

Influencia de la educación sanitaria de atención primaria en la calidad de vida del niño asmático

ANEXOS

ANEXO 1

Clasificación del asma según el grado de control. GINA 2008

| CARACTERÍSTICAS | CONTROLADO Debe cumplir todos los parámetros siguientes | PARCIALMENTE CONTROLADO Cualquiera de los parámetros presentes en una semana | NO CONTROLADO |
|----------------------------------|--|---|--|
| Síntomas diarios | No 2 veces o menos/semana | Más de 2 veces/semana | Tres o más de las características del asma parcialmente controlado presentes en una semana |
| Limitación en actividad diaria | Ninguna | Cualquiera | |
| Síntomas nocturnos/al despertar | Ninguno | Cualquiera | |
| Necesidad de fármacos de rescate | 2 veces o menos/semana | > 2 veces/semana | |
| Función pulmonar PEF o FEVI | ≥ 80 % | < 80% | |
| Exacerbación | Ninguna | 1 ó más /año | 1 en cualquier semana |

Tabla 2.9 Cuestionario del control del asma (CAN) en niños⁸⁹

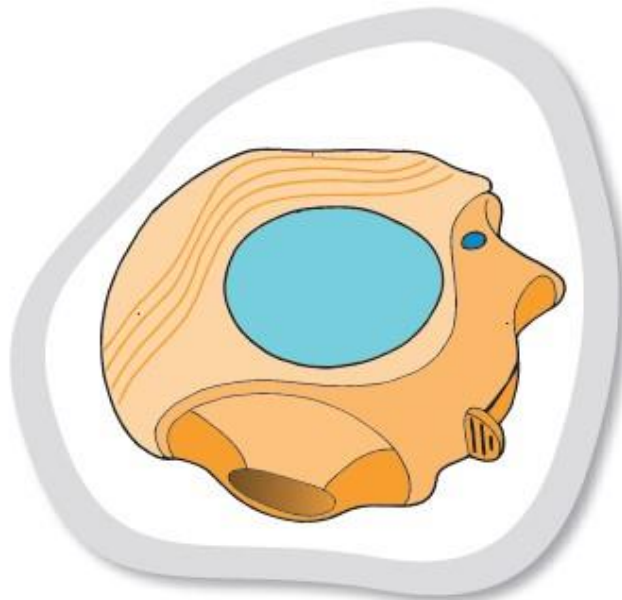
| | |
|--|---|
| <p>1. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con qué frecuencia ha tosido durante el día en ausencia de resfriados/constipados?</p> <p>4. Más de una vez al día. 3. Una vez al día. 2. De 3 a 6 veces por semana. 1. Una o 2 veces por semana. 0. Nunca.</p> | <p>6. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con qué frecuencia le ha costado respirar durante la noche?</p> <p>4. Más de una vez por noche. 3. Una vez por noche. 2. De 3 a 6 veces por semana. 1. Una o 2 veces por semana. 0. Nunca.</p> |
| <p>2. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con qué frecuencia ha tosido durante la noche en ausencia de resfriados/constipados?</p> <p>4. Más de una vez por noche. 3. Una vez por noche. 2. De 3 a 6 veces por semana. 1. Una o 2 veces por semana. 0. Nunca.</p> | <p>7. Cuando el niño hace ejercicio (juega, corre, etc.) o ríe a carcajadas, ¿tiene tos o pitos/silbidos?</p> <p>4. Siempre. 3. Casi siempre. 2. A veces. 1. Casi nunca. 0. Nunca.</p> |
| <p>3. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido pitidos o silbidos durante el día?</p> <p>4. Más de una vez al día. 3. Una vez al día. 2. De 3 a 6 veces por semana. 1. Una o 2 veces por semana. 0. Nunca.</p> | <p>8. Durante las últimas cuatro semanas, ¿cuántas veces ha tenido que ir de urgencias debido al asma?</p> <p>4. Más de 3 veces. 3. Tres veces. 2. Dos veces. 1. Una vez. 0. Ninguna.</p> |
| <p>4. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido pitidos o silbidos durante la noche?</p> <p>4. Más de una vez por noche. 3. Una vez por noche. 2. De 3 a 6 veces por semana. 1. Una o 2 veces por semana. 0. Nunca.</p> | <p>9. Durante las últimas cuatro semanas, ¿cuántas veces han ingresado en el hospital al niño debido al asma?</p> <p>4. Más de 3 veces. 3. Tres veces. 2. Dos veces. 1. Una vez. 0. Ninguna.</p> |
| <p>5. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con qué frecuencia le ha costado respirar durante el día?</p> <p>4. Más de una vez al día. 3. Una vez al día. 2. De 3 a 6 veces por semana. 1. Una o 2 veces por semana. 0. Nunca.</p> | |

ANEXO 2

MANEJO DEL INHALADOR ACCUHALER



- 1 Abrir el dispositivo y deslizar la palanca hasta oír un clic, con lo que una dosis estará preparada.
- 2 Expulsar el aire por la boca manteniendo el inhalador alejado de esta.
- 3 Colocar en la boca cerrando los labios e inspirar lenta y profundamente.
- 4 Apartar el inhalador de la boca y retener el aire unos 10 segundos.
- 5 Espirar lentamente.
- 6 Cerrar el dispositivo y guardarlo en un lugar seco.



MANEJO DEL INHALADOR CON CÁMARA ESPACIADORA
(NIÑOS MAYORES DE 4 AÑOS)



- 1 Abrir el inhalador, agitarlo y conectarlo en posición vertical en el orificio correspondiente.
- 2 Colocar la boquilla entre los dientes y ajustar los labios alrededor, colocar la lengua debajo de la boquilla.
- 3 Apretar el pulsador una vez con la cámara en posición horizontal.
- 4 Inspirar y espirar (coger aire y soplar) despacio a través de la boquilla durante 5 respiraciones.
- 5 Si se precisan más dosis esperar 30 segundos y repetir el procedimiento.

OTRA OPCIÓN EN NIÑOS MAYORES Y ADOLESCENTES:

Después del punto 1 realizar una espiración lenta y profunda, y tras hacer los puntos 2 y 3:

- 6 Inspirar lenta y profundamente. Retirar la cámara y mantener la respiración unos 10 segundos. Espirar lentamente. Repetir este punto 6 una segunda vez.
- 6 Si se precisan más dosis esperar 30 segundos y repetir el procedimiento.



MANEJO DEL INHALADOR CON CÁMARA ESPACIADORA Y MASCARILLA (NIÑOS DE 0-4 AÑOS)



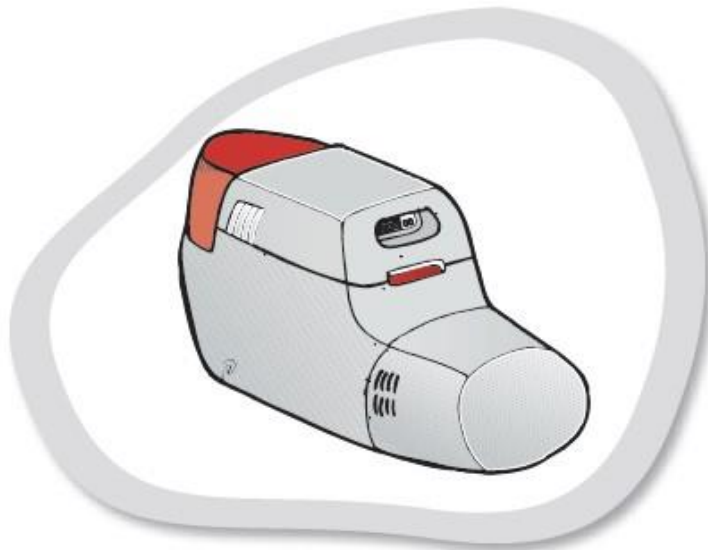
- 1 El niño debe estar preferiblemente sentado y, si es muy pequeño, sentárselo en el regazo.
- 2 Abrir el inhalador, agitarlo y conectarlo en posición vertical en el orificio correspondiente.
- 3 Situar la mascarilla apretada alrededor de la boca y la nariz del niño, procurando que esta quede ocluida (para que respire por la boca).
- 4 Apretar el pulsador una vez con la cámara en posición horizontal.
- 5 Mantener la cámara y la mascarilla en esta posición mientras el niño respira durante unas 5 respiraciones.
- 6 Si se precisan más dosis esperar 30 segundos y repetir el procedimiento.



MANEJO DEL INHALADOR NOVOLIZER



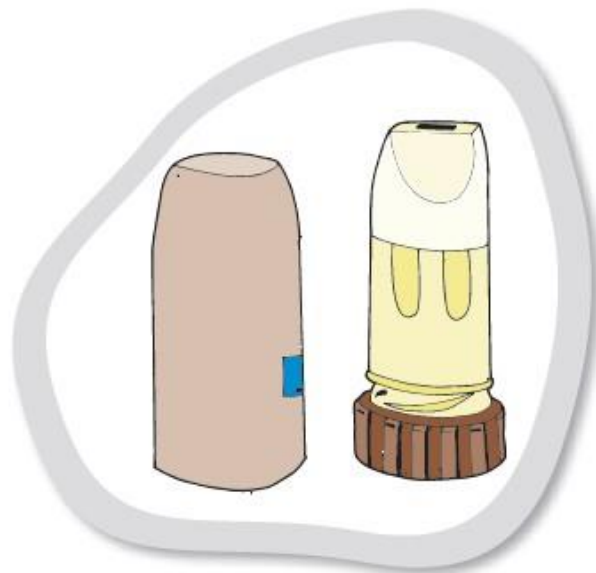
- 1 Quitar la tapa.
- 2 Con el inhalador en posición horizontal, apretar el pulsador. La ventana que aparece debajo del contador de dosis estará en color verde indicando que la dosis está dispuesta para ser inhalada. Soltar el dedo del pulsador.
- 3 Expulsar el aire por la boca manteniendo el inhalador alejado de esta.
- 4 Situar la boquilla entre los labios y aspirar de forma profunda y mantenida (aunque ya haya cambiado la ventana al color rojo).
- 5 Apartar el inhalador de la boca y retener el aire unos 10 segundos.
- 6 Espirar lentamente.
- 7 Poner la tapa y guardar el inhalador en un lugar seco.



MANEJO DEL INHALADOR TARBUHALER



- 1 Desenroscar y retirar el tape que cubre el inhalador.
- 2 Girar la rosca inferior primero hacia la derecha hasta notar un tope, luego hacia la izquierda hasta oír un clic.
- 3 Expulsar el aire por la boca manteniendo el inhalador alejado de esta.
- 4 Colocar la boquilla entre los dientes y cerrar los labios sobre la misma.
- 5 Inspirar de forma rápida, profunda y mantenida sujetando el inhalador por la zona de la rosca, sin obturar ninguno de los orificios del inhalador.
- 6 Apartar el inhalador de la boca y retener el aire unos 10 segundos.
- 7 Espirar lentamente.
- 8 Poner el tape y guardar el inhalador en un lugar seco.



ANEXO 3

HOJA DE AUTOCONTROL DE SÍNTOMAS, PEF Y TRATAMIENTO



APELLIDOS, NOMBRE:

MES / AÑO: /

| SÍNTOMAS / DÍA DEL MES | | 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 | | |
|------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| OCULARES Y/O NAALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "PITOS" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DÍA | TOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | FATIGA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOCHE | TOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | DESPERTARES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SÍNTOMAS CON EJERCICIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AUSENCIA COLEGIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONSULTA URGENTE | C. DE SALUD | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | HOSPITAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MEDICACIÓN | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fecha ingresos hospitalarios si los hubo:

Para los síntomas, anotar según la siguiente escala:

- 0 = No síntomas
- 1 = Leves
- 2 = Moderados
- 3 = Intensos o graves

| PICO DE FLUJO (PEF) | | 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 | | |
|---------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| VALOR PEF | MAÑANA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | MEDIODÍA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | NOCHE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ANEXO 4

MEDIDAS A TOMAR EN CASO DE SENSIBILIZACIÓN A PÓLENES



Evitar las actividades al aire libre en los días de máxima polinización (sobre todo días ventosos, secos y soleados).

Evitar estar presente cuando se corta el césped.

Utilizar gafas de sol.

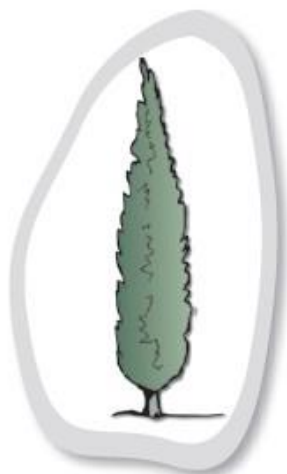
Viajar con las ventanillas del coche cerradas. Utilizar aire acondicionado con filtros de polen.

Cerrar las ventanas del dormitorio por las noches.

Informarnos de calendarios polínicos y recuentos de pólenes de las plantas a las que se está sensibilizado/a. Existe información diaria en la prensa escrita, a través del móvil (Ayuntamiento de Zaragoza) y en la red:

<http://www.uco.es/investiga/grupos/rea/polen1.htm>

<http://www.polenes.com/>



MEDIDAS A TOMAR EN CASO DE SENSIBILIZACIÓN A ÁCAROS



Usar fundas para colchón y almohadas impermeables a los ácaros.

Evitar en lo posible limpiar en presencia del niño.

Utilizar para la limpieza aspirador y bayetas húmedas en lugar de escobas o plumeros.

Cambiar la ropa de cama semanalmente y lavarla a 55-60° C.

En el dormitorio, evitar alfombras, moquetas, cortinas, peluches, libros y otros objetos que acumulen polvo.

Ventilar y solear la habitación diariamente.

No usar humidificadores.



MEDIDAS A TOMAR EN CASO DE SENSIBILIZACIÓN A
EPITELIOS DE ANIMALES DOMÉSTICOS



Retirar la mascota de casa. Si la exclusión del domicilio no es posible:

Mantener el animal fuera del dormitorio del niño y de las habitaciones comunes de la casa.

Lavar al animal semanalmente.

Retirar alfombras y moquetas que puedan acumular residuos orgánicos.

Valorar el uso de aspiradores con filtro HEPA (sobre todo si se asocia a sensibilización a ácaros).



MEDIDAS A TOMAR EN CASO DE SENSIBILIZACIÓN A HONGOS



Evitar ambientes húmedos como bodegas y graneros.

Evitar el contacto con hojas o madera en descomposición.

Ventilar las habitaciones húmedas o cerradas.

Eliminar las manchas de humedad.

Evitar tener muchas plantas de interior que requieran riego abundante.

Evitar los humidificadores.

Limpiar periódicamente los filtros de aire acondicionado.



ANEXO 5

INFORMACIÓN PARA EL CENTRO EDUCATIVO



Estimado/a profesor/a,

Me dirijo a usted para comunicarle que mi hijo/a
..... tiene asma.

Habitualmente se encuentra bien, pero en alguna ocasión puede presentar tos e incluso fatiga,
a veces desencadenadas con el ejercicio.

Está sensibilizado/a (tiene alergia) a:

.....

Todos los días toma este tratamiento preventivo:

.....

Cuando tiene tos, fatiga o ruidos en el pecho toma:

.....

Nuestro/a pediatra dice que lleve el inhalador al colegio ya que es importante comenzar el
tratamiento broncodilatador en el momento que tenga los primeros síntomas.

Como la mayor parte de los días se encuentra bien, puede hacer Educación Física como todos
sus compañeros/as, aunque habrá ocasiones en que necesite hacer un tratamiento previo al
ejercicio. Si comienza con tos o fatiga deberá dejar de hacer ejercicio y tomar su medicación
broncodilatadora, comprobando que mejora.

En caso de que tenga problemas que no se solucionen pronto con la medicación, pueden llamar
a alguno de los siguientes teléfonos:

..... /

Muchas gracias,

Fdo.

Padre / madre / tutor