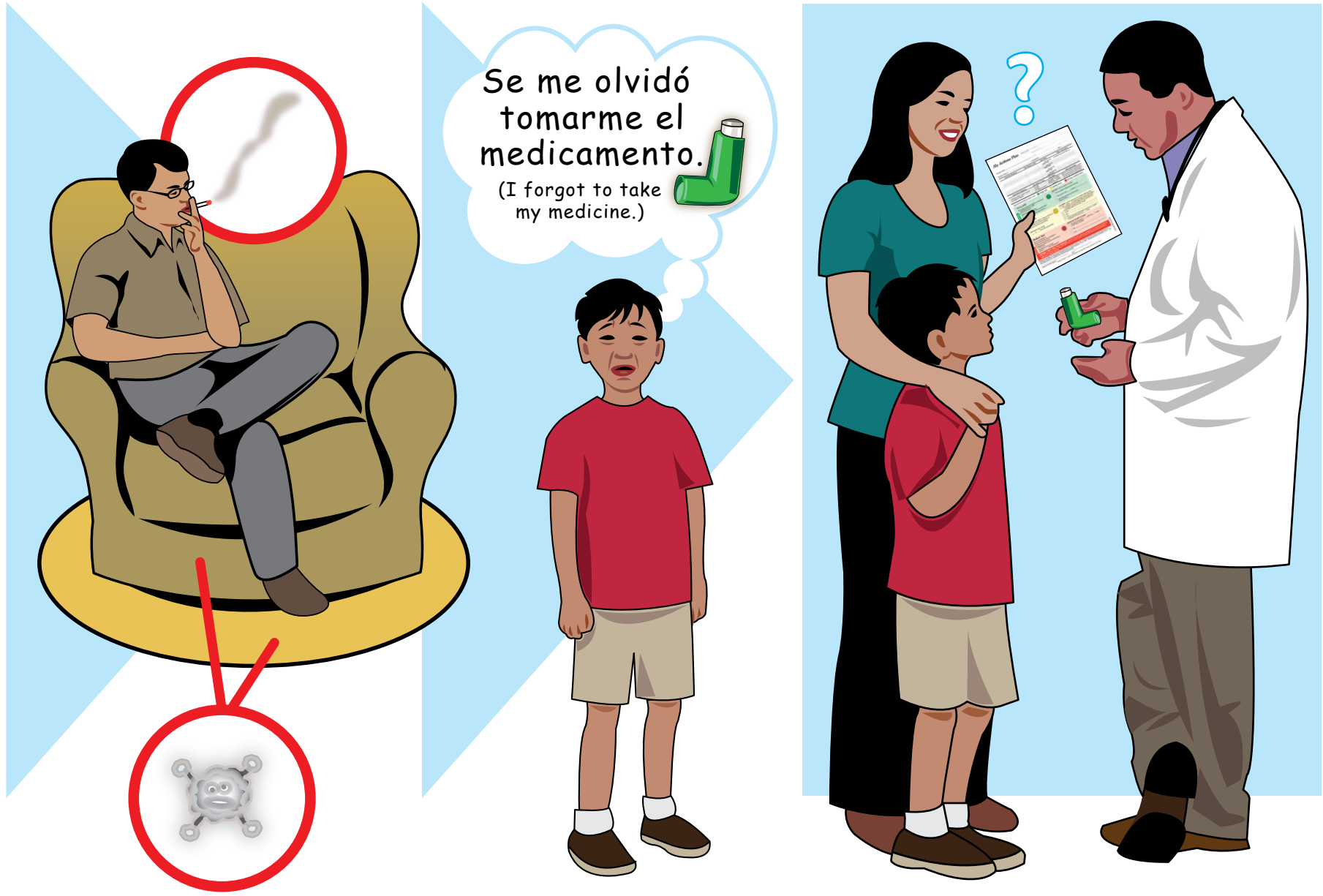
Incluso cuando se sigue correctamente el plan de acción para el control del asma, al niño le puede dar un ataque de asma. Esto podría indicar que es necesario hacer algún cambio en el tratamiento. Veamos algunos problemas que se pueden presentar en el control del asma.

Señale cada ilustración y diga:

- La familia se mudó a un nuevo apartamento. Tal vez haya ácaros del polvo en las alfombras o en los muebles. Quizá el problema sea el tío que fuma en la sala. Cualquiera de estas situaciones pueden causar los síntomas de asma de José.
- Aquí vemos a José cuando le empezaron los síntomas del asma. Piensa en tomar el medicamento de alivio rápido, pero se le olvida hacerlo o lo deja para más tarde. José tiene que entender que necesita este medicamento tan pronto aparecen los síntomas.
- José tiene síntomas de asma más de dos veces por semana. Aquí vemos que Esperanza hace preguntas sobre el plan de acción. Tal vez el doctor tenga que cambiarle el medicamento de control a largo plazo a José o aumentarle la dosis del que toma para que no tenga síntomas de asma con tanta frecuencia.

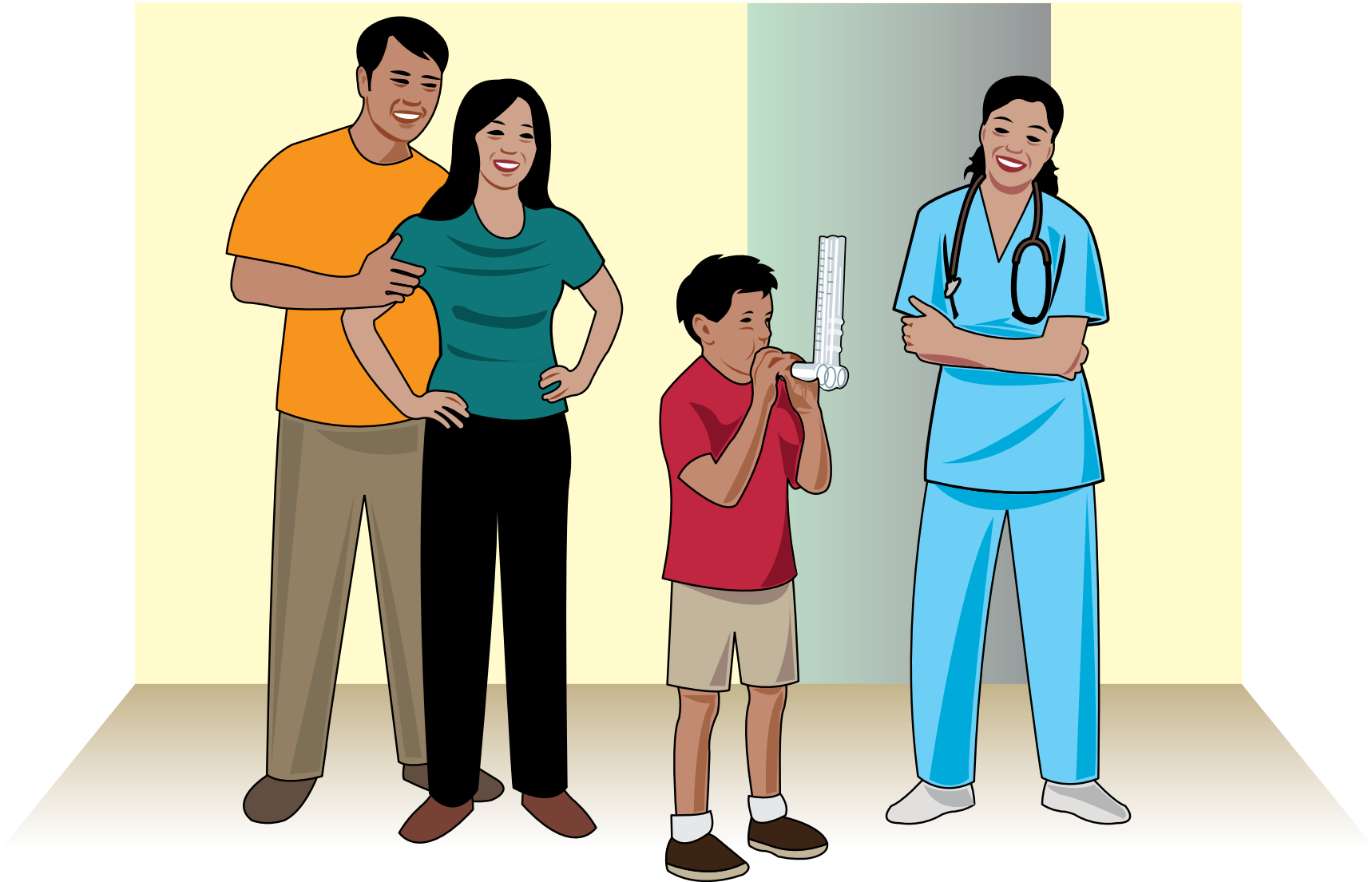
Es importante tener consultas periódicas con el doctor para hacer ajustes en el tratamiento y hacer un nuevo plan de acción.

Dificultades para controlar el asma



A Peak Flow Meter	Medidor de flujo máximo
<p>Point and say:</p> <p>A peak flow meter measures the amount of air that a person blows out of the lungs. It can detect if the airways are narrowing even before any asthma symptoms show up. It is generally used with children ages 5 years and older.</p> <p>A peak flow meter works like a thermometer. When you feel your child's forehead and it feels hot, you suspect that he has a fever. When you take his temperature with a thermometer, you can find out if he has a fever. In a similar way, with a peak flow meter, you can see if your child's asthma is getting worse or under control.</p> <p>The peak flow meter can help the doctor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know if your child's asthma medicine is working; and • Decide if there is a need to increase or change the asthma medicine. <p>The peak flow meter can help you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Know if your child needs his quick-relief asthma medicine or urgent medical attention; and • Keep a daily record of your child's measurements. 	<p>Señale y diga:</p> <p>El medidor de flujo máximo mide la cantidad de aire que sale de los pulmones y detecta si las vías respiratorias se están estrechando, incluso antes de que se presenten los síntomas del asma. Por lo general, se usa con niños de 5 años de edad o más.</p> <p>El medidor de flujo máximo se puede comparar con el termómetro. Cuando ustedes le tocan la frente al niño y la sienten caliente, sospechan que tiene fiebre. Con el termómetro pueden averiguar si realmente hay fiebre. Con el medidor de flujo máximo pueden saber si el asma de su niño está empeorando o está bajo control.</p> <p>El medidor de flujo máximo le sirve al doctor para lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber si el medicamento para el asma está haciendo efecto • Decidir cuándo se debe aumentar la dosis o cambiar el medicamento para el asma <p>El medidor de flujo máximo les sirve a ustedes para lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber si su niño necesita el medicamento de alivio rápido o si debe recibir atención médica de urgencia • Mantener un registro diario de las lecturas de flujo máximo del niño

Medidor de flujo máximo

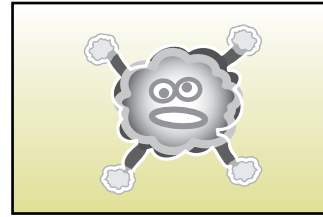
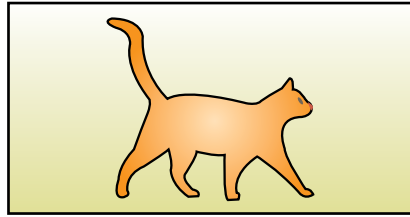


A Peak Flow Meter

Asthma Triggers	Factores que desencadenan el asma
<p>Point and say:</p> <p>Asthma triggers are things that bring on asthma symptoms. The major types of asthma triggers are:</p> <ul style="list-style-type: none">• Allergens;• Irritants;• Respiratory infections; and• Exercise, in some children. <p>On the next picture card I will show you some other asthma triggers.</p>	<p>Señale y diga:</p> <p>Los factores que desencadenan el asma son sustancias o situaciones que provocan los síntomas de asma. Los principales son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los alérgenos• Los irritantes• Las infecciones respiratorias• El ejercicio (en algunos niños) <p>En el siguiente dibujo educativo les mostraré otros factores desencadenantes del asma.</p>

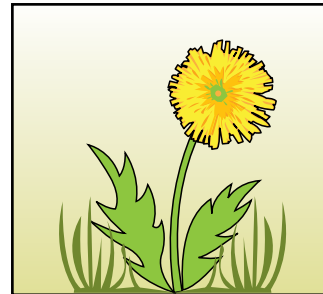
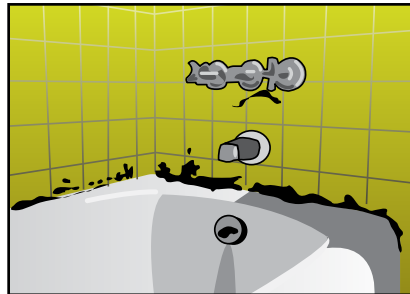
Factores que desencadenan el asma

La caspa de las mascotas
Animal dander



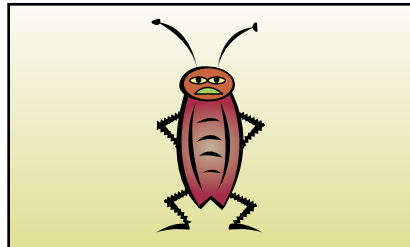
Los ácaros del polvo
Dust mites

El moho
Mold



El polen, la contaminación ambiental y el pasto recién cortado
Pollen, air pollution, fresh-cut grass

Las cucarachas
Cockroaches



El humo del cigarrillo y otros tipos de humo
Tobacco and other types of smoke

Los olores fuertes
Strong odors



Pasar la aspiradora
Vacuuming

Some Other Asthma Triggers	Otros factores que desencadenan el asma
<p>Point and say:</p> <p>Other asthma triggers for some children include:</p> <ul style="list-style-type: none">• Extreme changes in weather or temperature and exposure to cold air, high humidity, and thunderstorms;• Air pollution;• Sulfites in some foods, such as shrimp, instant potatoes, and dried fruit; and• Some medicines. <p>The good news is that if you reduce your child’s exposure to his asthma triggers, his asthma can improve. He may not need as much asthma medicine. Let’s look at these asthma triggers in more detail.</p>	<p>Señale y diga:</p> <p>Otros factores que pueden desencadenar el asma en algunos niños son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los cambios extremos del tiempo o de la temperatura y la exposición al aire frío, a mucha humedad y a tormentas eléctricas• La contaminación del aire• La presencia de sulfitos en ciertos alimentos, como camarones, puré de papas instantáneo y frutas secas• Algunos medicamentos <p>Lo bueno es que si ustedes reducen o eliminan los factores que desencadenan el asma del niño, el asma puede mejorar o tal vez el niño no tenga que tomar tanto medicamento. Ahora hablaremos en más detalle sobre estos factores que desencadenan el asma.</p>

Otras factores que desencadenan el asma

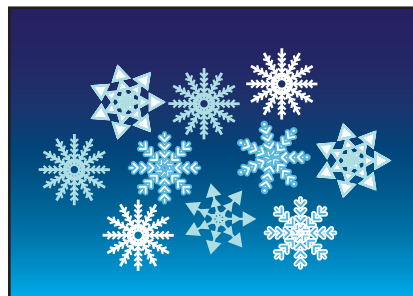
Las infecciones respiratorias

Respiratory infections



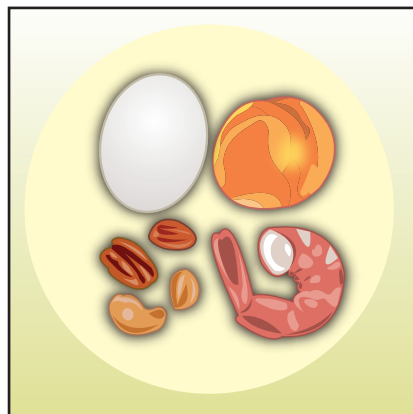
El aire frío

Very cold air



Ciertos alimentos

Some foods



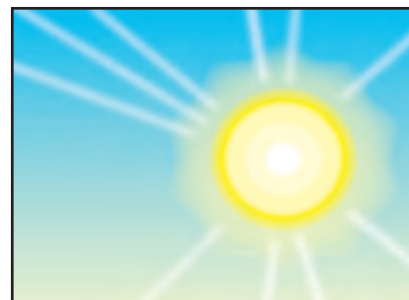
El ejercicio

Exercise



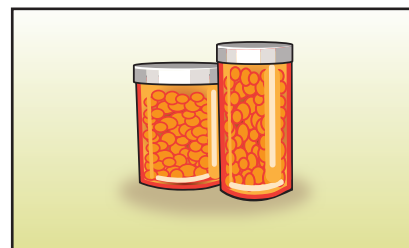
El aire caliente y húmedo

Very hot, humid air



Ciertos medicamentos

Some medicines



Trouble With Some Asthma Triggers

Say and ask:

The family in this home needs to reduce the child's exposure to his asthma triggers.

Name the triggers that you see and how the family can remove them.

- Dust mites
 - Remove carpet, if possible; and
 - Keep stuffed toys out of the bedroom and wash in hot water each week.
- Animal Dander
 - Remove pets from child's bedroom.
- Cockroaches
 - Keep food and garbage containers tightly closed; and
 - Talk to landlord about getting rid of roaches using nontoxic pesticides.

Ojo con los factores que desencadenan el asma

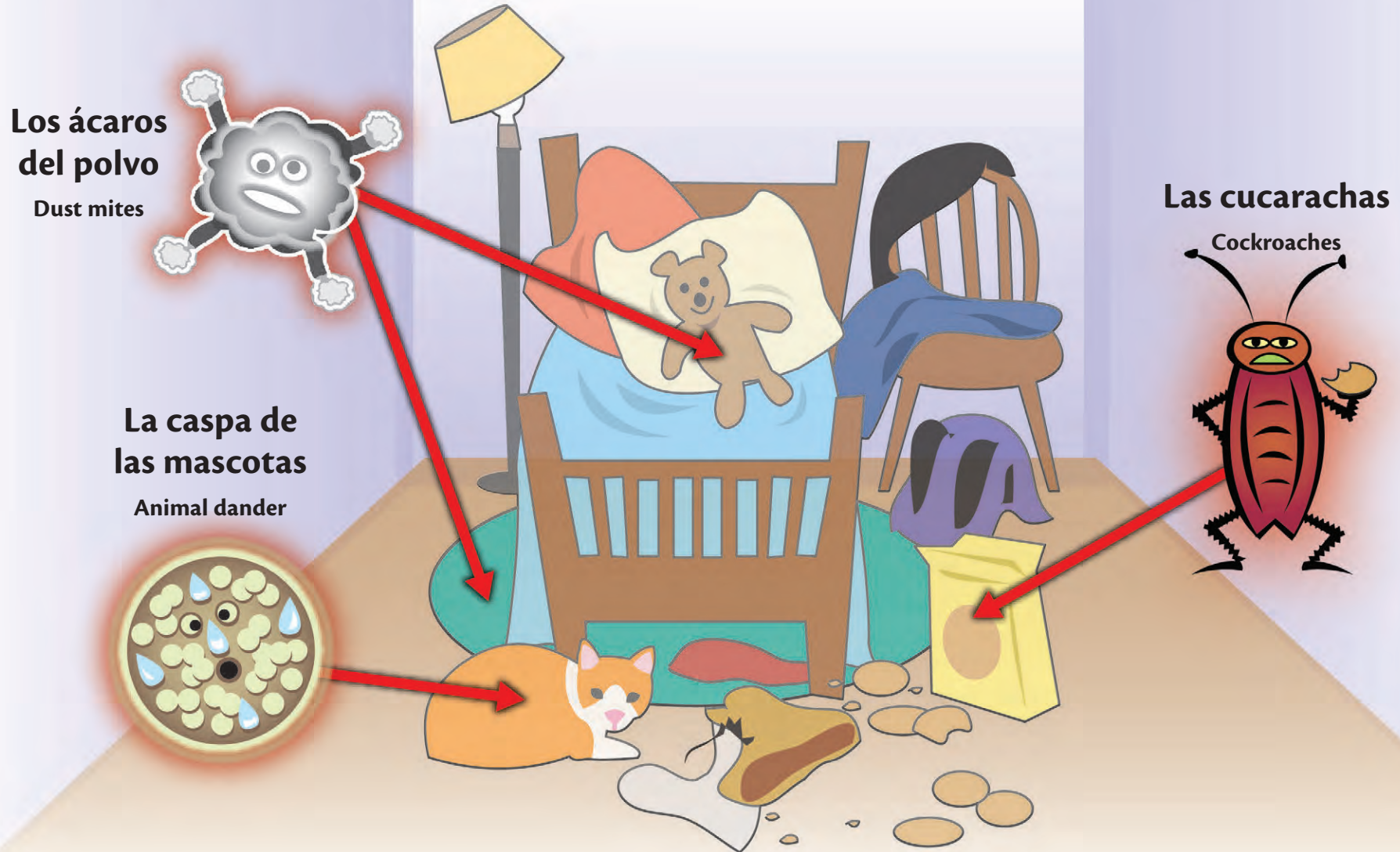
Diga y pregunte:

La familia que vive en esta casa tiene que reducir el contacto del niño con los factores que le desencadenan los síntomas de asma.

¿Qué factores ven y cómo puede eliminarlos la familia?

- Ácaros del polvo
 - Quitar la alfombra, si es posible
 - Mantener los juguetes de peluche fuera del dormitorio y lavarlos en agua caliente cada semana.
- Caspa de la mascota
 - Mantener a la mascota fuera del dormitorio del niño
- Cucarachas
 - Mantener los alimentos tapados y la basura bien cerrada
 - Pedirle al propietario que elimine las cucarachas con un plaguicida que no sea tóxico

Ojo con los factores que desencadenan el asma



Asthma Trigger-Free Room

Point and say:

Now let's look at the second picture of the same bedroom.

This family worked as a team to get rid of the asthma triggers in the bedroom.

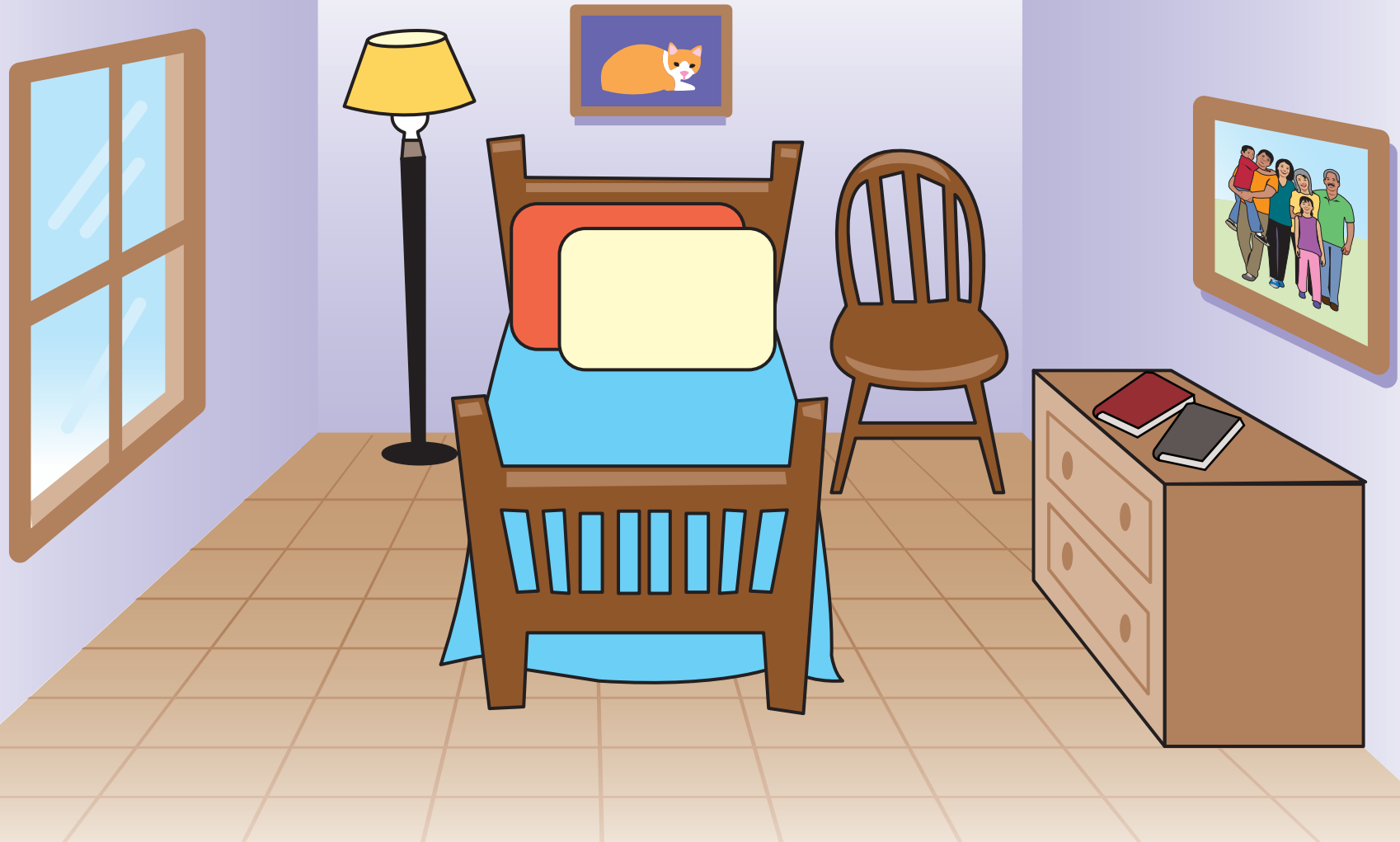
Un dormitorio libre de factores que desencadenan el asma

Señale y diga:

Ahora veamos este otro dibujo del mismo dormitorio.

Esta familia ha trabajado en equipo para eliminar del dormitorio los factores que desencadenan el asma.

Un dormitorio libre de factores que desencadenan el asma



The School and Caregivers Can Help

Point and say:

Children spend a lot of time at school, at daycare, or with other caregivers. They take care of your children all day or before or after school.

Your child's asthma symptoms may happen when you are not with him. There are three important things you want to make sure the staff at your child's school or daycare, and other caregivers know how to do:

- Follow your child's Asthma Action Plan;
- Give your child his asthma medicines correctly; and
- Keep your child away from his asthma triggers.

Be sure the school, daycare, and caregivers have an up-to-date copy of your child's Asthma Action Plan.

Explain the asthma zones (Green, Yellow, and Red Zones) and what to do for your child when he is in each zone.

Remind them how they can contact you if there is an emergency.

La escuela y las personas que cuidan a su niño pueden ayudar

Señale y diga:

Los niños pasan una buena cantidad de tiempo en la escuela o al cuidado de otras personas. Estas personas pueden cuidar al niño todo el día o antes y después de la escuela.

Los síntomas de asma del niño pueden presentarse cuando ustedes no están con él. El personal de la escuela o de la guardería y las demás personas que lo cuidan deben saber hacer tres cosas importantes y ustedes tienen que asegurarse de que efectivamente sepan cómo hacerlas:

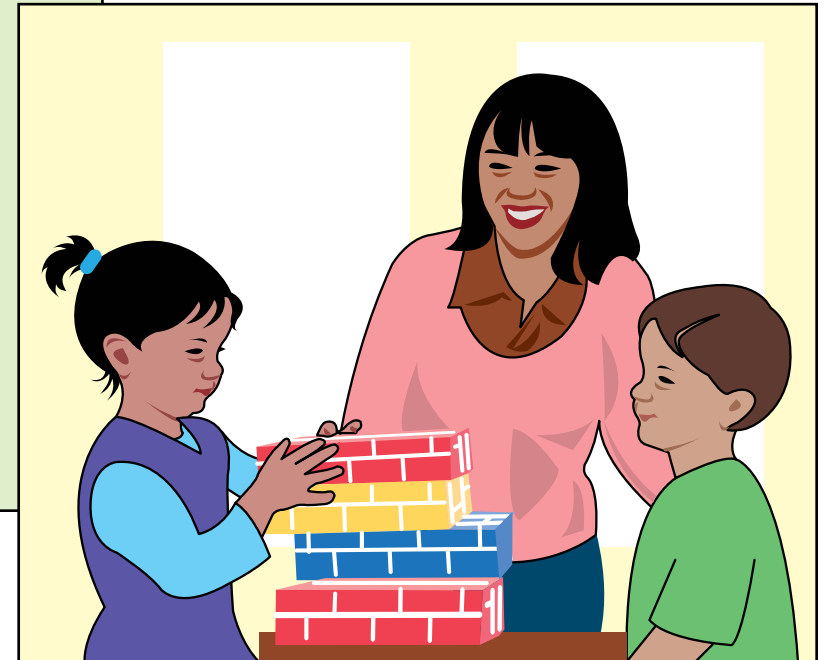
- Seguir el plan de acción de control del asma del niño
- Darle al niño los medicamentos del asma correctamente
- Mantener al niño alejado de los factores que le desencadenan el asma

Asegúrense de que la escuela, la guardería y las personas que cuidan al niño tengan una copia actualizada del plan de acción para el control del asma.

Explíquenles las zonas del asma (la Zona Verde, la Zona Amarilla y la Zona Roja) y qué hacer cuando el niño se encuentra en cada zona.

Recuérdenles cómo pueden comunicarse con usted si se presenta una emergencia.

La escuela y las personas que cuidan a su niño pueden ayudar



The Asthma Action Plan	El plan de acción para el control del asma
<p>Point and say:</p> <p>The Asthma Action Plan is an important guide to help you keep your child’s asthma under control. Be sure that all of your child’s caregivers have a copy of your child’s Asthma Action Plan and know how to follow it.</p> <p>Point and say:</p> <p>In order to put into practice your child’s Asthma Action Plan, keep in mind these points:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEARN to follow your child’s Asthma Action Plan. <ul style="list-style-type: none"> ▪ If you have any questions about your child’s Asthma Action Plan, ask the doctor or nurse. When in doubt always ask questions. • REMOVE asthma triggers. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Know your child’s asthma triggers. ▪ Ask the school, daycare, and other caregivers to avoid, remove or reduce your child’s exposure to his asthma triggers. If exercise is a trigger, explain how to help your child be active. • SHARE the Asthma Action Plan with your child’s caregivers. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ask if they have any questions for you, the doctor, or the nurse. ▪ If the Asthma Action Plan is changed, be sure that the caregivers always have the most updated plan and understand what has changed and what they need to do for your child. 	<p>Señale y diga:</p> <p>El plan de acción es una guía importante para mantener bajo control el asma de su niño. Asegúrense de que todas las personas que cuidan al niño tengan una copia del plan y sepan cómo seguirlo.</p> <p>Señale y diga:</p> <p>Para poner en práctica el plan de acción hay que tomar en cuenta estos pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APRENDER a seguir el plan de acción. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacerle al doctor o a la enfermera las preguntas que tengan sobre el plan. No quedarse con dudas. • ELIMINAR los factores desencadenantes del asma. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber qué factores provocan síntomas de asma en su niño. ▪ Pedir que la escuela, la guardería o quienes cuidan al niño eviten o eliminen estos factores, o que disminuyan el contacto del niño con ellos. Si el ejercicio es uno de estos factores, explicarles cómo ayudarle al niño a mantenerse activo. • COMPARTIR el plan de acción con quienes cuidan al niño. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntarles si tienen preguntas para usted, para el doctor o para la enfermera. ▪ Si el plan de acción cambia, darles el plan más actualizado y asegurarse de que entiendan qué ha cambiado y qué deben hacer para ayudarle al niño.

El plan de acción para el control del asma

1

Aprenda a seguirlo.

LEARN to follow your child's Asthma Action Plan.

2

Tome los medicamentos y evite los desencadenantes.

REMOVE asthma triggers.

3

Compártalo con otros.

SHARE the Asthma Action Plan with your child's caregivers.

Plan de acción para el control del asma

Para: _____ Doctor: _____
 Número telefónico del doctor: _____ Número telefónico del hospital o de la sala de emergencia: _____

ZONA VERDE

Se siente bien

- Sin tos, sibilidos al respirar (silbancitos), opresión en el pecho ni dificultad para respirar durante el día o la noche
- Parece realizar sus actividades normales

Y, si usa el medidor de flujo máximo:
 Su flujo máximo está en más de _____
 (el 80% o más de su valor óptimo personal de flujo máximo)
 Su valor óptimo personal de flujo máximo es: _____

Antes de hacer ejercicio 2 o 4 descargas de _____

ZONA AMARILLA

Su asma está empeorando

- Tiene tos, sibilancias, opresión en el pecho o dificultad para respirar o
- Se despierta de noche por el asma o
- Parece hacer algunas de sus actividades normales, pero no todas

O bien,
 Su flujo máximo está entre _____ y _____
 (entre el 50% y el 79% de su valor óptimo personal de flujo máximo)

ZONA ROJA

¡Alerta médica!

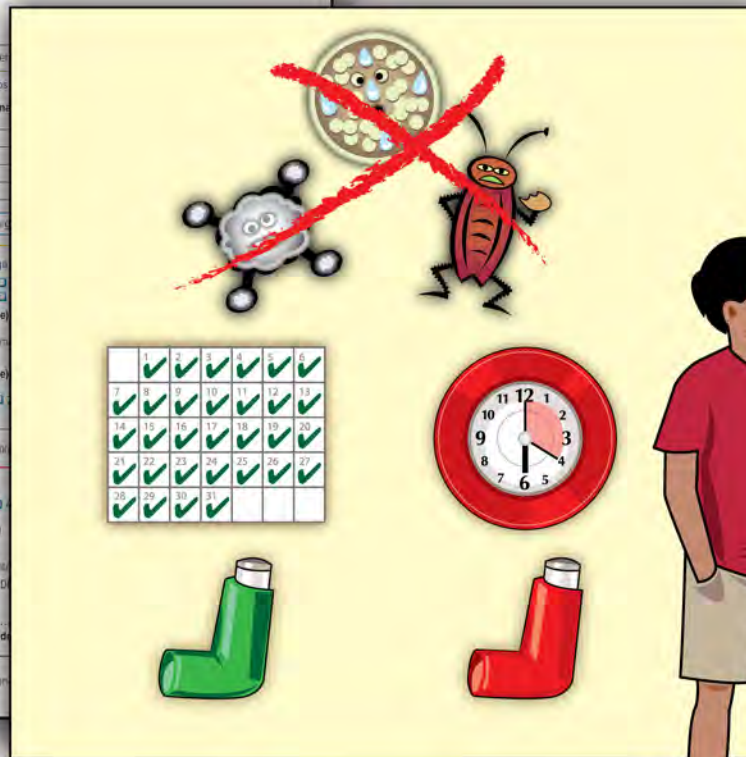
- Tiene mucha dificultad para respirar o
- Los medicamentos de alivio rápido no le han ayudado o
- No puede hacer sus actividades normales o
- Los síntomas son iguales o empeoran después de haber pasado 24 horas en la Zona Amarilla

O bien,
 Su flujo máximo está en menos de _____
 (el 50% de su valor óptimo personal de flujo máximo)

SEÑALES DE PELIGRO

- Tiene dificultad para caminar y hablar por la falta de aire.
- Tiene los labios o las uñas azules.
- Tome 4 o 6 descargas de _____
- Vaya al hospital o llame al _____

Al reverso encontrará qué puede hacer para evitar los factores que le desencadenan



My Child's Asthma Care Team

Say:

Your child has several people on his Asthma Care Team.

Ask:

Who makes up the Asthma Care Team in this picture card?

Add if not mentioned:

- The child's doctor;
- A nurse;
- A community health worker;
- An asthma educator;
- A teacher;
- The school nurse;
- The coach;
- A babysitter;
- The family; and
- The child.

Say:

Other members of your child's Asthma Care Team can include: A respiratory therapist, a pharmacist, and a social worker.

El equipo de control del asma de mi niño

Diga:

El equipo de control del asma de su niño está formado por varias personas.

Pregunte:

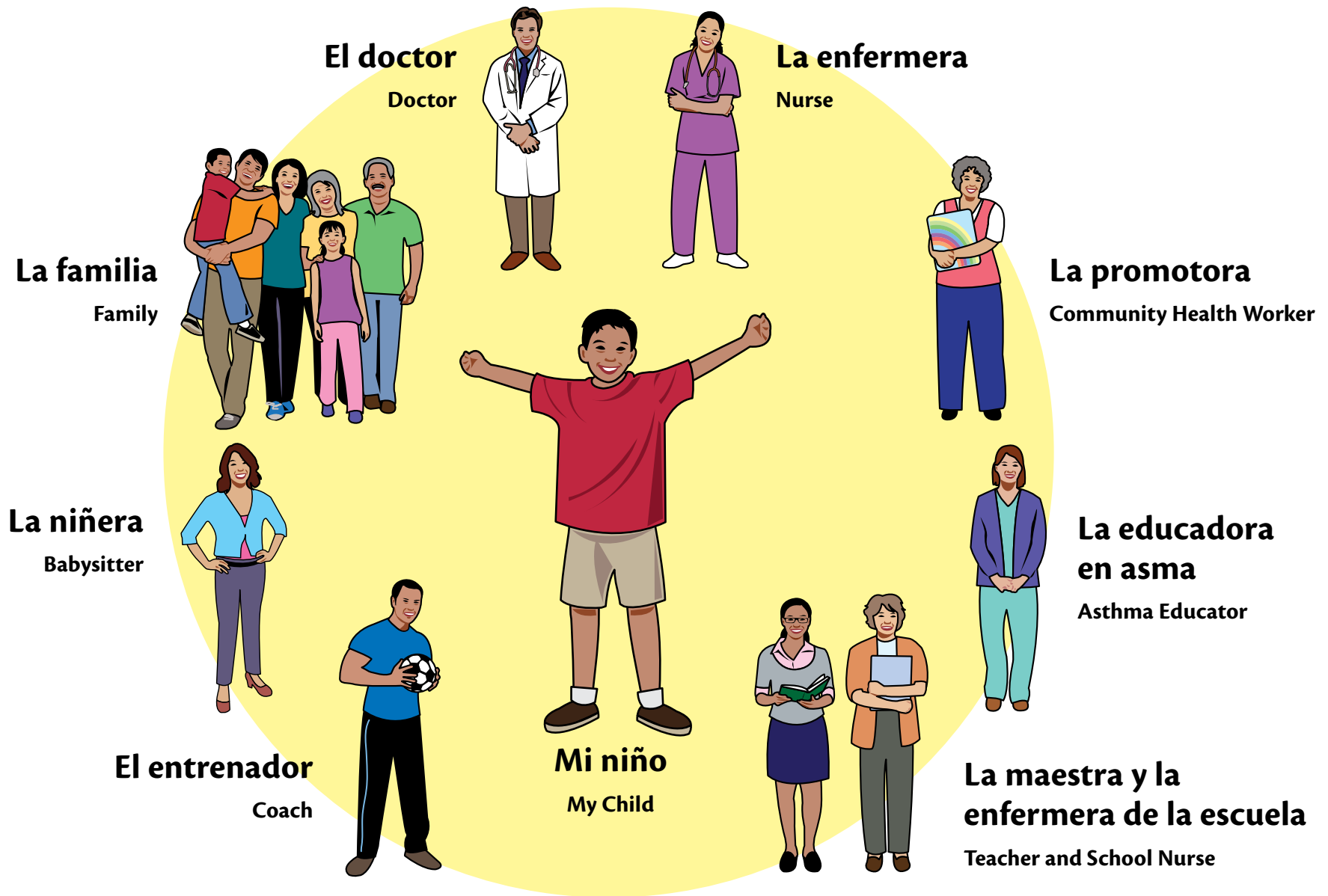
¿Quiénes forman parte del equipo del control del asma en este dibujo educativo? Añada lo siguiente, si nadie lo menciona:

- El doctor
- La enfermera
- La promotora
- La educadora en asma
- La maestra
- La enfermera de la escuela
- El entrenador
- La niñera
- Los padres y el resto de la familia
- El niño que tiene asma

Diga:

También pueden formar parte del equipo las siguientes personas: el terapeuta respiratorio, el farmacéuta y la trabajadora social.

El equipo de control del asma de mi niño



Congratulations!	¡Felicitaciones, campeones!
Congratulations on completing the program “A Breath of Life: Asthma Control for My Child”!	Felicitaciones por haber participado en el programa “Respirar es vida: el control del asma en nuestros niños”.

¡Felicitaciones, campeones!



Congratulations!

DISCRIMINATION PROHIBITED

Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program or activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart, Lung,
and Blood Institute

NIH Publication No. 14-7953
December 2014