

# En el patio de la escuela y más allá:

## tratar el asma infantil en su comunidad

Esta publicación incluye seis pasos que las organizaciones que brindan servicios a jóvenes, las familias y las escuelas pueden seguir a fin de garantizar ambientes seguros para los niños con asma.

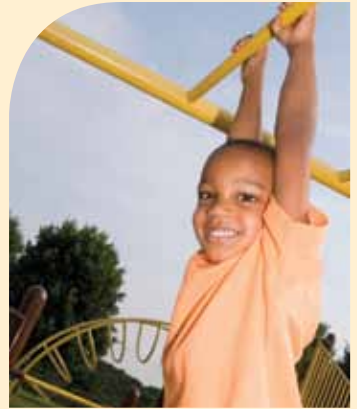


# ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica (permanente, a largo plazo) que hace que se estrechen los conductos de paso de aire hacia los pulmones. Esta condición dificulta la respiración.

**Cuando una persona tiene asma, los pulmones tienen tres cambios claves:**

- *Paredes de las vías respiratorias inflamadas*
- *Opresión muscular alrededor de los conductos de paso de aire*
- *Mucosidad excesiva*



Los niños con asma tienen asma todo el tiempo, pero sólo tendrán problemas para respirar si algo irrita sus pulmones. Nadie sabe qué causa el asma, pero se sabe que ciertas circunstancias (desencadenantes) pueden desencadenar los síntomas asociados con la enfermedad.

## Síntomas del asma

**Los niños con asma pueden tener uno o más de los siguientes síntomas:**

- *Sibilancias*
- *Tos, por lo general durante la noche o en las primeras horas de la mañana*
- *Falta de aire*
- *Opresión en el pecho*



# ¿Por qué tratar el asma infantil en su comunidad?

- Más de 5 millones de niños de entre 5 y 17 años tienen asma.<sup>1</sup> Los estudiantes pierden casi 13 millones de días de escuela cada año debido al asma.<sup>2</sup>
- El asma puede limitar la capacidad de un niño para aprender, dormir y jugar, requiere un tratamiento costoso y tiene como resultado un aumento en la cantidad de visitas al médico y a la sala de emergencias.<sup>3</sup> Es la tercera causa de hospitalización entre los niños menores de 15 años.<sup>4</sup>
- El asma sin diagnosticar o sin controlar correctamente puede tener consecuencias fatales.<sup>5</sup>
- El asma afecta a personas de todas las edades, de todas las razas, tanto hombres como mujeres, ricos o pobres. El asma es más frecuente en niños, hispanos, afroamericanos y entre aquellos que viven en la pobreza.<sup>6</sup>

## Cómo crear un ambiente seguro para los niños con asma en su comunidad

Las organizaciones que brindan servicios a jóvenes, las familias y las escuelas pueden trabajar juntos a fin de crear ambientes seguros para los niños con asma. Un enfoque coordinado requiere que las comunidades:

- (1) usen planes de acción contra el asma.**
- (2) reduzcan los factores desencadenantes del asma.**
- (3) administren los medicamentos y ayuden a los niños a utilizarlos en forma correcta.**
- (4) alienten la realización de actividad física.**
- (5) establezcan y mantengan una buena comunicación.**
- (6) brinden educación sobre el asma y/o aprovechen las oportunidades educativas sobre el tema.**

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. National Center for Health Statistics [Centro Nacional de Estadísticas de Salud]. National Health Interview Survey [Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud], 1999-2008.

<sup>2</sup> Akinbami, L. "Asthma Prevalence, Health Care Use and Mortality: United States 2003-05." [Prevalencia del asma, uso de la atención sanitaria y mortalidad: Estados Unidos 2003-05]. Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. National Center for Health Statistics [Centro Nacional de Estadísticas de Salud], 2006.

<sup>3</sup> Wang, Li Yan Wang, Yuna Zhong, y Lani Wheeler. "Direct and Indirect Costs of Asthma in School-age Children" [Costos directos e indirectos del asma en niños en edad escolar], Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice and Policy [Prevención de una enfermedad crónica: Investigación, prácticas y políticas de salud pública], 2:1, enero de 2005.

<sup>4</sup> Hall, MJ and CJ DeFrances. "2001 National Hospital Discharge Data." [Datos de altas hospitalarias nacionales de 2001].

<sup>5</sup> Akinbami, Lara J. "The State of Childhood Asthma: United States, 1980-2005" [El estado del asma infantil: Estados Unidos, 1980-2005] Advance Data From Vital and Health Statistics, No. 381. Revisado en diciembre de 2006. National Center for Health Statistics [Centro Nacional de Estadísticas de Salud], 2006.

<sup>6</sup> Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. National Center for Health Statistics [Centro Nacional de Estadísticas de Salud]. Health Data Interactive. Último acceso en julio de 2010.

# 1. Usar planes de acción contra el asma

El asma de cada niño es único y requiere un plan de acción\* creado por el médico del niño u otro profesional de la salud. El plan de acción es un mapa y contiene información sobre medicación (cuándo y cómo tomarla), desencadenantes, síntomas y atención de emergencia. El plan de acción contra el asma debería compartirse con la familia del niño, la escuela, los programas extraescolares en los que participe el niño y con todas las personas responsables de su cuidado durante el día.

## Organizaciones que brindan servicios a jóvenes

- Mantener un archivo con los planes de acción actualizados para cada niño con asma.
- Asegurarse de que el personal leyó, comprendió y tiene acceso al plan de acción contra el asma.
- Comunicarse con las familias para conocer los desencadenantes y síntomas de cada niño.

## Familias

- Asegurarse de que todas las personas a cargo de su hijo tengan un plan de acción contra el asma actualizado.
- Establecer una relación permanente con el proveedor de atención médica de su hijo y asegurarse de que usted y su hijo comprendan completamente los medicamentos y las acciones de tratamiento que se incluyen en el plan de acción.
- Trabajar con el personal de salud de la escuela y su proveedor de atención médica para completar y entregar un plan de acción contra el asma actualizado cada año escolar, o un plan modificado durante el año, si fuera necesario.

## Escuelas

- Implementar políticas para garantizar que exista un archivo con planes de acción para el asma actualizados y que se utilicen dichos planes, entendiendo que son fundamentales para el control correcto del asma.
- Brindar las herramientas necesarias para que el personal de salud de la escuela pueda realizar un seguimiento y comunicar los antecedentes de asma a las personas que cuidan al niño.

\* Vea algunos ejemplos de planes de acción contra el asma en [www.cdc.gov/asthma/actionplan.html](http://www.cdc.gov/asthma/actionplan.html).

## 2. Reducir los desencadenantes del asma

Los síntomas del asma no son iguales en todas las personas. Los desencadenantes del asma pueden ser alérgenos o irritantes que se encuentran al aire libre o en espacios cerrados y pueden incluir: humo de cigarrillo, ácaros del polvo, mascotas, cucarachas, humo de escape de automóviles, moho, césped, árboles, polen, y el ejercicio físico intenso.<sup>7</sup>

### Organizaciones que brindan servicios a jóvenes

- Identificar y concientizar sobre los desencadenantes del asma dentro de sus instalaciones.
- Adoptar y hacer cumplir políticas que reduzcan los desencadenantes dentro de sus instalaciones y sus alrededores. Algunos ejemplos incluyen políticas para prohibir fumar en las instalaciones, no permitir que los automóviles permanezcan detenidos con el motor en marcha y crear ambientes libres de fragancias.

### Familias

- Aprender cuáles son los desencadenantes del asma de su hijo y tomar las medidas necesarias para reducir la exposición, como por ejemplo: usar fundas para almohadas libres de alérgenos.
- Crear un ambiente libre de humo de cigarrillo en su casa, en el automóvil y en cualquier lugar al que concurra su hijo.

### Escuelas

- Establecer programas para garantizar la buena calidad del aire dentro de las instalaciones, tales como el Programa de Herramientas para Escuelas de la Agencia de Protección Ambiental. [www.epa.gov/iaq/schools](http://www.epa.gov/iaq/schools)
- Establecer y hacer cumplir las políticas generales de escuelas libres de tabaco, no permitir que los automóviles permanezcan detenidos con el motor en marcha, y otras políticas orientadas al control del asma, usando herramientas como la lista de verificación de políticas para el asma de la Asociación Nacional de Juntas Escolares. [www.nsba.org/MainMenu/SchoolHealth/asthma-page/policy-dvlp/policy-checklist\\_1.aspx](http://www.nsba.org/MainMenu/SchoolHealth/asthma-page/policy-dvlp/policy-checklist_1.aspx)

<sup>7</sup> Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades], National Center for Environmental Health [Centro Nacional para la Salud Ambiental]. "You Can Control Your Asthma: A Guide to Understanding Asthma and Its Triggers." [Usted puede controlar su asma: una guía para comprender el asma y sus desencadenantes] [www.cdc.gov/asthma/pdfs/asthma\\_brochure.pdf](http://www.cdc.gov/asthma/pdfs/asthma_brochure.pdf)

## 3. Administrar la medicación contra el asma y dominar las técnicas

Existen dos tipos de medicamentos contra el asma: los de alivio rápido y los de control a largo plazo. Los proveedores de atención médica deberían evaluar los factores familiares, escolares y comunitarios al determinar cuándo un niño debería llevar y autoadministrarse medicamentos. El proveedor debería comunicar las recomendaciones a la familia del niño y a la escuela, especialmente al enfermero escolar, como parte del plan de acción contra el asma.<sup>8</sup>

Todos los 50 estados han establecido leyes sobre el derecho de los estudiantes a llevar y autoadministrarse en la escuela medicamentos contra el asma que pueden salvarles la vida.

Los niños también deben tener acceso a dispositivos médicos que les ayuden a controlar su asma, tales como un espaciador/cámara y un medidor de flujo.

### Organizaciones que brindan servicios a jóvenes

- Garantizar que la medicación de rescate, el medidor de flujo y el espaciador/la cámara estén guardados junto con el plan de acción contra el asma del niño en un lugar seguro y de fácil acceso durante una emergencia.

### Familias

- Solicitar que su proveedor de atención médica prescriba, para cada año escolar, tres de cada uno de los siguientes elementos: inhaladores de rescate, medidores de flujo máximo, dispositivos espaciadores/cámaras (para usar en la casa, en la escuela, y durante actividades extraescolares).

### Escuelas

- Asegurarse de que los estudiantes con asma que cumplen con los criterios para llevar consigo medicamentos efectivamente los lleven a la escuela, según la ley del estado.
- Preparar un lugar para poder guardar en forma segura y adecuada los dispositivos y medicamentos contra el asma y planificar un procedimiento para que estén accesibles, según sea necesario.
- Trabajar en forma conjunta con organizaciones que ofrezcan a las familias asesoramiento sobre opciones de seguros médicos, tales como Medicaid y *State Children's Health Insurance Program* (S-CHIP – Programa de Seguro Médico Infantil del Estado), a fin de colaborar para que todos los estudiantes elegibles reciban cobertura.

<sup>8</sup> *When Should Students With Asthma or Allergies Carry and Self-Administer Emergency Medications at School? Guidance for Health Care Providers Who Prescribe Emergency Medications, [¿Cuándo es conveniente que los estudiantes con asma o alergias lleven a la escuela y se autoadministren medicamentos de emergencia? - Pautas para los proveedores de atención médica que prescriben medicamentos de emergencia]* National Heart Lung and Blood Institute [Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre], [www.nhlbi.nih.gov/health/prof/lung/asthma/emer\\_med.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/lung/asthma/emer_med.htm).

La **medicación para el asma** llega a los pulmones a través del inhalador de rescate sólo si se utiliza la técnica correcta. Es fundamental que todos los que estén en contacto con un niño con asma tengan conocimientos básicos sobre los medicamentos para el asma, los dispositivos que se utilizan y las técnicas correctas de tratamiento.

**Los medicamentos para el asma de alivio rápido/Inhaladores de rescate** brindan alivio rápido ante los síntomas de un ataque de asma o pueden utilizarse como tratamiento previo antes de la actividad física. Este medicamento se presenta en forma de inhalador dosificado o **MDI** [*por sus siglas en inglés: metered dose inhaler*].



**El dispositivo espaciador/cámara de inhalación** ayuda a administrar la medicación de un inhalador de rescate.

**Los controladores/medicamentos para el asma a largo plazo** se utilizan diariamente para disminuir la inflamación de las vías respiratorias a fin de prevenir los episodios de asma. No causarán alivio durante un episodio de asma o ante una emergencia. La medicación generalmente se toma en la casa.



**El medidor de flujo máximo** es un dispositivo portátil que mide el funcionamiento de los pulmones. Las lecturas de flujo máximo pueden indicar si las vías respiratorias se han estrechado, incluso antes de que la persona tenga síntomas.

## 4. Asegurar la posibilidad de realizar actividad física

El ejercicio físico regular es importante para todos los niños, incluso para aquellos que tienen asma. Un niño con asma bien controlada debería poder realizar ejercicios físicos sin sufrir un episodio de asma. Las personas a cargo de niños deberían revisar en forma periódica si el plan de acción contra el asma incluye instrucciones sobre la toma de medicamentos para evitar o reducir los síntomas de asma durante la actividad física.

### Organizaciones que brindan servicios a jóvenes

- Brindar educación sobre el asma a todos los entrenadores, personal o voluntarios que realizarán actividades físicas con niños para que todos estén familiarizados con los síntomas del asma y los procedimientos de emergencia.
- Asegurarse de que los niños con asma tomen su medicación de rescate entre 15 y 30 minutos antes de realizar actividades físicas, si así lo indica su médico.
- Asegurarse de que los medicamentos de rescate, los dispositivos y los planes de acción contra el asma estén en un lugar de fácil acceso.

### Familias

- Asegurarse de que su hijo comprenda cómo controlar su asma durante la actividad física, si los ejercicios físicos son un desencadenante de episodios de asma.
- Asegurarse de que los maestros de educación física, entrenadores y proveedores de actividades extraescolares de su hijo cuenten con una copia actualizada del plan de acción contra el asma de su hijo.

### Escuelas

- Adoptar e implementar políticas que ofrezcan a todos los niños la oportunidad de participar en actividades físicas regulares.
- Asegurarse de que los maestros de educación física, entrenadores, miembros del plantel docente y personal de la escuela tengan conocimientos sobre el asma y sus síntomas y estén familiarizados con los procedimientos de emergencia.
- Asegurarse de que el personal de educación física sepa qué estudiantes tienen asma, y puedan acceder fácilmente a los planes de acción contra el asma, medicamentos de rescate y dispositivos.



## 5. Establecer y mantener una buena comunicación

Los líderes del sistema escolar, las organizaciones comunitarias y las familias deben mantener una buena comunicación para garantizar un control del asma constante y de alta calidad durante la jornada escolar, en el hogar y durante las actividades extraescolares.

### Organizaciones que brindan servicios a jóvenes

- Ayudar a afianzar la confianza de los padres en la capacidad de su organización para controlar eficazmente el asma al compartir información sobre la capacitación que recibe el personal y los miembros del plantel docente.
- Comunicar a los padres el uso que haga su hijo de la medicación contra el asma o si sufre un episodio de asma cuando está a su cargo.

### Familias

- Dialogar sobre el asma de su hijo con su proveedor de atención médica, personal escolar adecuado tales como maestros, entrenadores, miembros del plantel docente y personal, y personas que cuiden al niño durante las actividades extraescolares.
- Asegurarse de que su hijo comprenda cómo se utilizan sus medicamentos contra el asma y de que pueda comunicar sus necesidades y hacer valer sus derechos.
- Informar a la escuela y a las personas que lo cuidan si su hijo ha sufrido un episodio de asma o si ha estado ausente debido a la enfermedad, y brindar información sobre cualquier cambio en la medicación o en los procedimientos.

### Escuelas

- Comunicarse eficazmente con los medios de comunicación, las organizaciones que brindan servicios a jóvenes, las familias y el público en general utilizando herramientas tales como el Kit de Herramientas para Comunicación sobre el Asma de AASA. [www.aasa.org/asthma toolkit.aspx](http://www.aasa.org/asthma toolkit.aspx)
- Incluir el asma como parte de su plan de salud escolar coordinado usando estrategias desarrolladas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [www.cdc.gov/HealthyYouth/asthma/pdf/strategies.pdf](http://www.cdc.gov/HealthyYouth/asthma/pdf/strategies.pdf)

## 6. Brindar educación sobre el asma

Todos los que trabajan con niños deberían tener conocimientos sobre los signos de advertencia, los desencadenantes y cómo responder ante una emergencia por asma.

### Organizaciones que brindan servicios a jóvenes

- Brindar educación sobre el asma y capacitar al personal sobre el uso de medicamentos y procedimientos de emergencia.
- Hablar con la familia si considera que un niño que está a su cuidado puede tener asma y no estar diagnosticado.
- Participar activamente en coaliciones locales contra el asma, hospitales, clínicas, y organizaciones de padres para mejorar el control y la educación sobre el asma.

### Familias

- Aprender sobre los desencadenantes del asma de su hijo, sus medicamentos y el mecanismo de control conversando con su proveedor de atención médica o cualquiera de las organizaciones listadas en esta guía en la sección de “Contactos y recursos”.
- Compartir información acerca de recursos educativos sobre el asma en la comunidad con el personal de la escuela y otros padres.

### Escuelas

- Brindar educación y capacitación sobre el asma a todo el personal.
- Brindar información de concientización general sobre el asma a todos los estudiantes.
- Brindar educación sobre el asma a niños con asma mediante recursos como el plan de estudios de la American Lung Association [*Asociación Estadounidense del Pulmón*].
- Formar alianzas con coaliciones locales para el asma a fin de mejorar el control del asma y la educación sobre el tema en las escuelas.
- Compartir sus conocimientos, lo que está aprendiendo y sus experiencias al ayudar a niños con asma en su distrito escolar con otros líderes escolares. Contactar a la American Association of School Administrators (AASA – *Asociación Estadounidense de Administradores Escolares*) y a la National School Boards Association (NSBA – *Asociación Nacional de Juntas Escolares*) para que le ayuden a desarrollar y transmitir sus historias de éxito.

# Contactos y recursos

A continuación, encontrará una lista de organizaciones que pueden suministrarle o ayudarle a encontrar recursos GRATIS para crear, administrar y respaldar escuelas, centros comunitarios, programas juveniles, campamentos de verano y hogares seguros para niños con asma.

- **Allergy & Asthma Network/Mothers of Asthmatics** [*Red sobre Asma y Alergias/Madres de Asmáticos*] mantiene una lista de preguntas frecuentes para las familias con niños con asma. <http://www.aanma.org/>
- **American Association of School Administrators** [*Asociación Estadounidense de Administradores Escolares*] proporciona recursos gratuitos sobre asma tales como una herramienta de evaluación de *Prácticas Poderosas* para escuelas, *Preguntas sobre el asma que los líderes escolares hacen con frecuencia*, Kit de herramientas para comunicaciones sobre el asma, y esta guía comunitaria. <http://www.aasa.org/Asthma.aspx>
- **American Lung Association** [*Asociación Estadounidense del Pulmón*] El programa *Vías Respiratorias Abiertas para las Escuelas* ayuda a los niños a aprender a controlar su asma. <http://www.lungusa.org/lung-disease/asthma/>
- **Asthma Community Network** [*Red Comunitaria sobre el Asma*] ofrece herramientas, información y aliados para ayudar a las comunidades a mejorar la calidad de vida de las personas con asma. <http://www.asthmacommunitynetwork.org>
- **Centers for Disease Control and Prevention** [*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*], **Division of Adolescent and School Health** [*División de Salud Escolar y Adolescente*] promueve la salud y el bienestar de niños y adolescentes a fin de permitirles desarrollarse como adultos sanos y productivos. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/asthma/index.htm>
- **Environmental Protection Agency** [*Agencia de Protección Ambiental*] ofrece recursos sobre ambientes seguros en el hogar y la escuela, desencadenantes del asma, autobuses escolares detenidos con el motor en marcha, y *Herramientas para Escuelas*, un kit para ayudar a las escuelas a asegurar ambientes con aire saludable en espacios cerrados. <http://www.epa.gov/>
- **National Collaboration for Youth** [*Colaboración Nacional para la Juventud*] incluye a YMCA/YWCA, Boys and Girls Clubs of America, Boy Scout/Girl Scout, Camp Fire USA y otras 40 organizaciones. Descargue información sobre desarrollo juvenil en su comunidad. <http://www.collab4youth.org/>
- **National Heart, Lung and Blood Institute** [*Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre*] ofrece consejos y recursos a través de su Iniciativa Nacional para el Control del Asma para escuelas, padres y otras personas dedicadas al cuidado de niños a fin de ayudar a los niños a controlar el asma. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/lung/asthma/naci/audiencias/schools-childcare.htm>
- **National Parent Teacher Association** [*Asociación Nacional de Padres y Maestros*] ofrece a los padres y familias herramientas para ayudar a los niños a estar seguros y sanos y alcanzar el éxito, en la escuela y en la vida. <http://www.pta.org/>
- **National School Boards Association** [*Asociación Nacional de Juntas Escolares*] Mantiene una página web llamada "Asthma & Schools" [*Asma y escuelas*] diseñada para suministrar acceso sencillo a información, recursos y herramientas para apoyar las prácticas de control y políticas relacionadas con los estudiantes con asma. <http://www.nsba.org/MainMenu/SchoolHealth/asthma-page.aspx>

American Association of School Administrators  
801 North Quincy St., # 700  
Arlington, VA 22203

PRST STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PERMIT 382  
Dulles, VA



***En el patio de la escuela y más allá: tratar el asma infantil en su comunidad*** fue desarrollado por la American Association of School Administrators (AASA - *Asociación Estadounidense de Administradores Escolares*) y la National School Boards Association (NSBA - *Asociación Nacional de Juntas Escolares*). AASA es la organización que tiene como miembros a los 13.000 líderes locales del sistema escolar de todo el país y tiene como eje central lograr la equidad y excelencia para todos los niños. NSBA representa a las asociaciones estatales de juntas escolares y sus distritos miembros y lucha para lograr la equidad y la excelencia en la educación pública a través del liderazgo de las juntas escolares. Trabajando en forma conjunta, AASA y NSBA ayudan a los superintendentes y juntas escolares a tomar decisiones informadas programáticas y de política escolar sobre cuestiones de salud que afectan los logros académicos y la salud y el bienestar de los niños.

Este documento se desarrolló conforme a un acuerdo cooperativo con la División de Salud Escolar y Adolescente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, número de subsidio U58/DP 000398-04. Su contenido es la exclusiva responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la visión oficial de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.

For additional copies of this guide in English or Spanish, contact AASA at [children@aasa.org](mailto:children@aasa.org) or 703-875-0700.