



Kickin' Asthma  Guía del facilitador

# Guía para el facilitador de Kickin' Asthma

## Reconocimientos

La American Lung Association® agradece a Oakland Asthma Coalition y a la Universidad de California, Berkeley, por el desarrollo del programa original Kickin' Asthma y por los permisos otorgados para que este programa esté disponible en todo el país. En particular, la American Lung Association agradece a Adam Davis, MPH, MA - American Lung Association en California; Bina Patel, MPH - American Lung Association en California; Amanda Savage Brown, TKC Integration Services, LLC.; Joan Edelstein, RN, DrPH - Distrito Escolar Unificado de Oakland; Sheryl Magzamen, PhD, MPH - Facultad de Salud Pública, Universidad de California en Berkeley; e Ira B. Tager, MD, MPH - Facultad de Salud Pública, Universidad de California en Berkeley.

Además, la American Lung Association se complace en reconocer a los siguientes por sus contribuciones cruciales al programa Kickin' Asthma a través de los años:

Al proyecto para el Control del asma en las ciudades estadounidenses (Acuerdo cooperativo número U59/CCU923264-01) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y al Centro Berkeley para el Seguimiento de la salud pública ambiental financiado por los CDC (Acuerdo cooperativo número U50/CCU922409-02) por apoyar el desarrollo del programa original.

La American Lung Association en California, California Wellness Foundation, Fansler Foundation por apoyar la actualización del plan curricular en el 2015.

El Comité de Revisión de Kickin 'Asthma 2015 que incluye a: Adam Davis, MA, MPH, UCSF Benioff Children's Hospital Oakland; Pam Luna, DrPH, MST; Joan Edelstein, DrPH, RN; Barbara M. Kaplan, MPH, American Lung Association CHES; Jenny Bard, American Lung Association en California; Lorene Alba, AE-C, California Breathing; Dayna Long, MD, UCSF Benioff Children's Hospital Oakland; y Harold J. Farber, MD, FAAP, FAAC, Texas Children's Hospital.

El Comité de Revisión de Kickin 'Asthma 2019 que incluye a: Shelly Cree, Felicia Fuller, Kristal Fuentes, Liz Hall, Makeda James, Barbara Kaplan, Cynthia Rosen y Cindy Trubisky.

Sanofi, Genzyme y Regeneron por apoyar la actualización del plan curricular 2020 y la capacitación de Kickin 'Asthma.

© 2007-2020 American Lung Association | Todos los derechos reservados.  
55 W. Wacker Drive, Suite 1150, Chicago, IL 60601  
1-800-LUNGUSA | [Lung.org](https://www.lung.org)

# Índice

Carta al facilitador .....	3
Acerca de Kickin' Asthma .....	5
El papel del facilitador de Kickin' Asthma .....	8
El plan curricular de Kickin' Asthma .....	12
Referencias .....	13
El plan curricular .....	14
Sesión 1: introducción, aspectos básicos del asma y signos de alerta temprana.....	15
Sesión 2: síntomas, factores desencadenantes y visitas al médico .....	24
Sesión 3: medicamentos y dispositivos para el asma.....	33
Sesión 4: emergencias, revisión, autoafirmación y resolución de problemas .....	46
Apéndice: materiales del programa.....	56
Apéndice: recursos para facilitadores .....	65

# Carta al facilitador

Estimado facilitador de Kickin' Asthma:

La misión de la American Lung Association es salvar vidas a través de la mejora de la salud pulmonar y la prevención de las enfermedades pulmonares. El foco central de nuestra misión es reducir la carga de las enfermedades pulmonares en las personas y sus familias. Gracias por su compromiso con la enseñanza de información vital sobre el asma a niños con esta enfermedad. El programa Kickin' Asthma no sería posible sin su apoyo.

Al impartir el programa Kickin' Asthma, ayudará a los estudiantes de secundaria y preparatoria a mejorar su manejo del asma para que puedan ser más activos y saludables. Las habilidades de manejo del asma que usted les enseña les ayudarán a controlar su enfermedad de manera más efectiva. Una vez que aprendan a manejar su asma, los niños tendrán una mejor oportunidad de aprender en la escuela y participar en más actividades.

Kickin' Asthma no solo es un programa eficaz de manejo del asma, sino que también es divertido y fácil de implementar. A los niños les gusta y responden a él. Adquieran valiosas habilidades para el manejo del asma y se vuelven más seguros en cuanto a cómo tratar su enfermedad.

Las sesiones están diseñadas para grupos de 10 a 15 niños y casi siempre se llevan a cabo durante el día escolar. Hay cuatro sesiones que toman unos 45 minutos en completarse. Estas sesiones se imparten en días consecutivos o con una semana de diferencia. Consulte esta guía para obtener información detallada sobre cómo prepararse para cada sesión.

Como facilitador de Kickin' Asthma, no necesita ser un "experto en asma". El programa ha sido impartido con éxito por enfermeros escolares, personal escolar, educadores profesionales de la salud o voluntarios capacitados de la comunidad. Se requiere que los facilitadores de Kickin' Asthma completen la capacitación para facilitadores de Kickin' Asthma, que incluye la aprobación exitosa del curso de aspectos básicos del asma y el curso de capacitación para facilitadores de Kickin' Asthma. La capacitación lo prepara en relación al contenido general del plan curricular, así como también en relación a las técnicas para enseñarlo.

El objetivo de esta guía es ayudarlo a tener éxito al enseñar a los niños sobre el asma y los conceptos de autocontrol. Su plan curricular de Kickin' Asthma incluye esta guía, además de los cuadernos para los estudiantes. Se pueden descargar folletos adicionales del Centro de recursos para facilitadores de Kickin' Asthma.

Como preparación previa a impartir el programa, comience por familiarizarse con el plan curricular. Use esta guía para obtener más información sobre el asma, cómo implementar el programa y cómo involucrar a los niños con asma.

Dependiendo de su experiencia con el asma, con niños o con ambos, algunas partes de la guía pueden servirle como una simple revisión. Si es nuevo en relación a conocimientos sobre el asma o en la enseñanza de niños, esta guía le proporcionará los conocimientos necesarios para involucrar activamente a los niños en el proceso de aprendizaje (a través de juegos de roles, discusiones grupales, juegos y narraciones) que sentará las bases para que se conviertan en participantes activos en el manejo del cuidado de su propia salud.

Gracias nuevamente por su dedicación en beneficio de los niños con asma.

**American Lung Association**

# Acerca de Kickin' Asthma

## ¿Qué es el programa Kickin' Asthma?

El propósito de Kickin' Asthma es enseñar a los niños de 11 a 16 años habilidades prácticas de autocontrol para reducir el padecimiento y los síntomas del asma. Las sesiones están dirigidas por un facilitador capacitado por American Lung Association y están diseñadas para ser divertidas e interactivas al incorporar juego de roles, juegos, representaciones y videos.

## Metas y objetivos del programa

El objetivo de Kickin' Asthma es enfatizar el concepto de autocontrol y enseñar a los jóvenes adultos a comenzar a asumir la responsabilidad de su propia salud.

Los niños que completan el programa Kickin' Asthma deberían poder:

- Describir el asma y cómo afecta la respiración.
- Identificar factores desencadenantes y estrategias para evitarlos o reducir su impacto.
- Identificar medicamentos para el control del asma y demostrar su uso correcto.
- Reconocer y hacer un seguimiento de los síntomas del asma.
- Demostrar lo que se debe hacer durante un episodio de asma.
- Modificar su estilo de vida para prevenir problemas de asma.
- Reconocer la importancia de la autoafirmación.

## ¿Por qué se desarrolló Kickin' Asthma?

Los niños de entre 11 y 16 años tienen menos probabilidades de seguir un plan de medicamentos y obtener atención regular en comparación con los niños más pequeños; además enfrentan desafíos sociales, económicos y ambientales únicos. Se espera por primera vez que los niños de este grupo de edad asuman la responsabilidad de su propia salud. Sin embargo, se han desarrollado relativamente pocos programas y recursos para ellos. Kickin' Asthma fue diseñado para satisfacer la necesidad de un plan de estudios práctico basado en la escuela que aborde las necesidades únicas de los niños mayores y adolescentes. Kickin' Asthma enfatiza el concepto de autocontrol y le enseña al joven adulto a comenzar a asumir la responsabilidad de su propia salud.

## ¿Cómo se desarrolló Kickin' Asthma?

El personal de la American Lung Association, los enfermeros escolares y los educadores de pares de la preparatoria desarrollaron y probaron conjuntamente Kickin' Asthma durante un período de cinco años con más de 1,300 estudiantes de escuelas públicas en Oakland, California. Los desarrolladores del programa modificaron Kickin' Asthma en función de lo que da buenos resultados y lo que no. Profesionales médicos y educativos revisaron el programa Kickin' Asthma. Los desarrolladores del programa modelaron Kickin' Asthma después de Open Airways For Schools® de la American Lung Association, un plan de estudios para niños con asma en educación primaria ([ver página 6](#)), pero Kickin' Asthma tiene temas más avanzados y métodos de aprendizaje adecuados para estudiantes mayores. Kickin' Asthma es simple, flexible y práctico.

## ¿Hay una teoría o filosofía detrás de Kickin' Asthma?

Kickin' Asthma no se adhiere a una sola teoría del cambio de comportamiento, aunque recibe cierta influencia del Modelo de creencias de salud y de la Teoría cognitiva social. La educación por sí sola tiene una capacidad limitada para afectar el comportamiento individual a largo plazo, pero es un requisito previo necesario. Si bien la educación ciertamente puede ayudar a un niño a mejorar el control del asma, la atención médica adecuada, la participación de los padres y un mejor ambiente en el hogar siguen siendo esenciales para maximizar el control del asma.

## ¿Kickin' Asthma es culturalmente apropiado?

Kickin' Asthma se ha probado durante muchos años en un distrito escolar público diverso en Oakland, California. Es interactivo, muy visual y repite mensajes importantes, temas que funcionan bien con la mayoría de los jóvenes. Kickin' Asthma es apropiado para una amplia variedad de poblaciones.

## ¿Cuáles son los logros del programa Kickin' Asthma?

El programa Kickin' Asthma de la American Lung Association ha enseñado sobre el manejo del asma a niños de 11 a 16 años desde 2001. El programa estuvo disponible en todo el país en 2007. Kickin' Asthma ha sido publicado en dos revistas revisadas por colegas.

- Magzamen, et al. "School-Based Asthma Education in an Urban Community" (Educación escolar sobre el asma en una comunidad urbana) *Journal of School Health* 2008; 78(12): 655-665.
- Davis, et al. "Identification and Education of Adolescents with Asthma in an Urban School District" (Identificación y educación de adolescentes con asma en un distrito escolar urbano) *Journal of Urban Health* 2008.

El programa también ha sido citado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades como uno de los pocos programas educativos de autocontrol del asma para niños con efectividad comprobada.

## No sé mucho sobre el asma. ¿Puedo impartir el programa Kickin' Asthma?

No necesita ser un experto en asma para impartir el programa Kickin' Asthma. Sin embargo, debe completar la Capacitación para facilitadores de Kickin' Asthma que incluye conceptos básicos sobre el asma y el curso para facilitadores de Kickin' Asthma. Además, le recomendamos recurrir a material de lectura adicional, además de aprender del material de este manual. Un buen lugar para comenzar es la sección de asma de la American Lung Association disponible en [Lung.org/asthma](http://Lung.org/asthma). Los recursos adicionales se enumeran en las [páginas 65-66](#).

## ¿Cómo se implementa Kickin' Asthma?

Cada American Lung Association local tiene un miembro del personal dedicado a fomentar la difusión de los programas de asma. American Lung Association trabajará con usted para brindarle la preparación necesaria para dirigir un programa. Participará en la capacitación para facilitadores de Kickin' Asthma y obtendrá acceso al plan curricular para dirigir un programa. Algunas Asociaciones del Pulmón pueden tener fondos de subvención para financiar los gastos de capacitación y materiales.

Los facilitadores de Kickin' Asthma pueden ser responsables de lo siguiente:

- Programar las clases con la escuela, el programa después de la escuela o la organización de servicio juvenil.
- Identificarse en la recepción del lugar del programa en cada visita.
- Llevar los materiales del programa y materiales adicionales a cada clase.
- Preparar el aula antes de cada clase.
- Devolver los materiales a la Asociación del Pulmón local después de la clase.

Hay cuatro sesiones de 45 minutos con actividades opcionales según el tiempo. La distribución de las sesiones es la siguiente:

## **SESIÓN 1: introducción, aspectos básicos del asma y signos de alerta temprana**

(Páginas 1-6 en el Cuaderno del estudiante)

- Los estudiantes conocerán al facilitador y entre sí, y establecerán una meta personal relacionada con el asma.
- Los estudiantes aprenderán sobre los pulmones y los 3 síntomas de SET que ocurren en los conductos de aire cuando el asma no está bien controlada.
- Los estudiantes podrán identificar sus Signos de alerta temprana de un episodio inminente de asma y qué acciones tomar.
- Los estudiantes aprenderán lo que significa tener una enfermedad crónica y por qué es importante mantener el asma bajo control.

## **SESIÓN 2: síntomas, factores desencadenantes y visitas al médico**

(Páginas 6-8 en el Cuaderno del estudiante)

- Los estudiantes podrán identificar sus propios síntomas de asma y qué hacer cuando los padezcan.
- Los estudiantes se familiarizarán con los diferentes tipos de factores desencadenantes del asma y algunas estrategias para evitarlos o reducir su efecto.
- Los estudiantes comenzarán a comprender los conceptos de prevención del asma y que pueden mantener su asma bajo control.
- Los estudiantes aprenderán sobre la importancia de visitar a su médico habitual en una etapa temprana, en lugar de esperar hasta que su asma empeore.

## **SESIÓN 3: medicamentos y dispositivos**

(Páginas 9-12 en el Cuaderno del estudiante)

- Los estudiantes podrán distinguir entre los dos tipos principales de medicamentos para el asma, cómo funcionan y cuándo usarlos.
- Los estudiantes sabrán cómo usar sus medicamentos y dispositivos para el asma correctamente.
- Los estudiantes podrán identificar desafíos y soluciones para cumplir con la toma de sus medicamentos.

## **SESIÓN 4: combinación de emergencias, revisión, autoafirmación, resolución de problemas**

(Páginas 13-14 en el Cuaderno del estudiante)

- Los estudiantes podrán distinguir los síntomas que son una emergencia de los que no lo son y los pasos a seguir.
- Los estudiantes reconocerán la importancia de la autoafirmación y de tener un plan de emergencia para el asma.
- Los estudiantes reflexionarán sobre cómo se pueden aplicar los materiales aprendidos a sus vidas personales.

# El papel del facilitador de Kickin' Asthma

## ¿Qué se espera de un facilitador de Kickin' Asthma?

Su papel como facilitador es permitir que los participantes del programa compartan sus experiencias y se basen en ellas para adquirir nuevas habilidades en el manejo del asma. El facilitador de Kickin' Asthma imparte el plan curricular a los estudiantes, facilita los debates y crea un grupo de apoyo entre pares para los participantes del programa.

## ¿Cómo empiezo a establecer un programa de Kickin' Asthma?

No hay una forma correcta de organizar las sesiones, y dependerá en gran medida de quién esté impartiendo el programa y de los recursos disponibles dentro de la escuela, el distrito escolar o la organización. Los siguientes son pasos muy generales que hemos visto que funcionan bien en una variedad de entornos:

### Paso 1: identificar un enlace con el sitio

- Si el facilitador no es un empleado de la escuela u organización, es muy útil trabajar con el personal en el lugar para comenzar el programa. Puede hablar con el CEO o el director para identificar un enlace con el sitio, o publicar un volante pidiendo voluntarios. Este enlace podría ser, por ejemplo, un gerente de programa, el enfermero de la escuela, maestro, entrenador, gerente de personal o miembro de la PTA.
- Los roles de un enlace escolar son ayudar con la logística para encontrar una sala de reuniones, programar fechas de clase, notificar a los maestros sobre la participación de los participantes del programa, invitar a los participantes del programa a la clase y obtener los horarios de clase de los participantes del programa. El enlace también puede querer impartir o co-impartir las clases.

### Paso 2: identificar a los adolescentes con asma

- Identificar a los adolescentes con asma puede ser un desafío en algunos lugares. Algunos métodos que han funcionado incluyen administrar encuestas breves a los participantes del programa en clase o a los padres por correo o durante el registro en el sitio, preguntar a un enfermero del sitio (si está disponible) o revisar los formularios administrativos de los participantes del programa, tales como planes de acción contra el asma en el archivo, formularios de salud o tarjetas de emergencia. Una combinación de métodos puede tener un efecto más exitoso que cualquier método.
- **¿Cuál es el número apropiado de participantes por clase?** Recomendamos un pequeño grupo de cinco a diez participantes. Los grupos más grandes son más difíciles de manejar y los participantes no recibirán tanta atención individualizada. Dependiendo del número de adolescentes con asma identificados en un sitio determinado, es posible que se necesiten más de una serie de clases.

### Paso 3: establecer una hora y una fecha para el programa y encontrar una sala para reunirse

- La programación de clases es a menudo la parte más difícil de llevar a cabo la educación sobre el asma en los sitios. La flexibilidad es la clave.
- Consulte con el enlace del sitio para identificar la mejor hora y el día de la semana según el calendario del sitio, y una sala disponible. Descubrimos que al ofrecer a los administradores del sitio la elección de cómo llevar a cabo las clases, es más probable que sean complacientes. Son ideales las clases que se imparten en horarios y días constantes cada semana durante cuatro semanas. Otra opción es programar clases durante días consecutivos. No es ideal programar clases en las que se reúnan menos de una vez por semana.
- En lo posible, visite la sala con anticipación. La sala donde se realizarán las clases debe ser relativamente tranquila, sin muchos disturbios. Verifique si la sala de reuniones tiene una pizarra de borrado en seco y marcadores de pizarra con bajo olor. De lo contrario, puede llevar papel de afiche para escribir. Evite usar un pizarrón si es posible, ya que la tiza puede desencadenar el asma.
- Los administradores y maestros pueden oponerse a que los participantes del programa falten a sus clases académicas. Realizar clases durante la hora del almuerzo



ha funcionado muy bien, pero puede ser necesario proporcionar almuerzo a los participantes del programa. Las clases durante la hora de Educación Física, en el salón de clases o la sala de estudio también pueden considerarse como opciones.

## Paso 4: una o dos semanas antes de la clase

- Identifique dónde estará cada participante del programa justo antes de la clase programada de Kickin' Asthma.
- Cree y distribuya invitaciones para los estudiantes.
- Anuncie cualquier incentivo en las invitaciones y durante la primera clase para alentar a los estudiantes a asistir a todas las clases.
- Si es nuevo en Kickin' Asthma, practique todas las lecciones antes de comenzar a impartir la clase. Si es posible, practique frente a una audiencia para revisar y evaluar su progreso.
- Si va a impartir las sesiones con un compañero(a), coordinen con anterioridad y decidan quién enseñará cada tema.
- REUNIR MATERIALES. Reúna una "caja de juguetes" para llevarla a cada sesión. Puede incluir lo siguiente: un modelo o póster de la vía respiratoria o pulmonar, inhaladores de dosis medida (MDI) con placebo y diskus, espaciador, medidor de flujo máximo con boquillas desechables, pegatinas para los medicamentos, otras imágenes y lápices.
- Puede encontrar algunas ideas en el Apéndice.

## Paso 5: en el día de clases

- Envíe recordatorios a los estudiantes a través de sus maestros para que no se olviden de asistir. Pídale al maestro que libere a los estudiantes 5 minutos antes de la clase para que lleguen a tiempo. En algunas escuelas, el personal administrativo también puede hacer un anuncio a través del intercomunicador escolar.

## Mantener la asistencia

- Organice las clases en una sala cómoda que sea fácil de encontrar para los estudiantes.
- Si es posible, ofrezca pequeños premios como incentivo por asistir a clases.
- Sobre todo, haga que la clase sea divertida y atractiva. ¡Sea creativo y flexible! Encontrará su propio estilo con el que se sienta cómodo.

## ¿Qué instalaciones y suministros necesito?

- Si es posible, organice el aula en un semicírculo para que pueda ver a todos. Esto minimiza las conversaciones paralelas, evita perder la atención de los estudiantes y ayuda a facilitar la participación grupal. Para ahorrar tiempo, coloque cuadernos, folletos, etiquetas con nombres y lápices en el escritorio de los estudiantes antes de su llegada. Además, es útil tener un segundo educador o miembro del personal de la escuela en la sala para el control de multitudes.

## ¿Cuáles son algunas buenas maneras de involucrar a los participantes del programa?

- Existen varias estrategias que pueden ayudar a impartir el programa Kickin' Asthma:

### Impartir el programa como un equipo

- Si está disponible, un educador adicional puede ayudar o co-impartir la clase y asistir con la gestión del aula.
- Los educadores de pares (o educadores un poco mayores) agregan una dinámica agradable a las clases. Hay secciones del plan de estudios que consideramos apropiadas para que los educadores de pares capacitados enseñen si están disponibles.

### Usar ayudas visuales

- El Cuaderno del estudiante de Kickin' Asthma proporciona ilustraciones simples de muchos de los conceptos presentados en el plan curricular.
- Utilice la pizarra de borrado en seco/papel de afiche para escribir y enfatizar los puntos clave para cada tema.
- Use modelos, carteles y medicamentos y dispositivos de demostración siempre que sea posible.

### Fomentar la participación

- Haga preguntas abiertas para alentar a los estudiantes a participar y compartir experiencias personales. Si uno o dos estudiantes dominan la discusión, intente involucrar a los demás.
- Aprenda y llame a los estudiantes por sus nombres. Enfatice las conexiones entre el material y sus vidas reales.
- Brinde a los estudiantes la oportunidad de pensar y reflexionar realmente sobre su asma, y expresar sus preocupaciones y experiencias.

### Enfatizar los resultados inmediatos y concretos

- La razón "Porque es bueno para tu salud" rara vez es un factor motivador para niños y adolescentes. Haga hincapié en los resultados positivos más inmediatos del manejo exitoso del asma que serán significativos para ellos (por ejemplo, mejorar en los deportes, sentirse menos cansados después de la escuela, no tener que usar tanto albuterol, no despertarse por la noche, etc.).

### Enmarcar los problemas como una elección personal

- A los niños mayores y a los adolescentes no les gusta que les digan qué hacer; dígalos cuáles son sus opciones y déjelos sopesar los costos y beneficios.
- Haga hincapié en que un mejor control del asma es realista y alcanzable, y que pueden marcar la diferencia.

### Brindar comentarios

- Brinde a los estudiantes mucho refuerzo positivo por los pasos tomados en la dirección correcta.
- Disminuya la conveniencia y aceptación de no manejar su asma correctamente y aliente la forma correcta de hacerlo.

## ¿Qué pasa si los niños se portan mal?

- Los niños de secundaria y del principio de la preparatoria pueden exhibir un comportamiento disruptivo. La gestión del aula es primordial para que el material que se enseña sea efectivo. Estos son algunos consejos simples para mantener las clases manejables.

### Colocación de "reglas básicas"

- Establezca reglas del salón de clases al comienzo de la primera clase. Estas reglas son un contrato de comportamiento.
- Describa los comportamientos que desea ver en lugar de las cosas que no pueden hacer (por ejemplo, solo una persona debe hablar a la vez, etc.).
- Haga referencia a estas reglas antes o durante cada sesión para recordar a los estudiantes el comportamiento apropiado.

### Estudiantes disruptivos

- Si dos estudiantes están teniendo una conversación paralela, es perjudicial para los otros estudiantes. Una o más de las siguientes estrategias pueden funcionar:
- Párese al lado de ellos.
- Toque suavemente sus hombros, diríjase a ellos por sus nombres y dígales que los que los rodean quieren aprender.
- Involucre a esos estudiantes haciéndoles una pregunta simple que cree que podrían responder
- Haga que uno de ellos sostenga un accesorio por usted en frente de la clase.
- Si todo falla y detiene el flujo de la clase, dígales a los estudiantes que no tienen que estar en esta clase y que si continúan siendo perjudiciales, tendrán que irse. Si continúan, puede ser necesario enviarlos a la dirección.
- En algunas situaciones, puede ser útil que los estudiantes se sienten de la siguiente manera: niño, niña, niño, niña...

# El plan curricular de Kickin' Asthma

El plan curricular de Kickin' Asthma incluye la Guía del facilitador y los correspondientes Cuadernos de los estudiantes. A continuación, se muestra una descripción general sobre cómo usar esta guía.

## Usar la Guía del facilitador de Kickin' Asthma es fácil

- La guía consta de cuatro sesiones. Cada sesión tiene una portada que enumera los objetivos, los temas, los materiales y los consejos de la sesión.
- Cada sesión consta de hasta 10 subsecciones, cada una con un tema único.
- Los temas tienen uno o más Puntos de debate (ubicados en la columna central), que a menudo se presentan en forma de pregunta, pero no siempre. El instructor anuncia los Puntos de debate a los estudiantes y estos puntos están destinados a estimular el pensamiento crítico y el diálogo.
- Cada Punto de debate tiene uno o más Mensajes principales para que los estudiantes aprendan. Los Puntos de debate y los Mensajes principales están diseñados para ser recordatorios y no necesariamente deben leerse textualmente.
- El Cuaderno del estudiante es el complemento de la Guía del facilitador.
- El texto indicado por ► y en letras azules es un mensaje solo para el facilitador.
- La gestión del tiempo puede ser un gran desafío. Es posible que no se pueda abarcar cada tema de la guía. La práctica mejorará en gran medida la cantidad que puede abarcar en la sesión.
- Los íconos octogonales aparecen en la primera columna debajo de algunos temas. Estos íconos indican que una herramienta de enseñanza particular va con ese tema. Los íconos son los siguientes:



Cuaderno de Kickin' Asthma



Pegatinas para medicamentos para el asma



Medidor de flujo máximo



Cámara de inhalación con válvula (o espaciador)



Demostración de medicamentos para el asma



Videos



Escenarios de James y Christina



Modelo de vías respiratorias

# Referencias

American Lung Association. *Asthma Trends Brief: A look at asthma morbidity and mortality* (Resumen de tendencias del asma: un vistazo a la morbilidad y mortalidad por asma), 2019.

Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Programa nacional de educación y prevención del asma, Tercer panel de expertos en diagnóstico y manejo del asma. *Expert Panel Report 3: Guidelines for the diagnosis and management of asthma*. (Informe del panel de expertos 3: pautas para el diagnóstico y el manejo del asma). Informe resumido 2007. Bethesda (MD): Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (EE. UU.); 2007.

Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos en la Comunidad (CPSTF). Guía de servicios comunitarios preventivos. *Asthma: School-Based Self-Management Interventions for Children and Adolescents with Asthma* (Asma: intervenciones de autocontrol en la escuela para niños y adolescentes con asma). <https://www.thecommunityguide.org/findings/asthma-school-based-self-management-interventions-children-and-adolescents-asthma>. Última actualización de la página: 7 de enero de 2020. Visita a la página: 12 de marzo de 2020.

Harris KM, Kneale D, Lasserson TJ, McDonald VM, Grigg J, Thomas J. *School-based self-management interventions for asthma in children and adolescents: a mixed methods systematic review* (Intervenciones de autocontrol en la escuela para niños y adolescentes con asma: una revisión sistemática de métodos mixtos). Base de datos de revisiones sistemáticas Cochrane 2019, edición 1. Art. n.º: CD011651.

Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud, Rockville, MD. *Characteristics of Existing Asthma Self-Management Education Packages* (Características de los paquetes educativos existentes sobre autocontrol del asma), 16 de abril de 2019.

Hsu J, Sircar K, Herman E, Garbe P. *EXHALE: A technical package to control asthma* (EXHALE: un paquete técnico para controlar el asma). Atlanta (Georgia): Centro Nacional de Salud Ambiental, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC); 2018.

# El plan curricular

## Sesión uno: introducción, conceptos básicos sobre el asma y signos de alerta temprana

Durante esta sesión, los estudiantes:

- Se conocerán entre ellos y conocerán a su(s) facilitador(es).
- Proporcionarán al facilitador información para evaluar su nivel de control del asma (es opcional utilizar la Prueba de control del asma).
- Establecerán metas personales con respecto al asma.
- Entenderán los conceptos básicos del asma, como lo que les sucede a las vías respiratorias cuando no está bajo control.
- Serán capaces de determinar algunos "signos de alerta temprana" de un episodio inminente de asma y qué acciones tomar.


### Consejos de la sesión uno


- Distribuya los cuadernos al comienzo de cada sesión y recójalos al final de las sesiones 1, 2 y 3. Los estudiantes pueden llevárselos a casa después de la sesión 4.
- Tenga en cuenta que los estudiantes pueden referirse a sus medicamentos usando varios nombres, tales como inhalador, nebulizador, etc.
- Prepare folletos de antemano.
- Establezca "reglas básicas" antes de que comience la clase.
- No es necesario hacer todo literalmente, ni tratar todos los temas. Manténgase flexible. Cree su propio estilo.


Tema	Materiales necesarios	Tiempo
1. Bienvenida	Etiquetas con nombres	3 minutos
2. Cada participante del programa se registra en el Formulario de asistencia.	Formulario de asistencia	3 minutos
3. Presentaciones y ejercicio para romper el hielo		10 minutos
4. Debate: ¿Por qué los han invitado a Kickin' Asthma?	Cuaderno página 1	6 minutos
5. Metas personales sobre el asma	Cuaderno página 2	3 minutos
6. Datos básicos sobre el asma	Cuaderno páginas 3 y 4	6 minutos
7. Fisiología del asma	Cuaderno página 5	6 minutos
8. Signos de alerta temprana	Cuaderno página 6	6 minutos
9. Conclusión		2 minutos
		<b>Tiempo total: 45 minutos</b>


Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
1. Bienvenida (3 minutos)	<p>▶ <i>Dé la bienvenida a cada estudiante y preséntese.</i></p> <p>¿Quién sabe por qué están todos aquí?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Están aquí porque tienen asma!</li> <li>• Nos reuniremos cuatro veces.</li> <li>• Aprenderemos todo sobre el asma y trabajaremos para controlarlo, para que no sea un problema en su vida.</li> </ul>
2. Cada participante del programa se registra en el Formulario de asistencia. (3 minutos)	<p>▶ <i>Pídale a cada estudiante que escriba su nombre en el Formulario de asistencia.</i></p>	
3. Presentaciones y ejercicio para romper el hielo(10 minutos)	<p>Digan su nombre y, si pudieran ser algún animal, cuál serían y por qué. (U otro ejercicio para romper el hielo que desee).</p> <p>▶ <i>Si es necesario, establezca reglas básicas para la clase (por ejemplo, una persona habla a la vez, ser respetuosos, etc.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queremos que se sientan seguros y cómodos haciendo preguntas y compartiendo sus experiencias con el asma aquí en clase.</li> </ul>
4. Debate: ¿Por qué los han invitado a Kickin' Asthma? (6 minutos)	<p>¿Qué es el asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El asma es una enfermedad de las vías respiratorias de los pulmones que a veces dificulta la respiración.</li> </ul>
	<p>¿Por qué creen que es importante aprender sobre su asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si aprenden a controlar el asma, esta enfermedad no debería impedirles hacer lo que quieren.</li> </ul>
	<p>¿Por qué es importante tener el control?</p> <p>¿Alguien ha estado en la sala de emergencias o tuvo que quedarse en el hospital por el asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando controlan su asma: - lo sentirán activarse con menor frecuencia; - pueden dormir toda la noche sin despertarse por el asma; - se sentirán mejor y menos cansados; - no tendrán que ir a la sala de emergencias; - no perderán clases en la escuela; - pueden practicar deportes y estar físicamente activos; - no tendrán que dejar de ir a fiestas o actividades divertidas.</li> <li>• ¡Puede dar miedo ir a la sala de emergencias o al hospital por asma!</li> <li>• La sala de emergencias es el lugar adonde van cuando su asma está tan activa que ustedes están en peligro.</li> <li>• Ir a la sala de emergencias suele ser una señal de que su asma no está bien controlada.</li> </ul>





Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>4. Debate: ¿Por qué los han invitado a Kickin' Asthma? (continuación)</p>	<p>¿Quién ha dejado de hacer deporte debido al asma? ¿U otras actividades?</p> <p>¿Por qué creen que les estamos enseñando sobre el asma ahora que están en ___ grado?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si el asma está bajo control, deberían poder participar y hacer su mejor esfuerzo en la mayoría de las actividades.</li> <li>• Ahora tienen la edad suficiente para asumir responsabilidad por la forma en la que se sienten.</li> <li>• En esta clase, conoceremos algunos consejos para mantener el asma bajo control, para que no tengan que depender de sus padres, amigos o maestros.</li> <li>• ¡Después de esta clase, podrán comenzar a cuidarse y sentirse mejor!</li> </ul>
<p>5. Metas personales sobre el asma (3 minutos)</p> 	<p>En la página 1 de su cuaderno, tómense un minuto para describir cómo se siente el asma en el cuerpo y sus sentimientos acerca del asma.</p> <p>¿Cómo podrían mejorar su vida si su asma estuviera bajo control? Ahora, tómense un momento para pensar en una meta relacionada con el asma y anótenla en la página 1.</p> <p>► <i>Proporcione ejemplos de metas si es necesario.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toser menos.</li> <li>• Tomar menos medicamentos.</li> <li>• Sentirse mejor.</li> <li>• Ser más activo.</li> </ul> <p>¿Quién quiere compartir su meta con la clase?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sea más específico aquí: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídale que enumeren sus mayores temores sobre el asma.</li> <li>• ¿Cómo afecta el asma su vida?</li> <li>• Mencionen algo que no puedan hacer debido al asma.</li> </ul> </li> <li>• En esta clase aprenderán formas de alcanzar sus metas relacionadas con el asma.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>6. Datos básicos sobre el asma (6 minutos)</p> 	<p>Abran su cuaderno en la página 3.</p> <p>¿Qué saben sobre el asma? ¿Por qué tienen asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadie sabe exactamente qué causa el asma o por qué algunas personas lo tienen y otras no.</li> <li>No pueden contagiarse de otra persona.</li> </ul>
	<p>Levanten la mano si tienen un familiar con asma.</p> <p>¿Qué tipo de personas padecen asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El asma a menudo se extiende en las familias. La genética juega un papel importante en la aparición del asma. Si su mamá o su papá tienen asma, entonces es más probable que ustedes tengan asma también.</li> </ul>
	<p>► <i>Usted podría dar ejemplos de personas famosas con asma que sus alumnos puedan reconocer, por ejemplo, la cantante Pink, los raperos DMX y Lil' Wayne. El patinador olímpico ganador de medallas de oro Apollo Anton Ono y los nadadores ganadores de medallas de oro Amy Van Dyken y Peter Vanderkaay.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todo tipo de personas tienen asma, tanto niños como adultos.</li> <li>¡Muchas personas famosas tienen asma, incluso atletas olímpicos! ¡No dejan que el asma les impida hacer lo que quieren hacer!</li> </ul>
	<p>¿Pueden superar su asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunos niños dicen que su asma era peor cuando eran más pequeños y que lo han superado.</li> <li>Una vez que tienen asma, siempre lo tienen, incluso cuando no lo sienten.</li> <li>El asma puede cambiar durante su vida y, a veces, puede mejorar. Algunas personas sienten que se ha ido, pero otras continúan teniendo asma en su vida adulta.</li> </ul>
	<p>¿El asma de todos es igual?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El asma no es igual para todas las personas.</li> <li>El asma no siempre se desencadena por los mismos factores.</li> <li>En ocasiones, las personas con asma toman diferentes medicamentos para tratar su asma.</li> <li>Ustedes son los únicos que saben cómo se siente su asma, así que presten atención a su cuerpo para que puedan aprender a controlarlo.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>6. Datos básicos sobre el asma (continuación)</p>	<p>¿Existe una cura para el asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El asma no se puede curar, pero aprenderemos sobre las formas en que pueden mantenerlo bajo control.</li> </ul>
<p>7. Fisiología del asma (6 minutos)</p> 	<p>Abran su cuaderno en la página 5.</p> <p>► <i>Solicite a todos que respiren profundamente.</i></p> <p>¿Qué pasó durante esa respiración?</p> <p>Pídales a los alumnos que miren el diagrama de la página 5 del cuaderno y sigan el camino de su respiración con el dedo y describan adónde va el aire en cada paso.</p> <p>¿Qué necesita su cuerpo del aire que respiran?</p> <p>¿Qué puede suceder si su cuerpo no recibe oxígeno?</p>	<p>Cuando respiraron, el aire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entró por la nariz o boca;</li> <li>se movió por un conducto llamado tráquea;</li> <li>entró en dos grandes conductos respiratorios llamados bronquios, uno en cada pulmón;</li> <li>recorrió conductos de aire llamados bronquiolos que se hacen cada vez más pequeños, como las ramas de un árbol colocado al revés;</li> <li>llegó a unas bolsas de aire llamadas alvéolos, donde el oxígeno del aire ingresa a la sangre.</li> </ul> <p>Todas las células del cuerpo necesitan oxígeno. La sangre transporta el oxígeno del aire que respiran por todo el cuerpo.</p> <p>Sin oxígeno, podrían tener una emergencia grave e incluso morir.</p> <p>Es importante cuidarse y tomar en serio su asma, de modo que puedan mantenerse sanos.</p>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>7. Fisiología del asma (continuación)</p>	<p>En la página 5 del cuaderno, hay imágenes de dos vías respiratorias: una de una persona cuyo asma está bajo control y otra de una persona que tiene problemas con el asma. ¿Cuáles son las tres diferencias que pueden ver entre ellas? Sugerencias para explicar SET:</p> <p><i>Swelling</i> (Hinchazón): Pregunte a los alumnos qué sucede cuando alguien padece una picadura de insecto.</p> <p><i>Extra Mucus</i> (Exceso de mucosidad): Si no saben qué es la mucosidad, díales que es lo mismo que "mocos".</p> <p><i>Tightened Muscles</i> (Músculos tensos): Haga una comparación con bandas de goma que se tensan alrededor de las vías respiratorias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tres principales cosas le suceden a las vías respiratorias con asma que no está bien controlada: "SET". <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Swelling</i> (Hinchazón).</li> <li>• <i>Extra mucus</i> (Exceso de mucosidad).</li> <li>• <i>Tightened Muscles</i> (Tensión de los músculos ubicados alrededor de las vías respiratorias).</li> </ul> </li> <li>• SET provoca que la parte interna de las vías respiratorias por donde pasa el aire se vuelva más pequeña y estrecha.</li> <li>• Resulta que la hinchazón se debe a la inflamación, y la tendencia de los músculos a tensarse es porque hay inflamación e hinchazón.</li> <li>• Si eliminan la inflamación y la hinchazón, los músculos no se tensan ni se aprietan tanto.</li> <li>• Todas estas cosas provocan que haya menos espacio para que el aire pase a través de las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración y el suministro de oxígeno al cuerpo.</li> <li>• La próxima vez hablaremos sobre cómo prevenir SET.</li> </ul>
<p>8. Signos de alerta temprana (6 minutos)</p> 	<p>¿Hay alguna manera de saber si los síntomas van a empeorar mucho?</p> <p>Abran su cuaderno en la página 6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienen suerte de que su cuerpo les dé pistas que les permiten saber que están a punto de tener un episodio de asma.</li> <li>• Pueden presentir el episodio unos días o unos minutos antes.</li> <li>• Detener sus síntomas de asma de manera temprana es la clave.</li> <li>• Presten atención a cómo se sienten y tomen medidas.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>8. Signos de alerta temprana (continuación)</p>  	<p>¿Cuáles son algunos de estos signos de alerta temprana, o pistas, de que su asma está a punto de activarse?</p> <p>Pídales a los estudiantes que mencionen tantos como puedan individualmente. Pídales a los estudiantes que marquen sus signos de alerta temprana en la página 6 y escriban los suyos si no están en la lista.</p> <p>¿El monitoreo de flujo máximo tal vez no sea un tema apropiado para muchas audiencias!</p> <p>¿Ven el dispositivo en la página 15? Se llaman medidores de flujo máximo. Miden qué tan bien están respirando. ¡Es una herramienta para ayudarlos a saber si su asma está empeorando antes de que noten cambios!</p>	<p>A) Tos. Dificultad para respirar. Presión en el pecho. Muchas veces, los síntomas de asma comenzarán de forma muy leve y empeorarán cada vez más.</p> <p>Es posible que tengan una tos leve, sientan un poco de presión en el pecho o un poco de dificultad para respirar, o un poco de sibilancia. Estos pueden ser signos de alerta de que se avecinan problemas más grandes.</p> <p>B) Enfermarse o sentirse cansado. Tener un resfriado, incluso uno pequeño, puede desencadenar síntomas de asma.</p> <p>Secreción nasal, dolor o picazón en la garganta, ojos llorosos o fiebre son indicios de que pueden aparecer síntomas de asma (peores).</p> <p>Algunas personas notan que se sienten cansadas o débiles, o que tienen problemas para hacer ejercicio poco antes de que su asma empeora.</p> <p>C) (OPCIONAL) Lectura de flujo máximo inferior. Los medidores de flujo máximo les ayudan a notar cambios en sus conductos respiratorios para que tengan tiempo adicional para actuar.</p> <p>Cuando ustedes soplan en el medidor, este les da un número. Cuanto mayor sea el número, mejor están funcionando sus pulmones. Si la cifra está por debajo de cierto número, significa que posiblemente no estén bien controlados. Este número debe establecerse específicamente para cada uno.</p>

**Tema**

**Puntos de debate**

**Mensajes principales**

**8. Signos de alerta temprana**  
(continuación)



Aprendamos a usar un medidor de flujo máximo. Pasen a la página 15.

Demuestre la técnica de PFM de acuerdo con la página 15 del cuaderno.

Es importante hacer hincapié en una buena técnica y esfuerzo, y en que una técnica o esfuerzo deficientes pueden producir resultados erróneos. Tengan cuidado con la "maniobra de ardilla" (acumular presión en las mejillas y soltarla de golpe en el medidor).

Puede ser útil distribuir medidores o pasar un medidor con boquillas desechables para que puedan practicar su técnica. Como práctica, los grupos más avanzados pueden completar registros de flujo máximo. Si es así, pídeles que sigan las instrucciones de "Cómo configurar tus zonas".

► *Nota: Puede usar el video "Cómo usar un medidor de flujo máximo" de la American Lung Association para la demostración.*

¿Qué creen que deberían hacer cuando notan estos signos de alerta?

¿Qué pasa si no tienen su medicamento?

Un medidor de flujo máximo es una herramienta que les indica qué tan bien están funcionando sus pulmones para que sepan qué medidas tomar. Es como un termómetro para los pulmones, excepto que en lugar de registrar la temperatura, mide qué tan bien están respirando ustedes. Es mejor usarlo todos los días.

Su medidor de flujo máximo tiene tres zonas, como un semáforo. Las zonas de cada persona son diferentes.

Cuando usan su medidor de flujo máximo:

**VERDE** significa ¡adelante! Están bien; sigan adelante con sus actividades habituales.

**AMARILLO** significa precaución. Bajen la velocidad y tomen su medicamento. Díganle a un adulto.

**ROJO** significa ¡detente! Es posible que estén teniendo una emergencia relacionada con el asma. Díganle a un adulto, tomen su medicamento, siéntense y relájense.

Sus síntomas siempre superan las lecturas de flujo máximo, así que presten atención a sus síntomas.

Como repaso, los signos de alerta pueden incluir:

- Síntomas leves.
- Enfermarse, especialmente un resfriado o dolor de garganta.
- Lectura amarilla o roja en su medidor de flujo máximo.

Si reconocen estos signos de alerta temprana y **ACTÚAN RÁPIDO**, ¡pueden prevenir problemas más serios!

- Tomen su inhalador de alivio rápido.
- Díganle a un adulto.
- Quédense con un amigo.
- Descansen y relájense.

El asma puede activarse en cualquier momento. Deben llevar su medicamento consigo todo el tiempo: en el hogar, en la escuela y cuando salgan a divertirse.

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>9. Conclusión (2 minutos)</p>	<p>Pídales a los estudiantes que vuelvan a leer su meta con respecto al asma en la página 2 del cuaderno.</p> <p>¿Qué aprendieron hoy sobre el asma?</p> <p>Dígales a los estudiantes la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.</p> <p>Recoja los cuadernos.</p>	

## Sesión dos: síntomas, factores desencadenantes y visitas al médico

Durante esta sesión, los estudiantes:



- Comenzarán a entender el concepto de prevención.
- Serán capaces de identificar sus propios síntomas de asma y sabrán qué hacer cuando no está bajo control.
- Se familiarizarán con los diferentes tipos de factores desencadenantes del asma y algunas estrategias para evitarlos.
- Conocerán la importancia de recibir atención de su médico habitual antes de que el asma se convierta en una emergencia.

### Consejos de la sesión dos

- Recalque a los estudiantes que ellos tienen asma incluso cuando se sienten bien. Cambiar la percepción común de que el asma es solo una serie de episodios agudos (en lugar de una afección crónica) es fundamental para fomentar el autocontrol adecuado.
- Aunque se enseñan los síntomas como conceptos distintos, existe una gran superposición conceptual entre ellos.
- Lo importante es alentar a los estudiantes a reconocer el valor de tomar medidas tempranas cuando notan síntomas o signos de alerta temprana.

Tema	Materiales necesarios	Tiempo
1. Bienvenida		3 minutos
2. Revisión		4 minutos
3. Prevención: cuatro estrategias		4 minutos
4. Síntomas	Cuaderno página 6	8 minutos
5. Factores desencadenantes	Cuaderno páginas 7 y 8	8 minutos
6. Visitas al médico		3 minutos
7. Ejercicio de respiración abdominal (opcional)		4 minutos
8. Juego de síntomas y factores desencadenantes (opcional)	Instrucciones del juego, pizarra o afiche, marcadores sin aroma	10 minutos
9. Conclusión		2 minutos
		<b>Tiempo total: 45 minutos</b>



Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>1. Bienvenida (3 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Dé la bienvenida a los estudiantes a la clase.</i></li> <li>▶ <i>Pase lista y marque la Hoja de asistencia por cada estudiante.</i></li> </ul>	<p>Hoy aprenderemos sobre las pistas que el cuerpo brinda cuando un episodio de asma está por ocurrir y qué hacer cuando las noten. Además, comenzaremos a aprender cómo pueden prevenir los síntomas en primer lugar.</p>
<p>2. Revisión (4 minutos)</p>  	<p>¿Quién recuerda las tres cosas que le sucederán a las vías respiratorias de los pulmones si el asma no está bajo control?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinchazón.</li> <li>• Exceso de mucosidad.</li> <li>• Músculos tensos.</li> </ul>
	<p>¿Quién recuerda cuáles son los síntomas? ¿Alguien ha tenido algún síntoma desde nuestra última clase?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los síntomas representan lo que el cuerpo siente cuando el asma no está bajo control.</li> <li>• Los tipos de síntomas incluyen tos, sibilancia, dificultad para respirar, falta de aire y presión en el pecho.</li> </ul>
	<p>¿Y qué deben hacer cuando tienen síntomas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No ignoren los síntomas ni esperen que desaparezcan.</li> <li>• Si tienen síntomas de asma, es importante <b>ACTUAR</b> de inmediato. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilicen su inhalador de alivio rápido (albuterol/levalbuterol).</li> <li>2. Cuéntenle a sus padres, maestro u otro adulto.</li> <li>3. Quédense con un amigo.</li> <li>4. Relájense y descansen.</li> </ol> </li> </ul>
	<p>¿Quién trae sus medicamentos a la escuela?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Las distintas jurisdicciones escolares tienen políticas diferentes con respecto al derecho de los estudiantes de llevar y autoadministrarse medicamentos para el asma. Adapte los mensajes como corresponda. La mayoría de los distritos escolares requerirán que los estudiantes tengan el consentimiento firmado de sus padres y el médico.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un episodio de asma puede ocurrir en cualquier momento.</li> <li>• Tienen la edad suficiente para guardar sus medicamentos y tomarlos cuando lo necesiten en casa o en la escuela.</li> <li>• Mientras estén en la escuela pueden guardarlo en su mochila. Si no, pueden guardarlo en su casillero, en la recepción o que lo guarde el enfermero.</li> <li>• Tomen sus medicamentos de manera responsable mientras estén en la escuela.</li> <li>• Hay más cosas que pueden hacer para controlar su asma que simplemente utilizar su inhalador de alivio rápido cuando tengan síntomas.</li> </ul>

3. Prevención: cuatro estrategias (4 minutos)

Algunas personas piensan que si toman medicamentos y sus síntomas desaparecen, el asma está controlada.

¿Cómo saben si su asma está bien controlada?

Algunas veces los síntomas empeoran y otras no los notan en absoluto. Los síntomas van y vienen.

¿No tener síntomas significa que el asma desapareció?

¿Alguien ha tenido alguna vez un incendio en su cocina?

¿En qué se parece el tratamiento de los síntomas del asma con apagar un incendio? Cuando notan por primera vez algunas llamas o humo, ¿esperan a ver si se convierte en un problema mayor antes de intentar apagarlo?

Cuando se trata de asma, es mejor lidiar con un episodio de asma temprano que tratarlo más tarde, icuando se convierte en un gran incendio!

Mejor aún, ino dejen que se prenda fuego!

Ahora aprenderemos más sobre cada una de estas cuatro estrategias.

- Si el asma está bajo control, no deberían sentir que se manifiesta, el asma no debería despertarlos en la noche, no tendrían que ir a la sala de emergencias y no necesitarían su medicamento de alivio rápido más de dos veces por semana.

- Todavía tienen asma, incluso cuando no notan ningún síntoma.
- No tener síntomas no significa que están libres del asma.

- Tomar medidas para detener un episodio de asma antes de que empeore se llama prevención.
- La prevención es la parte más importante del control del asma.

Para tener el control, deberían utilizar estas cuatro estrategias:

1. Prestar atención a la forma en que se sienten y actuar rápido cuando noten que un episodio de asma se está desencadenando.
2. Mantenerse alejados de las cosas que empeoran su asma.
3. Visitar a su médico con frecuencia y asegurarse de tomar los medicamentos correctos en la cantidad correcta.
4. Seguir tomando sus medicamentos preventivos para el asma, incluso si se sienten bien y no tienen síntomas de asma.

- Ninguna de estas estrategias es mejor que las demás. Todas trabajan en conjunto, pero de diferentes maneras para poder controlar su asma.

#### 4. Síntomas (8 minutos)



¿Qué sienten cuando su asma se manifiesta?

- ▶ *Pida a los estudiantes que nombren lo que sienten y, a medida que aparezcan en la lista, pida al resto de los estudiantes que levanten la mano si sienten lo mismo.*
- ▶ *Los estudiantes pueden marcar sus síntomas en la página 6 y escribir sus propios síntomas si no están en la lista. Otros síntomas pueden incluir dolor en el pecho, que les tome más tiempo exhalar o un cosquilleo en el pecho o la garganta. Estos síntomas y los que se muestran a la derecha pueden provenir de otras cosas además del asma.*

¿Qué deben hacer cuando se dan cuenta de los síntomas? ¿Deberían esperar a ver si desaparecen?

- Las cosas que sienten cuando su asma comienza a manifestarse se llaman SÍNTOMAS. Las personas con asma pueden tener diferentes síntomas.
- La **tos** es el síntoma más común del asma.
- Algunas personas pueden tomar medicamentos para la tos, pero eso no ayudará a tratar su asma. La próxima vez hablaremos sobre los medicamentos para el asma.
- La **sibilancia** es un silbido proveniente del pecho cuando exhalan y, a veces, cuando inhalan. No siempre se puede escuchar con un estetoscopio.
- La **presión en el pecho** se produce cuando sienten que el pecho está siendo apretado y no pueden respirar tan profundo como quisieran.
- Cuando tienen dificultad para respirar o falta de aire, es una señal de que el asma no está bajo control.
- Tienen síntomas debido a SET.
- Para algunas personas, sus síntomas empeoran en la noche.
- Algunas personas pueden presentar síntomas de asma que aparecen muy rápido. Esto suele llamarse "**ataque de asma, episodio de asma o brote de asma**". Sin embargo, los síntomas del asma suelen desarrollarse con el tiempo. Hay cosas que pueden hacer para no tener un "ataque de asma" grave.
- Luego aprenderemos algunas pistas que el cuerpo les da para que puedan actuar pronto.

- A la primera manifestación de los síntomas de asma, siempre deben **ACTUAR**:
  1. Tomen su medicamento de alivio rápido (es decir, albuterol/levalbuterol). En la sesión 3, hablaremos más sobre sus medicamentos.
  2. Díganle a un adulto.
  3. Quédense con un amigo.
  4. Relájense y descansen.

¡Si no tratan los síntomas de inmediato, aumentan el riesgo de que los síntomas EMPEOREN!



## 5. Factores desencadenantes (8 minutos)



¿En qué piensan cuando escuchan las palabras factores desencadenantes?

¿Alguien puede nombrar algo que desencadene su asma?

- ▶ *Haga que los estudiantes nombren sus factores desencadenantes por su cuenta y que propongan algunas soluciones para evitarlos. A veces se les ocurren soluciones creativas. Luego pídale que vayan a las páginas 7 y 8 de su Cuaderno para completar todo lo que falta.*

- Los factores desencadenantes del asma son aquellas cosas que pueden causarles síntomas, como un despertador que hace que se despierten, los factores desencadenantes pueden activar su asma.
  - Los factores desencadenantes causan SET (hinchazón, exceso de mucosidad, tensión en los músculos) o empeoran su asma.
  - Las personas con asma pueden tener diferentes factores desencadenantes que causan síntomas de asma.
  - Es importante que conozcan sus factores desencadenantes para poder evitarlos.
  - Evitar los factores desencadenantes puede ayudarlos a prevenir los síntomas.
- **Resfriados, gripe, dolor de garganta:** cuando se enferman, pueden notar que su asma también empeora. Para evitar enfermarse:
    1. Vacúnense contra la gripe cada año.
    2. Cúbranse la boca con el brazo cuando tosen o estornudan.
    3. Lávense las manos con frecuencia.
  - **El humo del tabaco** es un factor desencadenante para las personas con asma. Para evitar el humo del tabaco:
    1. No fumen (tabaco o marihuana) y manténganse alejados de las personas que fuman.
    2. Eviten viajar en automóviles con fumadores.
    3. Pidan a los fumadores, de forma educada, que fumen fuera de la casa o que no lo hagan.
  - **Cosas con un fuerte olor o irritantes pulmonares.** Para evitarlos:
    1. Manténganse alejados de las cosas que tengan un olor fuerte, como los productos de limpieza.
    2. El humo de una chimenea u hoguera puede ser un factor desencadenante, por lo que es mejor evitarlo.
    3. Manténganse alejados de los productos perfumados como perfumes y lociones, laca para el cabello, incienso, desodorantes ambientales y velas perfumadas.

## 5. Factores desencadenantes (continuación)



- **Factores al aire libre** (cambios climáticos, contaminación del aire exterior)
  1. Cuando haga frío, respiren por la nariz para calentar el aire o cúbranse la boca con una bufanda.
  2. Eviten pararse cerca de autobuses, camiones y automóviles en marcha.
- **Emociones** (risa, ira, miedo, estrés)
  1. No necesitan evitar las emociones fuertes, pero si desencadenan su asma, es una señal de que su asma no está bien controlada.
  2. Mantengan la calma mediante una respiración profunda y lenta, y relájense.
- **Alérgenos** (polvo, animales, moho, plagas): las cosas a las que son alérgicos también pueden causar síntomas de asma!
- El **polvo** está en su cama, almohadas, cortinas y alfombra. Para evitarlo:
  1. Coloquen ropa de cama en fundas antialérgicas.
  2. Laven frecuentemente las sábanas y mantas con agua caliente.
- **Algunos animales** pueden empeorar su asma. Para evitarlo:
  1. Manténganse alejados de las mascotas a las que son alérgicos.
  2. Mantengan las mascotas fuera de su habitación y en el exterior de ser posible.
- El **moho** crece en lugares húmedos como debajo del fregadero o en las paredes si hay fugas de agua. Para evitarlo:
  1. Abrir las ventanas y las puertas para dejar que entre aire fresco.
  2. Tratar de que alguien limpie el moho con detergente y agua.
  3. Arreglar las fugas y eliminar el agua para detener el moho.
- Las **plagas (insectos)** pueden ser un problema para algunas personas. Para evitarlas:
  1. No dejar comida afuera.
  2. Utilizar ácido bórico, cebos y trampas.
  3. NO utilizar aerosoles para insectos. ¡Pueden ser un factor desencadenante del asma!

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>5. Factores desencadenantes (continuación)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio y deportes:</b> muchos de los mejores atletas tienen asma. El asma no los detiene y no tiene que detenerlos a ustedes.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilicen su inhalador de alivio rápido de 5 a 15 minutos antes de hacer ejercicio. Los pulmones se sentirán más abiertos y evitará la tensión de las vías respiratorias para que puedan jugar con mayor fuerza y durante más tiempo.</li> <li>2. También traten de entrar en calor antes de hacer ejercicios.</li> <li>3. Tengan a mano su inhalador de alivio rápido.</li> </ol> </li> </ul>
<p>6. Visitas al médico (3 minutos)</p>	<p>Antes mencionamos que visitar a su médico es una parte importante del control del asma. ¿Qué hace el médico?</p> <p>► <i>Muestre un ejemplo de un Plan de acción contra el asma. Está en la página 24 del Cuaderno del estudiante.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo un médico puede decirles qué medicamento deben tomar, cuándo tomarlo y si otro funcionará mejor.</li> <li>• Deben consultar a su médico habitual si creen que sus medicamentos no están funcionando o si están utilizando su medicamento de alivio rápido más de dos días a la semana debido a los síntomas.</li> <li>• Su médico puede darles un plan escrito llamado Plan de acción contra el asma.</li> <li>• Un Plan de acción contra el asma es un plan que su médico ha escrito en el que dice exactamente qué medicamentos deben tomar, en qué cantidad y cuándo.</li> </ul>
	<p>A veces, su respiración se vuelve tan difícil que necesitan ir al médico de inmediato.</p> <p>► <i>Pida a un voluntario que comparta su experiencia de ser transportado al hospital en una ambulancia o de estar en la sala de emergencias por su asma. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste de la experiencia?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sala de emergencias o la atención de urgencia es el lugar a donde deben ir cuando su asma es tan grave que están en peligro y necesitan atención inmediata.</li> <li>• Ir a la sala de emergencias suele ser una señal de que su asma no está bien controlada. La próxima vez aprenderemos más sobre esto.</li> </ul>
	<p>¿Cuál es la diferencia entre una visita a la sala de emergencias y un chequeo con su médico habitual?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante hablar con sus padres acerca de visitar a su médico cuando tengan síntomas.</li> <li>• Si están usando su medicamento de alivio rápido más de dos veces por semana es otra señal de que necesitan ver a un médico antes de que se convierta en una emergencia respiratoria.</li> <li>• Incluso si se sienten bien, es mejor visitar a su médico habitual al menos dos veces al año.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>7. Ejercicio de respiración abdominal (Opcional) (4 minutos)</p>	<p>Ya hablamos sobre la importancia de relajarse cuando tienen síntomas. ¿Alguno de ustedes entra en pánico cuando su asma se manifiesta?</p> <p>► <i>Consejo: intente repetir este ejercicio antes de cada sesión para ayudar a los estudiantes a familiarizarse con su uso como técnica de relajación.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El pánico puede empeorar las cosas.</li> <li>• Un ejercicio fácil de respiración profunda llamado "respiración abdominal o de vientre" puede ayudarlos a relajarse y mantener la calma cuando sientan síntomas de asma.</li> </ul> <p><b>Paso 1:</b> siéntense derechos en su silla. Coloquen las manos sobre el abdomen y cierren los ojos.</p> <p><b>Paso 2:</b> respiren lentamente por la nariz. Háganlo de tal manera que la barriga se llene como un globo, pero el pecho se quede quieto.</p> <p><b>Paso 3:</b> luego, exhalen lentamente por la boca con los labios fruncidos. La barriga debe volverse pequeña, como un globo desinflado. Repitan este ejercicio 10 veces.</p> <p>La respiración lenta desde el abdomen debería hacerlos sentir relajados y ayudarlos a respirar mejor cuando tienen problemas de asma.</p>
<p>8. Juego de síntomas y factores desencadenantes (opcional) (10 minutos)</p>	<p>► <i>Explique las reglas del Juego de los síntomas y los factores desencadenantes (consulte el apéndice: materiales del programa para obtener instrucciones).</i></p> <p>► <i>Puede dar pequeños premios por un trabajo bien hecho.</i></p>	

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>9. Conclusión (2 minutos)</p>	<p>► <i>Haga que los estudiantes vuelvan a leer su meta respecto al asma en la página 2 del cuaderno.</i></p> <p>¿Qué aprendieron hoy que puede ayudarlos a controlar el asma para que se sientan mejor con más frecuencia?</p> <p>► <i>Dícales a los estudiantes la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.</i></p> <p>► <i>Pídales a los estudiantes que traigan todos sus medicamentos para el asma a la próxima sesión (para que puedan verificar las fechas de vencimiento y colocarles pegatinas).</i></p>	<p>¡Tienen la edad suficiente para comenzar a asumir la responsabilidad de sus pulmones!</p> <p>¡Recuerden <b>ACTUAR!</b></p> <p>Manténganse alejados de los factores desencadenantes, si es posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usen su medicamento de alivio rápido cuando tengan síntomas y cuando su cuerpo les dé signos de alerta temprana.</li> <li>• Siempre lleven con ustedes su medicamento de alivio rápido.</li> <li>• Siempre informen a un adulto cuando tengan síntomas.</li> <li>• Si su medicamento se está agotando o lo pierden, busquen un adulto que les ayude a obtener otro de inmediato.</li> <li>• Visiten al médico si creen que sus medicamentos no están funcionando o si los están usando más de dos veces por semana.</li> </ul> <p>Si <b>TOMAN EL CONTROL</b> de su asma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lo sentirán activarse con menor frecuencia;</li> <li>• no necesitarán tomar tanto su medicamento de alivio rápido;</li> <li>• no limitarán sus actividades, incluidos los deportes;</li> <li>• no los despertará por la noche;</li> <li>• se sentirán mejor y menos cansados;</li> <li>• no necesitarán ir a la sala de emergencias.</li> </ul> <p><b>¡NO DEBEN ESPERAR NADA MENOS!</b></p>



## Sesión tres: medicamentos y dispositivos para el asma

Durante esta sesión, los estudiantes:




- Serán capaces de distinguir entre dos tipos principales de medicamentos para el asma, qué efectos tienen y cuándo tomarlos.
- Entenderán cómo usar un inhalador de dosis medida (MDI) con un espaciador.
- Aportarán ideas de soluciones para los obstáculos que impiden el uso adecuado de medicamentos.
- Encontrarán soluciones a problemas relacionados con el manejo adecuado del asma.


### Consejos de la sesión tres



- Pídale a los estudiantes que traigan sus medicamentos a la clase para que puedan verificar las fechas de vencimiento y colocarles pegatinas de control a largo plazo o alivio rápido.
- Fomente las "demostraciones de lo aprendido". Puede pedirles a los estudiantes que practiquen usar sus inhaladores con MDI de demostración y boquillas desechables (consulte el Apéndice: recursos para facilitadores), que se pueden usar con la mayoría de los espaciadores.
- Los medicamentos para el asma de los estudiantes varían y, en este plan curricular no se abordan todas las categorías y variaciones de los dispositivos.

Tema	Materiales necesarios	Tiempo
1. Bienvenida		2 minutos
2. Revisión	Cuaderno	4 minutos
3. Descripción general de los medicamentos para el asma	Cuaderno página 9	1 minuto
4. Medicamentos de alivio rápido	Cuaderno página 9 Medicamentos de demostración	6 minutos
5. Medicamentos de control a largo plazo	Cuaderno página 9 Medicamentos de demostración	8 minutos
6. Prueba sorpresa sobre medicamentos		2 minutos
7. Inhalador de dosis medida (MDI) y demostración con el espaciador	Cuaderno página 11 MDI con placebo y espaciador	8 minutos
8. Resolución de problemas con los medicamentos para el asma		6 minutos
9. Escenario n.º 1 (Opcional)	Cuaderno página 1 Escenario de James/folleto	6 minutos
10. Conclusión	Pegatinas para medicamentos de alivio rápido y de control	2 minutos

**Tiempo total: 45 minutos**

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>1. Bienvenida(3 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Dé la bienvenida a los estudiantes a la clase.</i></li> <li>▶ <i>Pase lista y marque la Hoja de asistencia por cada estudiante.</i></li> </ul>	<p>Hoy aprenderemos sobre las pistas que el cuerpo brinda cuando un episodio de asma está por ocurrir y qué hacer cuando las noten. Además, comenzaremos a aprender cómo pueden prevenir los síntomas en primer lugar.</p>
<p>2. Revisión(4 minutos)</p>  	<p>¿Qué significa controlar el asma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando controlan su asma: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lo sentirán activarse con menor frecuencia;</li> <li>• podrán rendir mejor en atletismo y deportes;</li> <li>• no los despertará por la noche;</li> <li>• se sentirán mejor y menos cansados;</li> <li>• no tendrán que ir a la sala de emergencias.</li> <li>• ¡No tener síntomas significa que están controlando bien el asma!</li> </ul> </li> </ul>
	<p>¿Cuáles son las cuatro estrategias para controlar el asma?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presten atención a la forma en que se sienten y actúen rápido cuando noten que un episodio de asma se está desencadenando.</li> <li>2. Manténganse alejados de las cosas que empeoran su asma.</li> <li>3. Visiten a su médico con frecuencia y asegúrense de tomar los medicamentos correctos en la cantidad correcta.</li> <li>4. Sigán tomando sus medicamentos preventivos para el asma, incluso si se sienten bien y no tienen síntomas de asma.</li> </ol>
	<p>¿Qué deben hacer cuando su cuerpo da señales de que el asma está a punto de empeorar?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomen sus medicamentos de alivio rápido.</li> <li>2. Díganle a un adulto.</li> <li>3. Descansen y relájense.</li> </ol>
<p>3. Descripción general de los medicamentos para el asma(1 minuto)</p> 	<p>Abran su cuaderno en la página 9. ¿Cuáles son los dos tipos principales de medicamentos para el asma?</p>	<p>Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma, y funcionan en diferentes partes de SET para ayudarlos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los medicamentos de alivio rápido aflojan los músculos que se tensan (la "T" de "SET") alrededor de las vías respiratorias cuando el asma está activada.</li> <li>2. Los medicamentos de control a largo plazo ayudan a eliminar la hinchazón y el exceso de mucosidad (la "S" y la "E" en "SET") para que su asma se active con menos frecuencia.</li> </ol>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>4. Medicamentos de alivio rápido (6 minutos)</p> 	<p>Pida a los estudiantes voluntarios que lean en voz alta la columna de Medicamentos de alivio rápido en la página 9 del Cuaderno del estudiante y que revisen las siguientes preguntas para reforzar la comprensión.</p> <p>Tenga en cuenta los diversos nombres para este tipo de medicamento: paliativo, de alivio rápido, de rescate, inhalador, albuterol y agonista beta.</p>	
	<p>Hemos hablado sobre medicamentos de alivio rápido. ¿Cuándo deben usar su medicamento de alivio rápido?</p>	<p>Usen su medicamento de alivio rápido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apenas sientan síntomas de que el episodio de asma se está desencadenando.</li> <li>• Apenas sientan indicios de que el episodio de asma está a punto de desencadenarse.</li> <li>• De 5 a 15 minutos antes de hacer ejercicio (si el ejercicio provoca el asma).</li> </ul>
	<p>¿Con qué parte de SET ayuda un medicamento de alivio rápido?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los medicamentos de alivio rápido ayudan a relajar la tensión de los músculos alrededor de las vías respiratorias cuando el asma está actuando para que la respiración sea más fácil.</li> <li>• Algunas personas incluso dicen que sienten que sus pulmones "se abren" cuando toman un medicamento de alivio rápido.</li> </ul>
	<p>¿Con qué rapidez funciona el medicamento de alivio rápido? ¿Cuánto dura?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los medicamentos de alivio rápido comienzan a hacer efecto algunos minutos después de que los toman.</li> <li>• Los medicamentos de alivio rápido solo brindan un alivio temporal del asma. Actúan rápidamente (en 15 minutos), pero su efecto desaparece después de algunas horas.</li> <li>• No evitarán los síntomas la próxima vez.</li> </ul>
	<p>¿Cuántos de ustedes tienen un inhalador de alivio rápido?</p>	<p>Todas las personas con asma deben tener un inhalador de alivio rápido.</p>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p data-bbox="100 168 499 228"><b>4. Medicamentos de alivio rápido</b> (continuación)</p>  	<p data-bbox="562 168 1184 228">¿Cuándo deberían llevar con ustedes el inhalador de alivio rápido?</p>	<ul data-bbox="1234 168 1961 545" style="list-style-type: none"> <li>• El asma puede activarse en cualquier momento, y cuando lo hace, deben tomar su inhalador de alivio rápido de inmediato (sigan su plan de acción contra el asma).</li> <li>• ¡Siempre deben llevar con ustedes el inhalador de alivio rápido!</li> <li>• Recuerden que están en la edad en que deberían comenzar a cuidarse a sí mismos y a su propio asma.</li> <li>• Pídanle a su médico un inhalador adicional para llevar a la escuela.</li> <li>• Es posible que necesiten un formulario de permiso completado por su médico y firmado por sus padres que les permita llevar su inhalador a la escuela.</li> </ul>
	<p data-bbox="562 584 1163 644">¿Los medicamentos de alivio rápido tienen efectos secundarios?</p>	<ul data-bbox="1234 584 1856 769" style="list-style-type: none"> <li>• En su mayoría, son seguros.</li> <li>• Pueden causar nerviosismo y un incremento en la frecuencia cardíaca en algunas personas. Esto desaparece en 30 minutos más o menos.</li> <li>• Ciertas personas son más sensibles a estos efectos secundarios que otras.</li> </ul>
	<p data-bbox="562 812 1136 872">¿Qué deben hacer si el ejercicio desencadena el asma?</p>	<ul data-bbox="1234 812 1877 1029" style="list-style-type: none"> <li>• Usen su medicamento de alivio rápido entre 5 y 15 minutos antes de hacer ejercicio.</li> <li>• Muchos atletas famosos con asma aún pueden competir porque usan su inhalador de alivio rápido 15 minutos antes de un juego o una carrera.</li> <li>• Asegúrense de tener cerca su inhalador de alivio rápido cuando hagan ejercicio.</li> </ul>
	<p data-bbox="562 1099 1157 1192">Entonces, los medicamentos de alivio rápido parecen buenos, ¿verdad? ¡Solo úsenlo cuando se sientan mal!</p> <p data-bbox="562 1226 932 1255">¿Cuál es el problema con esto?</p>	<ul data-bbox="1234 1099 1919 1382" style="list-style-type: none"> <li>• Los medicamentos de alivio rápido son buenos, pero solo brindan alivio a corto plazo.</li> <li>• No evitan los síntomas a largo plazo.</li> <li>• Si usan medicamentos de alivio rápido más de dos veces por semana, o descubren que no funcionan tan bien como solían hacerlo, el asma no está controlada.</li> <li>• Es hora de hablar con su médico acerca de cambiar su plan contra el asma para que los ayude a controlarla mediante un medicamento de control.</li> </ul>

## Tema

### 5. Medicamentos de control a largo plazo (8 minutos)



## Puntos de debate

¿Cuántos de ustedes tienen uno de estos tipos de inhaladores? (Use una tabla de medicamentos para el asma y pida a los estudiantes que identifiquen su/s medicamento/s de control a largo plazo).

- ▶ *Pida a los estudiantes que lean en voz alta la columna de Medicamentos de control a largo plazo en la página 9 y que revisen las siguientes preguntas para reforzar la comprensión.*
- ▶ *Otros nombres comunes para este tipo de medicamento son: de control, de control diario, de prevención, de mantenimiento, corticosteroide, corticoide, antiinflamatorio inhalado, "esteroide", etc.*
- ▶ *Tenga en cuenta que estos NO son los esteroides anabólicos que los atletas a veces usan ilegalmente.*



¿Todas las personas con asma toman un medicamento de control a largo plazo?


## Mensajes principales

- Un medicamento de control a largo plazo no los hará sentirse mejor rápidamente cuando tengan problemas de asma, pero puede evitar que ocurran problemas de asma a largo plazo.
  - Funciona al reducir la inflamación e hinchazón de las vías respiratorias, lo cual genera los síntomas del asma.
  - La inflamación o hinchazón es lo que sucede cuando padecen quemaduras de sol o se hacen un moretón, excepto que no pueden sentir la hinchazón en las vías respiratorias.
  - Para reducir la hinchazón, deben tomar un medicamento de control a largo plazo todos los días. Después de algunas semanas se sentirán mejor.
  - No dejen de tomar su medicamento de control a largo plazo una vez que se sientan mejor. Si lo hacen, sus síntomas podrían reaparecer.
- 
- No todas las personas con asma toman o necesitan un medicamento de control a largo plazo. Depende de la gravedad del asma. Sin embargo, los investigadores del asma han descubierto que la mayoría de las personas con asma se beneficiarían al tomar un medicamento de control diario.
  - Si tienen síntomas o usan su medicamento de alivio rápido más de dos veces por semana, o si el asma es tan grave que debieron ir al hospital, hablen con su médico sobre un medicamento de control a largo plazo que se tome todos los días.



Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>5. Medicamentos de control a largo plazo (continuación)</p>	<p>¿Los ayudará usar su medicamento de control a largo plazo para "aliviar" sus síntomas de asma?</p> <p>¿Cuándo deben usar su medicamento de control a largo plazo?</p> <p>Tenga en cuenta que los médicos a veces recetan medicamentos de control a largo plazo para usar por temporada.</p> <p>¿Deberían dejar de tomar sus medicamentos de control a largo plazo después de un tiempo porque comienzan a sentirse mejor?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No, los medicamentos de control a largo plazo no ayudan cuando realmente tienen síntomas; solo los ayudará su medicamento de alivio rápido. Sin embargo, los investigadores del asma están estudiando si podría ayudar que usen su medicamento de control al mismo tiempo que su medicamento de alivio rápido.</li> <li>Pero los medicamentos de control a largo plazo ayudarán a EVITAR que se presenten los síntomas.</li> <li>Los medicamentos de control a largo plazo funcionan lentamente con el tiempo y podrían demorar una semana o más hasta que observen una mejoría.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomen sus medicamentos de control a largo plazo todos los días, como les indique su médico, incluso cuando no sientan el asma activada.</li> <li>Tomen los medicamentos de control a largo plazo "hoy" para que los ayude "mañana" y el día siguiente.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Continúen tomando sus medicamentos de control a largo plazo durante el tiempo que su médico les indique, incluso si se sienten mejor.</li> <li>Puede ser difícil comprender por qué toman medicamentos si no se sienten enfermos, pero recuerden que incluso cuando no sientan el asma, siempre está ahí.</li> </ul>
<p>6. Prueba sorpresa sobre medicamentos (2 minutos)</p>	<p>¿Qué medicamento tomarías:</p> <p>A. justo antes del partido de básquetbol?</p> <p>B. cuando estás tosiendo en clase?</p> <p>C. cuando te sientes bien?</p> <p>D. cuando notas los signos de alerta temprana?</p> <p>E. cuando sientes presión en el pecho después de correr?</p> <p>F. para que tus conductos respiratorios sean menos sensibles?</p> <p>G. todos los días para evitar los síntomas?</p> <p>¿Por qué es importante saber la diferencia entre tus medicamentos?</p>	<p>A. ¡Usen su medicamento de alivio rápido antes de hacer ejercicio!</p> <p>B. ¡Usen su medicamento de alivio rápido cuando tengan síntomas!</p> <p>C. ¡Usen su medicamento de control a largo plazo todos los días, incluso cuando se sientan bien!</p> <p>D. ¡Usen su medicamento de alivio rápido cuando noten signos de alerta!</p> <p>E. ¡Usen su medicamento de alivio rápido cuando tengan síntomas!</p> <p>F. ¡Usen su medicamento de control a largo plazo para reducir la hinchazón!</p> <p>G. ¡Usen su medicamento de control a largo plazo todos los días!</p>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p data-bbox="100 168 510 266">7. Inhalador de dosis medida (MDI) y demostración con el espaciador (8 minutos)</p>  	<p data-bbox="569 168 1188 196">▶ <i>Enseñe un MDI de muestra y rocíelo para la clase.</i></p> <p data-bbox="569 240 1171 300">¿Qué tan rápido creen que sale el medicamento del inhalador? ¿Adónde debe ir el medicamento?</p> <p data-bbox="569 375 1150 467">¿Alguna vez han notado que si rocían su inhalador directamente en la boca pueden saborearlo en el fondo de la garganta?</p> <p data-bbox="569 542 1188 950">▶ <i>Enseñe una cámara de inhalación con válvula (en ocasiones denominada "espaciador"). Aunque algunas personas usan el nombre espaciador para referirse a una cámara de inhalación con válvula, funcionan de manera un poco diferente. Una cámara de inhalación con válvula posee una válvula unidireccional que puede contener el medicamento al permitir a la persona respirar el medicamento a su propio ritmo. Un espaciador es simplemente un dispositivo que agrega espacio entre el dispositivo y la boca de la persona.</i></p> <p data-bbox="569 992 1150 1052">Hay diferentes tipos de "espaciadores", y no todos los tipos funcionan con todos los MDI.</p> <p data-bbox="569 1094 1163 1187">¿Alguien ha visto uno de estos antes? Pueden venir en diferentes formas y tamaños. ¿Cuántos de ustedes tienen algo como esto?</p> <p data-bbox="569 1229 989 1256">▶ <i>Revise la página 11 del Cuaderno.</i></p>	<ul data-bbox="1236 168 1982 846" style="list-style-type: none"> <li>• ¡El medicamento sale de su inhalador de dosis medida a aproximadamente 65 millas por hora!</li> <li>• El asma ocurre en los pulmones, por lo que deben tratar de que el medicamento vaya a los pulmones, no a la boca o la garganta.</li> <li>• ¡El medicamento sale del inhalador tan rápido que gran parte (no todo) rocía la boca y la garganta, y termina en el estómago en lugar de los pulmones!</li> <li>• También puede reducir los errores cometidos al usar un inhalador.</li> <li>• ¡Un espaciador ayuda a que su medicamento funcione bien al ralentizarlo para que puedan inhalar más medicamento en los pulmones inferiores, donde lo necesitan!</li> <li>• ¡Un espaciador usado con su inhalador hace que las partículas sean más pequeñas, lo cual garantiza que más medicamento termine en los pulmones inferiores, donde lo necesitan!</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>7. Inhalador de dosis medida (MDI) y demostración con el espaciador (continuación)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Muestre el video “Cómo usar un MDI con espaciador” de la American Lung Association para demostrarlo.</i></li> <li>▶ <i>Pida a los estudiantes que le den instrucciones de la página 11 mientras usted muestra cómo usar un inhalador con espaciador.</i></li> <li>▶ <i>Pida a los estudiantes que cuenten hasta 10 mientras usted cuenta con los dedos. Si el tiempo lo permite, pídeles que hagan una demostración para verificar la técnica aprendida.</i></li> </ul>	



## Tema

### 7. Inhalador de dosis medida (MDI) y demostración con el espaciador (continuación)



## Puntos de debate

¿Qué deben hacer si no tienen un espaciador, pero necesitan usar el inhalador?

- ▶ *Pida a los estudiantes que hagan una demostración para verificar la técnica aprendida.*
- ▶ *Una técnica de boca cerrada implica los siguientes pasos.*

1. Quiten la tapa del MDI. Verifiquen y quiten el polvo, la pelusa u otros objetos. Agiten bien el MDI.
2. Siéntanse derechos o pónganse de pie.
3. Exhalen en su totalidad.
4. Inclinen un poco el mentón hacia arriba. Coloquen el MDI en la boca, entre los dientes, y cierren los labios alrededor de la boquilla. Asegúrense de que la lengua esté plana, debajo de la boquilla.
5. Cuando comiencen a inhalar lentamente, presionen el MDI, como se muestra en esta imagen. Sigán inhalando hasta que sus pulmones estén completamente llenos.
6. Mantengan la respiración por 10 segundos. Si no pueden mantener la respiración durante 10 segundos, mantengan la respiración todo el tiempo que puedan.
7. Si necesitan tomar otra dosis de medicamento, esperen 1 minuto. Después de 1 minuto, repitan los pasos 2 a 6.
8. Enjuáguese la boca después de tomar su última dosis de medicamento. Asegúrense de escupir el agua, no la traguen. (Esto es necesario solo si el medicamento es un corticosteroide).
9. Vuelvan a tapar el MDI.

## Mensajes principales

- Es mejor usar su inhalador con un espaciador, pero si tienen que usar su inhalador sin un espaciador, hagan lo siguiente:
- Pueden usar una técnica de "boca cerrada". Si su técnica es buena, gran parte del medicamento inhalado llegará a los pulmones incluso sin espaciado.

## Tema

7. Inhalador de dosis medida (MDI) y demostración con el espaciador (continuación)



## Puntos de debate

► *Enseñe su/s inhalador/es de polvo seco de muestra. Los inhaladores de polvo seco comunes incluyen Diskus<sup>®</sup>, Ellipta<sup>®</sup>, Flexhaler<sup>®</sup>, Twisthaler<sup>®</sup> y RespiClick<sup>®</sup>. Si no tiene uno de estos dispositivos, puede remitir a los estudiantes a una tabla de medicamentos para el asma. La técnica de inhalación es diferente para los inhaladores de polvo seco. Requiere que la persona realice una inhalación rápida.*

¿Alguien tiene un medicamento para el asma que se vea así?

► *Si la respuesta es "Sí", pida a los estudiantes que le den instrucciones de la página 12 del Cuaderno del estudiante mientras analiza o demuestra cómo usar un inhalador de polvo seco.*

► *Cuente con los dedos mientras mantiene la respiración. Si ninguno de los estudiantes usa un Diskus<sup>®</sup>, pregunte si alguien usa otro tipo de dispositivos (p. ej., Twisthaler<sup>®</sup>, Flexhaler<sup>®</sup>). Si la respuesta es "Sí", haga la demostración. Si la respuesta es "No", pase a la siguiente página.*



► *Nota: La American Lung Association cuenta con varios videos sobre diferentes inhaladores de polvo seco. Seleccione el que los participantes del programa usen con mayor frecuencia para la demostración.*

## Mensajes principales

- Los medicamentos para el asma vienen en formas diferentes.
- En lugar de rociar un vapor, como acaban de ver, estos medicamentos tienen un polvo que deben inhalar. Funcionan de manera un poco diferente.
- No deben agitar ni usar un espaciador con estos medicamentos.
- Algunos son inhaladores MDI (p. ej., albuterol, corticosteroides inhalados y medicamentos combinados).
- Algunos son Diskus<sup>®</sup>, Ellipta<sup>®</sup>, Flexhaler<sup>®</sup>, Twisthaler<sup>®</sup> y RespiClick<sup>®</sup>.

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>8. Resolución de problemas con los medicamentos para el asma (6 minutos)</p>	<p>Ahora les leeré algunas de las cosas que dijeron otros niños de su edad, y quiero que me ayuden a encontrar soluciones.</p>	
	<p>"No me gusta llamar la atención al tomar el medicamento frente a otras personas".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discúlpense y salgan de la clase. Luego usen su inhalador de alivio rápido en el pasillo o el baño.</li> <li>• Recuerden que, si no toman medidas rápidamente, la situación puede empeorar y es más probable que las personas lo noten.</li> </ul>
	<p>"Perdí mi inhalador".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablen con un adulto en casa de inmediato para que pueda solicitar uno nuevo.</li> <li>• El adulto podría estar muy ocupado, por lo que es posible que deban recordarle por qué es tan importante tener su medicamento.</li> </ul>
	<p>"Mi inhalador ha pasado su fecha de vencimiento. ¿Debería tirarlo?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fecha en el recipiente pequeño es la fecha de vencimiento.</li> <li>• Es posible que el medicamento vencido no funcione. Aun así vale la pena usarlo si es el único que tienen.</li> <li>• Hablen con un adulto en casa acerca de comprar uno nuevo.</li> </ul>
	<p>"Creo que se me acabó el inhalador. ¿Cómo puedo saberlo?"</p>	<p>Los inhaladores de dosis medida y los inhaladores de polvo seco tienen un contador de dosis. Cada vez que usen el dispositivo, el número cambiará indicando la cantidad de dosis que les quedan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Díganle a un adulto en casa de inmediato.</li> </ul>
	<p>"A veces me olvido de llevar conmigo mi medicamento de alivio y luego no lo tengo cuando lo necesito".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídanle a su médico que les recete un inhalador adicional para que puedan tener uno en casa y uno en la escuela.</li> <li>• Mantengan uno en sus mochilas o bolsos para que siempre los tengan con ustedes.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>8. Resolución de problemas con los medicamentos para el asma (continuación)</p>	<p>"Mi médico quiere que tome mi medicamento de control todos los días, pero a veces me olvido. ¿Debería tomar más la próxima vez para ponerme al día?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un truco es dejar su medicamento al lado del cepillo de dientes y usarlo antes de cepillarse los dientes por la mañana y por la noche.</li> <li>• También pueden colocar una nota en donde la vean como recordatorio, como por ejemplo en su espejo.</li> <li>• Algunos niños programan recordatorios en sus teléfonos celulares.</li> <li>• Si se olvidan de tomarlo, no tomen dosis adicionales para ponerse al día. Solo continúen con sus rutinas habituales.</li> </ul>
	<p>"¡Mi medicamento inhalador sabe desagradable!"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrense de usar un espaciador con el inhalador para que les llegue menos medicamento a la boca.</li> <li>• Enjuáguese y escupan después de tomar su medicamento para el asma.</li> <li>• Pregúntele a su médico si hay otros medicamentos que puedan saber mejor.</li> </ul>
	<p>"¿Puedo tomar demasiado de mi albuterol?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realmente no pueden tener una sobredosis de albuterol.</li> <li>• Si están teniendo un ataque de asma y necesitan muchas dosis de albuterol en poco tiempo, y no está funcionando, esto es grave y requiere que obtengan ayuda de inmediato.</li> <li>• A largo plazo, si tienen que usar albuterol más de dos veces por semana, o no parece estar funcionando, su asma no está controlada y es hora de ver a su médico. Es posible que deban tomar un medicamento de control.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>9. Escenario n.º 1 (Opcional) (6 minutos)</p> 	<p>► <i>El escenario de James en la página 19 del Cuaderno del estudiante</i></p> <p>Han aprendido mucho sobre el asma; ¡ahora es momento de poner a trabajar sus habilidades! Van a escuchar una historia sobre James y su asma.</p> <p>► <i>Pida a los estudiantes que se ofrezcan para leer en voz alta. Haga las siguientes preguntas para facilitar el debate.</i></p> <p>¿James debería tomar un medicamento de control?</p> <p>¿Qué otro consejo le ofrecerían?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>James debería informarle a su médico que tiene muchos síntomas por la noche y que tiene que usar su inhalador de alivio rápido con frecuencia. Es probable que el médico le dé un medicamento de control.</li> <li>Mantener el inhalador de alivio rápido y el espaciador cerca en todo momento.</li> <li>(Opcional) Pedirle al médico un medidor de flujo máximo para realizar un seguimiento de qué tan bien funcionan sus pulmones.</li> </ul>
<p>10. Conclusión (2 minutos)</p> 	<p>► <i>Muchos niños (y adultos) confunden sus medicamentos.</i></p> <p>► <i>Tómese este tiempo para caminar por la sala y colocar pegatinas pequeñas en los inhaladores de los niños que los llevaron a clase. Las plantillas de las pegatinas que se encuentran en la parte posterior del manual, etiquetadas como "Control: tomar todos los días" o "Alivio rápido: tomar según sea necesario", ayudarán a los niños a reconocer cuándo usarlo.</i></p> <p>¿Qué aprendieron hoy que puede ayudarlos a controlar su asma?</p> <p>► <i>Dígales a los estudiantes la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión. Recuérdeles que traigan sus medicamentos si olvidaron traerlos a esta sesión.</i></p>	<p>Recuerden...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomen su inhalador de alivio rápido cuando tengan síntomas, cuando noten signos tempranos y antes de hacer ejercicio.</li> <li>Si tienen un medicamento de control, tómelo todos los días, incluso cuando se sientan bien! Evitarán que comiencen los síntomas del asma.</li> <li>Si creen que sus medicamentos no están funcionando o tienen síntomas más de dos días a la semana, es hora de ver a su médico para que puedan iniciar un Plan de acción contra el asma o cambiar el que ya tienen.</li> <li>Tomar sus medicamentos de la forma recomendada por su médico es una parte importante para controlar su asma, ayudarlos a sentirse mejor y poder tener una vida más normal.</li> </ul>

## Sesión cuatro: emergencias, revisión, autoafirmación, resolución de problemas


Durante esta sesión, los estudiantes:




- Podrán distinguir los síntomas emergentes de los síntomas no emergentes, y los pasos a seguir para cada uno.
- Revisarán los aspectos más destacados de las sesiones anteriores.
- Reflexionarán sobre cómo se puede aplicar el material a sus propias vidas.
- Practicarán la autoafirmación con adultos.

### Consejos de la sesión cuatro


- La sesión 4 puede ser una oportunidad para cubrir algún tema de las sesiones 1, 2 o 3 que no haya podido completar.
- Aliente a los estudiantes a hacer cualquier pregunta que tengan.
- Recomiende a los estudiantes que lleven sus cuadernos a casa para compartir con sus familias.

Tema	Materiales necesarios	Tiempo
1. Bienvenida		2 minutos
2. Señales de emergencia	Cuaderno página 13	5 minutos
3. Revisión		10 minutos
4. Escenario n.º 2 (Opcional)	Escenario de Christina Cuaderno página 20	10 minutos
5. Habilidades de autoafirmación		10 minutos
6. Representaciones de autoafirmación (Opcional)	Representación: páginas 21 a 23 del Cuaderno	6 minutos
7. Conclusión		2 minutos
		<b>Tiempo total: 45 minutos</b>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>1. Bienvenida (2 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Dé la bienvenida a los estudiantes a la clase.</i></li> <li>▶ <i>Pase lista y marque la Hoja de asistencia por cada estudiante.</i></li> </ul>	<p>Hoy aprenderemos sobre las pistas que el cuerpo brinda cuando un episodio de asma está por ocurrir y qué hacer cuando las noten. Además, comenzaremos a aprender cómo pueden prevenir los síntomas en primer lugar.</p>
<p>2. Señales de emergencia (5 minutos)</p> 	<p>Hemos hablado sobre cómo mantener el asma bajo control.</p> <p>También hemos hablado sobre la importancia de visitar al médico periódicamente y en especial cuando tienen síntomas más de dos veces por semana. Sin embargo, a veces, el asma puede volverse tan grave que se necesita atención médica de inmediato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Haga que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para leer la lista de señales de emergencia en la página 13.</i></li> </ul> <p>¿Qué deben hacer si tienen una emergencia de asma?</p>	<p>Estas son algunas señales de una emergencia por asma grave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuesta hablar o caminar.</li> <li>• Los labios o las uñas se tornan azules, grises o morados.</li> <li>• El pecho o la barriga se hundén, o el cuello se tensa y el cuerpo se encorva cuando intentan respirar.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomen medicamentos de alivio rápido.</li> <li>• Mantengan la calma y siéntense derechos. No se acuesten.</li> <li>• Avisen a alguien para que llame al 911 o los lleve directamente al hospital.</li> <li>• Practiquen la respiración abdominal.</li> <li>• Si no hay nadie cerca para ayudarlos, llamen al 911 ustedes mismos y digan "Tengo asma y no puedo respirar".</li> <li>• Ir al hospital o a la sala de emergencias es muy grave. Es una señal de que el asma no está bien controlada.</li> </ul>
<p>3. Revisión (10 minutos)</p>	<p>¿Qué sienten cuando se manifiesta?</p> <p>Entonces, cuando no notan estos síntomas, no tienen asma, ¿verdad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntomas, como sibilancias, tos, presión en el pecho, etc.</li> <li>• Los síntomas son causados por hinchazón, tensión y moco en las vías respiratorias. Las personas con asma tienen distintos síntomas.</li> <li>• Incorrecto, siempre tienen asma, incluso cuando no notan síntomas. Algunas veces su asma comenzará a empeorar y ustedes lo notarán.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>3. Revisión (continuación)</p>   	<p>Es mejor tomar medidas temprano. ¿Cuáles son algunas pistas para saber si su asma puede empeorar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntomas leves.</li> <li>• Están resfriados o con dolor de garganta.</li> <li>• (Opcional) El flujo máximo está en la zona amarilla o roja.</li> </ul>
	<p>¿Qué deben hacer cuando esto sucede?</p>	<p>No lo ignoren. ¡ACTÚEN!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomen su medicamento de alivio rápido (albuterol/levalbuterol).</li> <li>2. Díganle a un adulto.</li> <li>3. Quédense con un amigo.</li> <li>4. Descansen y relájense.</li> </ol>
	<p>¿Cuáles son algunos problemas con los medicamentos de alivio rápido?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo duran un tiempo corto.</li> <li>• Tienen algunos efectos secundarios como nerviosismo en ciertas personas.</li> <li>• No evitan que aparezcan más síntomas.</li> <li>• Si necesitan albuterol más de dos veces por semana, su asma no está bajo control.</li> </ul>
	<p>¿Hay algo más que puedan hacer para mantener su asma bajo control que simplemente tomar su medicamento de alivio rápido cuando se sienten enfermos?</p>	<p>¡Sí! En primer lugar pueden evitar que los síntomas ocurran.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomen medidas anticipadas.</li> <li>2. Eviten sus factores desencadenantes.</li> <li>3. Tomen su medicamento de control a largo plazo diariamente si se lo recetaron, para la prevención del asma.</li> <li>4. Vayan al médico, obtengan un plan de acción contra el asma y sigan el plan todos los días. El médico puede recetarles un medicamento de control a largo plazo si aún no están tomando uno.</li> </ol>
<p>¿Qué hace un medicamento de control?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los medicamentos de control a largo plazo evitarán la aparición de síntomas.</li> <li>• Trabajan LEEEEENTAMENTE a lo largo del tiempo.</li> <li>• No notarán nada diferente si usan su medicamento de control a largo plazo solo cuando sus síntomas se manifiestan.</li> <li>• Pero, si usan el medicamento de control a largo plazo todos los días, los pulmones serán menos sensibles y, después de algunas semanas, se sentirán mucho mejor.</li> </ul>	



Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p><b>3. Revisión</b> (continuación)</p>	<p>¿Cómo saber si su medicamento se está agotando?</p> <p>Si es un MDI sin contador, pueden preocuparse de que está vacío si: A) lo sacuden y se siente vacío, B) no salen más descargas cuando lo presionan.</p> <p>¿Alguien puede explicarme qué hace una de estas cosas?</p> <p>► (Sostenga un espaciador/cámara).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunos medicamentos para el asma tienen contadores. Cuentan desde la cantidad de dosis hasta cero. Verifiquen el contador en su dispositivo. Todos los inhaladores de polvo seco (DPI) tienen contadores.</li> <li>Si su inhalador está vacío, avisen a un adulto y obtengan uno nuevo. Es mejor alertar a alguien antes de que se agote para tener tiempo de obtener otro.</li> <li>Las cámaras de inhalación con válvula y los espaciadores no son el mismo dispositivo. Funcionan de manera diferente.</li> <li>Una cámara de inhalación con válvula tiene una válvula unidireccional que les permite rociar el medicamento e inhalar a su propio ritmo. Es posible que deban realizar dos inhalaciones para vaciar la cámara. La válvula unidireccional retiene el medicamento para que no se escape.</li> <li>Un espaciador funciona un poco diferente y requiere una técnica diferente. Un espaciador simplemente proporciona espacio entre el medicamento y la boca. Al igual que con la técnica de boca cerrada, comienzan a inhalar, presionan el medicamento e inhalan el medicamento lenta y profundamente en los pulmones. El espacio adicional ayuda a evitar que el medicamento alcance la boca o la parte posterior de la garganta.</li> <li>Para los inhaladores de dosis medida, siempre es una buena idea usarlo como cámara/espaciador.</li> <li>Ustedes y su médico deben revisar sus medicamentos para el asma y la técnica de inhalación en cada visita.</li> <li>Asegúrense de inhalar lenta y profundamente.</li> </ul>
<p><b>4. Escenario n.º 2</b> (Opcional) (10 minutos)</p> 	<p>► <i>El escenario de Christina se encuentra en la página 20 del Cuaderno del estudiante. Pida un estudiante voluntario que lo lea en voz alta. Luego, haga las siguientes preguntas para facilitar el debate.</i></p> <p>¿Qué debería hacer Christina ahora?</p> <p>¿Cuándo notó Christina sus signos de alerta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener la calma. Pedir ayuda a las personas que la rodean.</li> <li>Pedirle a su compañero de clase que busque un adulto que pueda llamar al 911.</li> <li>Sentarse derecha (no acostarse).</li> <li>Asegurarse de que alguien se quede con ella hasta que llegue la ayuda.</li> </ul> <p>Christina notó sus signos de alerta en la mañana y luego tuvo síntomas durante la clase de Ciencias.</p>

## Tema

### 4. Escenario n.º 2 (Opcional) (continuación)



## Puntos de debate

¿Qué medidas podría haber tomado Christina para prevenir su emergencia?

¿Qué pudo haber empeorado el asma de Christina durante el día?

¿Qué podría haber hecho para evitar esos factores desencadenantes?

¿Qué cosas puede hacer Christina para sentirse más cómoda o segura de hablar con su maestro la próxima vez que no se sienta bien?

Una de las cosas más difíciles es recordar tomar medicamentos de control todos los días. ¿Cuáles son algunas formas en que Christina podría recordar tomar su medicamento de control todos los días?

## Mensajes principales

Para prevenir una emergencia de asma, Christina:

- nunca debería ignorar sus signos de alerta;
- debería mantener el medicamento de alivio rápido y la VHC con ella en todo momento;
- debería recordar tomar su medicamento de control a largo plazo todos los días.



- Los factores desencadenantes de Christina pueden incluir productos químicos de su clase de Ciencias, gases de escape del autobús, ejercicio extenuante, o polvo de tiza o marcadores con olor en su salón de clases.
- Sin embargo, su asma probablemente se ha ido desarrollando durante mucho tiempo.


Para evitar los factores desencadenantes, Christina:

- debería haber esperado el autobús un poco más lejos del tráfico de la calle;
- debería haber usado su medicamento de alivio rápido 15 minutos antes del ejercicio;
- debería haber avisado a sus maestros si había polvo, moho, productos químicos o marcadores con olor en el salón de clases que la molestaban.

- Christina PUEDE hablar con el maestro sobre su asma.
- Puede hacer que un adulto de su casa le escriba una carta al maestro.
- Probablemente tiene más de un maestro. Es mejor si todos sus maestros saben sobre su asma y los pasos a seguir si hay problemas.

- Ejemplos para ayudar a recordar tomar su medicamento, según sea necesario:
  - Dejar su medicamento de control al lado del cepillo de dientes o al lado de la cama.
  - Dejar un recordatorio en un lugar donde lo verá todos los días.
  - Pedirle a los padres o los hermanos que se lo recuerden.
  - ¡Con el tiempo, se convertirá en un hábito!
  - ¡Recuerden, es importante tomar un medicamento de control incluso cuando se sienten bien!

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p data-bbox="100 175 495 233">5. Habilidades de autoafirmación (10 minutos)</p>  	<p data-bbox="569 175 1176 298">Tienen la edad suficiente para comenzar a asumir la responsabilidad de su propia salud y ahora tienen el conocimiento y las habilidades para asumir la responsabilidad de su asma.</p> <p data-bbox="569 334 1163 457">Aun así, no pueden hacerlo solos. ¿Quiénes son algunos de los adultos con los que tendrán que trabajar para asegurarse de que su asma esté bajo control?</p> <p data-bbox="569 493 1142 522">Abran el Cuaderno del estudiante en la página 21.</p>	<p data-bbox="1234 175 1667 204"><b>Cuidadores/miembros de la familia</b></p> <ul data-bbox="1234 207 1881 555" style="list-style-type: none"> <li>• Aún necesitan adultos en casa para llevarlos al médico o comprar sus medicamentos.</li> <li>• A veces, no se dan cuenta de que tienen problemas o piensan que tienen el control cuando no lo tienen. A veces pueden no creerles.</li> <li>• No tengan miedo de decirle a su familia si no se sienten bien o si sus medicamentos no están funcionando. Ellos no pueden sentir lo que ustedes sienten, así que tienen que ser firmes.</li> <li>• Háganles saber de inmediato si han perdido su medicamento o se les acabó.</li> </ul> <p data-bbox="1234 591 1499 620"><b>Adultos en la escuela</b></p> <ul data-bbox="1234 623 1986 776" style="list-style-type: none"> <li>• También pueden hablar con el enfermero de la escuela o un maestro si tienen problemas mientras están en la escuela.</li> <li>• NO ESTÁ BIEN si un maestro, entrenador o enfermero no les permite tomar su medicamento si lo necesitan. Si esto sucede, pidan llamar a su familia.</li> </ul> <p data-bbox="1234 812 1377 841"><b>Fumadores</b></p> <ul data-bbox="1234 844 1969 1029" style="list-style-type: none"> <li>• El humo es peligroso para las personas con asma. ¡NO FUMEN NI VAPEEN! Eviten estar cerca de personas que fuman productos de tabaco o usan cigarrillos electrónicos.</li> <li>• Si hay personas que fuman en casa:</li> <li>• hablen con ellos sobre cómo el humo afecta su asma;</li> <li>• pídanles que fumen afuera y no en el automóvil.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>5. Habilidades de autoafirmación (continuación)</p>		<p><b>Médico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acudan al médico especialista en asma al menos dos veces al año y con mayor frecuencia si tienen síntomas. Informen al médico si han tenido ALGÚN problema con su asma, incluso si no tienen problemas en ese momento.</li> <li>• Si consideran que sus medicamentos no están funcionando, es posible que su médico quiera cambiar la receta, ¡pero DEBEN INFORMARLE AL MÉDICO!</li> <li>• Los médicos confían en que ustedes, los pacientes, les dirán lo que está mal.</li> <li>• Solo su médico puede cambiar su receta.</li> <li>• ¡Pídanle al médico que les dé un Plan de acción contra el asma ESCRITO, que puedan consultar para recordar lo que deben hacer!</li> </ul>
<p>6. Representaciones de autoafirmación (Opcional) (6 minutos)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Las siguientes tres representaciones enseñan a los estudiantes a abogar por sí mismos. Las representaciones tienen lugar en el consultorio del médico, la escuela y el hogar, y están protagonizadas por un niño con asma llamado Jamie. Los guiones para cada uno, junto con algunas indicaciones de debate para el facilitador, se encuentran en las páginas 21-23 del Cuaderno del estudiante. Puede elegir hacer una o todas las representaciones.</i></li> <li>▶ <i>Pida voluntarios para interpretar cada papel. Después de que el narrador diga CORTEN, dirija la clase para debatir sobre la escena. Luego, indique a los actores que continúen la escena con la información que aprendieron durante el debate. Los mensajes principales para cada representación están a la derecha.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representaremos algunas escenas protagonizadas por Jamie, que tiene asma.</li> <li>• Durante las escenas, piensen en lo que Jamie podría haber hecho de manera diferente.</li> <li>• Luego, volveremos a hacer la escena de la manera CORRECTA.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>6. Representaciones de autoafirmación (Opcional) (continuación)</p>	<p>Representación 1: Jamie en el consultorio del médico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es su responsabilidad contarle al médico todo lo que ha estado sucediendo con su asma, para que el médico pueda idear el mejor plan para ustedes.</li> <li>• Asegúrense de decirle al médico lo que ha estado sucediendo en el último mes, no solo el día de la visita cuando posiblemente se sienten bien.</li> <li>• Está bien decirle al médico que creen que sus medicamentos no están funcionando, o que tienen problemas para recordar tomarlos.</li> <li>• Es posible que sus cuidadores no lo sepan todo. Pueden expresarse si sus padres dicen algo incorrecto al médico.</li> </ul>
	<p>Representación 2: Jamie en la escuela</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante que sus maestros sepan que tienen asma, qué cosas en el salón de clases son factores desencadenantes y que es posible que deban tomar medicamentos.</li> <li>• A veces, los maestros no entienden que el asma puede ser grave. Informen a los maestros que su asma puede empeorar si no reciben su medicamento de inmediato. ¡Sean persistentes!</li> <li>• Si un maestro no coopera, díganse a un cuidador o al director.</li> </ul>
	<p>Representación 3: Jamie en casa</p> <p>► <i>Consejo: la American Lung Association ofrece varios recursos para dejar de fumar que puede compartir con los padres: Lung HelpLine y Freedom From Smoking®. (Los detalles sobre estos programas y servicios se encuentran en el Apéndice: recursos para facilitadores).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Díganles a los familiares que fuman que eso afecta su asma, incluso cuando fuman en la otra habitación o cuando ustedes no están allí.</li> <li>• Dejar de fumar es muy difícil y los miembros de la familia pueden enojarse o mostrarse a la defensiva cuando lo mencionen. Sean firmes con los fumadores. Hay formas de apoyarlos para ayudarlos a comenzar a cambiar sus hábitos.</li> <li>• Incluso si los miembros de la familia no pueden dejar de fumar por completo, pueden animarlos a fumar al aire libre o fumar menos.</li> <li>• La American Lung Association tiene varios recursos para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco.</li> </ul>

Tema	Puntos de debate	Mensajes principales
<p>7. Conclusión (2 minutos)</p>	<p>► <i>Haga que los estudiantes vuelvan a leer su meta respecto al asma en la página 2 del cuaderno.</i></p> <p>¿Qué aprendieron en Kickin' Asthma que puede ayudarlos a controlar el asma y alcanzar su meta respecto al asma?</p> <p>► <i>Resuma los temas cubiertos, brinde a los estudiantes la oportunidad de hacer más preguntas y comparta información/historias.</i></p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que pueden hacer para controlar el asma?</p> <p>► <i>Si se siente cómodo al hacerlo, puede dar su número de teléfono en caso de que luego tengan más preguntas.</i></p> <p>¡Felicitaciones por completar Kickin' Asthma! ¿Alguien quiere hacer otra pregunta?</p> <p>► <i>Entregue certificados de Buen manejo del asma.</i> ► <i>Anime a los estudiantes a llevar sus cuadernos a casa para compartirlos con su familia. Agradezca a los estudiantes por venir a clase.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden controlar su asma al:</li> <li>• visitar al médico al menos dos veces al año y con mayor frecuencia si tienen síntomas;</li> <li>• tomar sus medicamentos para el asma como les indica su médico;</li> <li>• mantenerse alejado de las cosas que "desencadenan" o causan síntomas de asma;</li> <li>• tomar acción de manera temprana siguiendo su Plan de acción contra el asma tan pronto como comienzan los síntomas.</li> </ul> <p>Cuando controlan su asma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tendrán menos síntomas;</li> <li>• podrán tener mejor rendimiento en los deportes;</li> <li>• no se despertarán por la noche debido al asma;</li> <li>• se sentirán mejor y menos cansados;</li> <li>• no tendrán que ir a la sala de emergencias ni permanecer en el hospital por asma;</li> <li>• no necesitarán usar su medicamento de alivio rápido con tanta frecuencia.</li> </ul> <p><b>¡No tener síntomas significa que están controlando bien el asma!</b></p>

# Cosas que puede hacer después de clase

1. **Programar una sesión de seguimiento** para reevaluar la afección asmática de los estudiantes y revisar los conceptos.
2. **Comunicarse con los padres o tutores:** en la mayoría de los casos, la educación escolar sobre el asma por sí sola no es suficiente para cambiar los resultados en la salud, como las visitas a la sala de emergencias o las internaciones. Todavía es esencial involucrar a los padres o tutores. Si los estudiantes no manejan su asma correctamente (p. ej., se quedan sin medicamentos, no los usan correctamente, tienen síntomas frecuentes), podría ser útil informar a los padres o tutores mediante una llamada telefónica o una carta por correo, o pedirle que lo haga el enfermero de la escuela. Con frecuencia, los padres o tutores pueden no ser conscientes del problema o asumir que los síntomas del niño son normales o no graves. Además, muchas comunidades tienen clases de asma para padres u otros recursos a los que puede remitir a un estudiante.
3. **Contactar o remitir al estudiante a un profesional médico:** en algunos casos, es posible obtener el consentimiento por escrito del padre o tutor para permitir que un enfermero de la escuela se contacte con el profesional médico principal del estudiante. Esto es útil si el estudiante informa síntomas frecuentes y podría necesitar tomar un medicamento nuevo o diferente, o si el estudiante no cumple con sus medicamentos según lo recetado. Verifique la política del distrito escolar antes de contactar a cualquier profesional médico.

**Las intervenciones más efectivas no solo involucran al niño, sino también a su familia y profesional médico.**

# Apéndice: materiales del programa

1. Formulario de asistencia
2. Instrucciones para el juego de síntomas y factores desencadenantes
3. Etiquetas para el dispositivo del asma (imprimir en pegatinas de colores [pegatinas rojas recomendadas para Quick-Relief, pegatinas verdes para Controller])
4. Guiones de las representaciones
  - a. Jamie en el consultorio del médico
  - b. Jamie en la escuela
  - c. Jamie en casa
  - d. Jamie con un amigo
5. Certificado de Buen Manejo del Asma
6. Plantilla de carta para los padres
7. Recursos para facilitadores



# Formulario de asistencia

Nombre de la escuela: \_\_\_\_\_

Nombre y apellido del estudiante	¿Asistió a la sesión?					Notas
	1	2	3	4	Encuesta posterior	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

# Instrucciones para el juego de síntomas y factores desencadenantes

Juegue este juego durante la **Sesión 2** para ayudar a los niños a recordar los síntomas del asma y las cosas que desencadenan el asma.

## Qué necesita:

- Pizarra blanca o papel afiche.
- Marcadores sin olor.
- Premios (como lápices o pelotas que rebotan).

## Cómo jugar:

1. Divida la clase en dos equipos. (Si el tiempo lo permite, puede pedirle a los grupos que propongan los nombres de los equipos).
2. Pídale a los niños que cierren sus cuadernos sobre el asma.
3. Escriba el título "Síntomas" en la pizarra blanca o el papel afiche.
4. Pase de uno a otro equipo, pidiéndoles a los estudiantes que nombren los síntomas. Cuando se nombra el síntoma, pídale al miembro del equipo que escriba el nombre en la pizarra. Algunas respuestas posibles son:
5. Cada equipo obtiene un punto por nombrar un síntoma. Anote los puntos.
6. Después de nombrar todos los síntomas, escriba el título "Factores desencadenantes" en la pizarra blanca o el papel afiche. Repita los pasos 4 y 5.
7. Después de nombrar un factor desencadenante, pida a los alumnos que sugieran una forma de evitarlo para obtener un punto extra.
8. Al final del juego, haga un recuento de los puntos y otorgue los premios al equipo ganador (o a ambos equipos si termina en empate).

## Label Templates

A downloadable template for the device labels is available in the Kickin’ Asthma Facilitator Resource Center ([Lung.org/kickin-asthma-facilitator-resources](https://Lung.org/kickin-asthma-facilitator-resources)). The device labels are set up to print on an address label template 1” x 2-5/8” (Avery 5160).



Large Labels



Small Labels

# Jamie en el consultorio del médico



**Narrador:** Jamie y sus padres van al médico para un chequeo de rutina. Jamie ha estado tosiendo mucho, pero el médico tiene prisa, por lo que Jamie no tiene la oportunidad de hablar al respecto.

Jamie: (tos) Hola, doctor.

**Médico:** Hola, Jamie. ¿Cómo ha estado tu asma? ¿Has estado sintiendo muchos síntomas?

Jamie: Estoy bien.

**Médico:** Bueno. Charlaré un momento con tus padres. Puedes esperar en el pasillo.

**Narrador:** El médico y los padres no notan que Jamie está tosiendo en el pasillo.

Jamie: (tos, tos, sibilancias)

**Médico:** ¿Cómo han sido los síntomas de Jamie?

Jamie: (tos, tos, tos)

**Padre/madre:** ¡Jamie ha estado genial! ¡Jamie se ha sentido bien!

**Narrador:** ¡CORTEN!

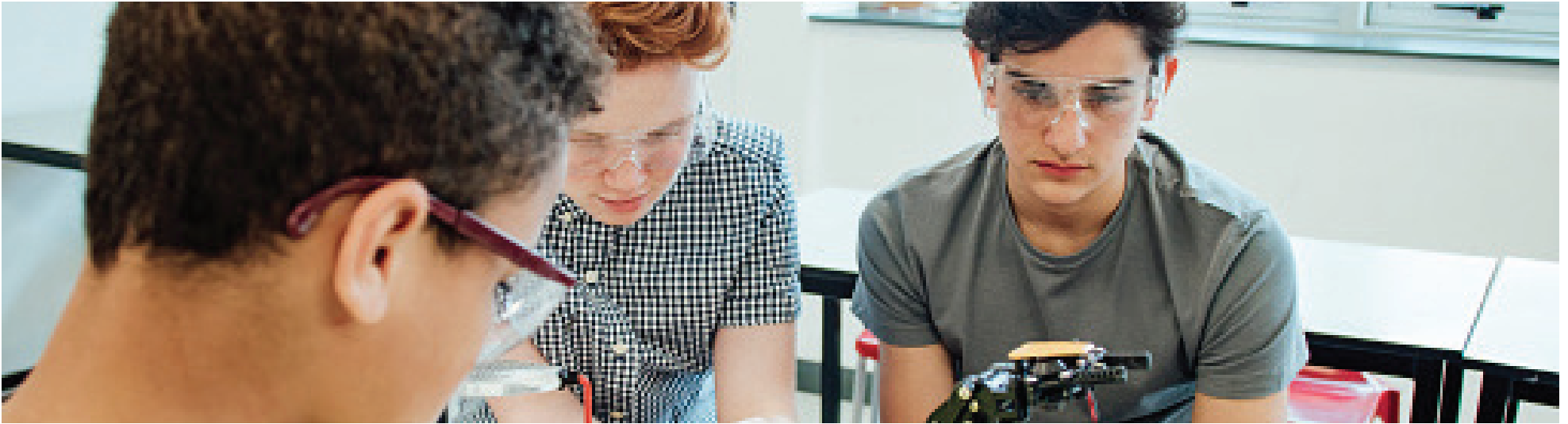
**Narrador:** Jamie decide hablar con el médico sobre sus síntomas de asma. ¡ACCIÓN!

**Padre/madre:** Sí, Jamie ha estado bien. No hay síntomas en absoluto.

**Médico:** Bien, bueno. ¿Algo más antes de irme?

Jamie: Bueno en realidad...

# Jamie en la escuela



**Narrador:** Jamie está en clase en el día de un examen realmente difícil.

**Maestro:** ¡Bienvenidos, alumnos! Hoy realizarán un examen para el que nos hemos estado preparando durante toda la semana.

**Narrador:** El maestro entrega el examen, y Jamie y los otros estudiantes comienzan a trabajar.

**Maestro:** ¡Este salón es un lío!

**Narrador:** El maestro comienza a rociar la pizarra con productos químicos con olor, cerca de Jamie. Luego, el maestro comienza a quitar el polvo.

**Maestro:** Yo como si no estuviera, ¡solo estoy ordenando!

**Jamie:** (tos)

**Narrador:** El maestro comienza a rociar perfume.

**Maestro:** ¡ME ENCANTA este nuevo perfume!

**Jamie:** (tos, tos)

**Narrador:** El maestro abre la ventana y entra el polen. El asma de Jamie comienza a manifestarse y Jamie tiene problemas para realizar el examen.

**Jamie:** (tos, tos, sibilancias)

**Narrador:** ¡CORTEN!

**Narrador:** La clase casi ha terminado. Jamie no se siente bien y le preocupa no poder terminar el examen. Jamie decide hablar con el maestro. ¡ACCIÓN!

**Maestro:** ¡Los exámenes están a punto de terminar!

**Jamie:** (levanta la mano) Tengo un problema. . .

# Jamie en casa

**Narrador:** El padre/la madre de Jamie fuma. Aunque el padre/la madre de Jamie intenta no fumar cuando Jamie está cerca, el humo en la casa todavía afecta el asma de Jamie. Jamie está a punto de volver a casa, y el padre/la madre está limpiando y fumando.

**Padre/madre:** (fumando y desempolvando) Voy a limpiar un poco en la habitación de Jamie.

**Narrador:** El padre/la madre de Jamie quita el polvo con un cigarrillo en la mano.

**Padre/madre:** ¡Oh! Debo revolver los espaguetis.

**Narrador:** El padre/la madre de Jamie revuelve los espaguetis mientras fuma.

**Padre/madre:** Me pregunto qué hay en la televisión. . .

**Narrador:** El padre/la madre de Jamie comienza a pasar los canales mientras fuma.

**Jamie:** ¡Hola! Regresé de la escuela.

**Padre/madre:** Hola, Jamie. ¿Cómo estás? Apagaré mi cigarrillo, ya que estás en casa.

**Jamie:** Bueno. (tos, tos)

**Padre/madre:** Iré a ver los espaguetis.

**Narrador:** El padre/la madre de Jamie sale de la habitación.

**Jamie:** (tos, tos, tos, sibilancias, sibilancias)

**Narrador:** ¡CORTEN!

**Narrador:** Más tarde, cuando Jamie se siente mejor, decide hablar con el padre/la madre sobre fumar. ¡ACCIÓN!

**Jamie:** Mamá/Papá, tengo que hablar contigo. . .

# Jamie con un amigo

**Narrador:** Jamie y un amigo juegan un deporte después de la escuela.

**Jamie:** (haciendo un movimiento sofisticado) ¡Apuesto a que no puedes hacer esto! (tos, tos)

**Amigo:** (haciendo el movimiento) ¡Sí, puedo! (haciendo un movimiento diferente) ¡Apuesto a que no puedes hacer esto!

**Jamie:** (tos, tos, tos)

**Amigo:** ¡Adelante, inténtalo!

**Narrador:** ¡CORTEN!

**Narrador:** La próxima vez que Jamie y el amigo estén practicando deportes, Jamie hablará con el amigo sobre su asma. ¡ACCIÓN!

**Amigo:** ¡Vamos a jugar como lo hicimos el otro día, cuando te gané!

**Jamie:** Suena bien, pero quiero decirte. . .

# Certificado de Buen Manejo del Asma



---

ha completado con éxito Kickin' Asthma y demuestra habilidades en el  
manejo del asma.

---

Nombre de la escuela

---

Facilitador de Kickin' Asthma

---

Fecha

# Plantilla de carta para los padres

Estimados padres o tutores:

Su hijo, [ingrese el nombre del estudiante], ha completado recientemente el programa Kickin' Asthma de la American Lung Association. Esta es una clase de cuatro partes que se enseña en [insertar el nombre de la escuela u organización] para aprender a controlar el asma. Pídale a su hijo que comparta con usted su Cuaderno del estudiante de Kickin' Asthma que utilizamos en las clases. El cuaderno cubre los conceptos básicos del buen manejo del asma.

Además, lo invitamos a que también aprenda más sobre el asma. Puede cursar Asthma Basics, un programa gratuito en línea de educación sobre el asma de la American Lung Association. El programa es al ritmo individual y está disponible en [Lung.org/asthma-basics](https://www.lung.org/asthma-basics).

Si su hijo utiliza su inhalador de alivio rápido (albuterol/levalbuterol) más de dos veces a la semana, visiten al médico de su hijo para ver si hay otros medicamentos que funcionen mejor para él. En su próxima visita al médico, pídale al profesional de la salud de su hijo que verifique su técnica de inhalación con cada uno de sus medicamentos para el asma, y que proporcione o actualice su plan de acción contra el asma.

Esperamos que su hijo haya disfrutado de participar en Kickin' Asthma y haya aprendido algunas habilidades para salvar vidas en el camino. ¡Con su ayuda y la de su médico, su hijo podrá mantener un buen control del asma!

Atentamente,

Los facilitadores de Kickin' Asthma de su hijo  
[Insertar información de contacto]



# Apéndice: recursos para facilitadores

Para obtener más información sobre el asma, visite nuestro sitio web [Lung.org/asthma](http://Lung.org/asthma) o llame al 1-800-LUNGUSA.

## **Boletines electrónicos** | [Lung.org/get-involved](http://Lung.org/get-involved)

Esté al tanto de los avances en la salud pulmonar, la investigación y los recursos educativos al suscribirse al Lung News Monthly de la American Lung Association.

## **Lung Action Network** | [Lung.org/advocate](http://Lung.org/advocate)

Únase a nuestra red de defensores y haga que su voz sea escuchada. Apoye las políticas que salvarán vidas mediante la mejora de la salud pulmonar y la prevención de las enfermedades pulmonares. Regístrese y le enviaremos un correo electrónico cuando llegue el momento de contactar a sus representantes y legisladores.

## **Cámaras de inhalación con válvula, medidores de flujo máximo e inhaladores de dosis medida de demostración**

Consulte con su oficina local de la Lung Association sobre los lugares para comprarlos.

## **Afiches de medicamentos para el asma**

Para obtener fotografías a color económicas de todos los medicamentos de alivio y de control, comuníquese con Allergy & Asthma Network, disponible en [allergyasthmanetwork.org/professionals](http://allergyasthmanetwork.org/professionals).

## Otros recursos sobre el asma

### **Asthma Basics** | [Lung.org/asthma-basics](http://Lung.org/asthma-basics)

El programa Asthma Basics de la American Lung Association se ofrece como un módulo de aprendizaje en línea a su propio ritmo o como un taller presencial y está diseñado para ayudar a las personas a aprender más sobre el asma. El programa es ideal para profesionales de la salud de primera línea, como los enfermeros escolares o los trabajadores de la salud comunitarios, así como también para las personas con asma, los padres de niños con asma y compañeros de trabajo, amigos y familiares que quieran aprender más sobre el asma. El módulo de aprendizaje en línea de Asthma Basics está disponible en inglés y español.

### **Recursos y videos para pacientes con asma** | [Lung.org/asthma](http://Lung.org/asthma)

Esta biblioteca incluye videos y otros recursos para pacientes con asma y cuidadores.

### *Improve Asthma Management in Schools* (**Mejorar el manejo del asma en las escuelas**) | [Lung.org/asthma-in-schools](http://Lung.org/asthma-in-schools)

Esta sección del sitio web de la American Lung Association tiene muchos recursos útiles para el personal de la escuela que trabaja para mejorar el manejo del asma en las escuelas. Desde esta página, puede acceder a información, programas y recursos para que los niños con asma se mantengan saludables, en la escuela y listos para aprender.

### *Asthma-Friendly Schools Initiative* (**Iniciativa de escuelas amigables para niños con asma**) | [Lung.org/afsi](http://Lung.org/afsi)

Asthma-Friendly Schools Initiative es un enfoque integral para el manejo del asma en las escuelas. Mediante el uso de herramientas y recursos probados, las escuelas y las comunidades están mejor capacitadas para crear planes sostenibles de manejo del asma dentro de las instalaciones escolares existentes. El objetivo de la iniciativa es que los niños con asma se mantengan saludables, en la escuela y listos para aprender.

*Practical Guidance for Schools and School Districts: Enhancing school wellness policies to protect student lung health* **(Guía práctica para escuelas y distritos escolares: mejorar las políticas de bienestar escolar para proteger la salud pulmonar de los estudiantes)**

La American Lung Association alienta a las escuelas a mejorar las políticas de bienestar escolar para abordar las necesidades de los estudiantes que viven con afecciones crónicas, incluido el asma. El objetivo de este documento es proporcionar una orientación a las escuelas y los distritos escolares sobre las formas de mejorar las políticas de bienestar escolar para incluir protecciones para los estudiantes con asma. Entre el personal de la escuela que probablemente utilice este documento se encuentran los administradores de la escuela, el personal de los servicios de salud de la escuela, la administración de instalaciones y los comités asesores de salud escolar o equipos de bienestar.

**Open Airways For Schools** | [Lung.org/open-airways](https://lung.org/open-airways)

Open Airways For Schools® es un programa que educa y empodera a los niños a través de un enfoque divertido e interactivo para el autocontrol del asma. En el programa, los niños de 8 a 11 años que tienen asma aprenden a detectar los signos de alerta del asma, evitar sus factores desencadenantes y tomar decisiones sobre su salud.

**Comunidad de apoyo en línea Living with Asthma (Vivir con asma)** | [Lung.org/community](https://lung.org/community)

Si se enfrenta a una enfermedad pulmonar o cuida a alguien que sí lo hace, lo invitamos a unirse a la comunidad de apoyo en línea Living with Asthma en Inspire. Participe en un debate, haga preguntas o comparta su propia perspectiva con otros. Una comunidad completamente nueva lo espera, donde podrá relacionar y aprender de las experiencias de otras personas, así como también recibir apoyo durante su camino en la salud pulmonar.

**Understanding Severe Asthma (Comprender el asma grave)** | [Lung.org/severe-asthma](https://lung.org/severe-asthma)

Algunos niños pueden tener dificultades para manejar su asma. Si los niños con asma continúan teniendo síntomas a pesar de tomar los medicamentos recetados, anime a los participantes de Kickin' Asthma y a sus padres a conversar con el médico del niño sobre otras opciones de tratamiento disponibles. Revise la información del sitio web de la American Lung Association sobre el diagnóstico de asma grave, las pruebas para el asma grave, los tipos de asma grave y cómo tratar el asma grave. Además, descubra algunas herramientas útiles para ayudar a los niños y los padres a iniciar una conversación con su profesional de la salud:

- **Mi evaluación del control del asma**  
Anime a los niños y a los padres a responder estas siete preguntas breves para determinar su control del asma en general.
- **Herramienta de planificación del tratamiento del asma grave**  
Utilice esta herramienta para responder algunas preguntas sobre el asma de su hijo y elaborar una guía de discusión para llevar a su próxima visita sobre el asma.
- **Ficha de toma de decisiones respecto al tratamiento del asma grave**  
Utilice esta ficha para entablar una conversación más significativa sobre el plan de tratamiento de su hijo con su profesional de la salud.

## Recursos para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco

**Freedom From Smoking** | [Lung.org/ffs](https://lung.org/ffs)

El programa Freedom From Smoking® de la American Lung Association está dirigido a consumidores de tabaco que están listos para dejarlo. Desde que este programa se presentó por primera vez hace más de 35 años, el programa Freedom From Smoking de la American Lung Association ha ayudado a cientos de miles de estadounidenses a ponerle fin a su adicción a la nicotina y comenzar una nueva vida libre de humo.

**Lung HelpLine y Tobacco QuitLine** | [Lung.org/helpline](https://lung.org/helpline) o **1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)**

Hable con nuestros expertos a través de la Lung HelpLine y la Tobacco QuitLine de la American Lung Association. Nuestro servicio es gratuito y estamos aquí para ayudarlo. El personal de HelpLine de la American Lung Association está conformado por enfermeros registrados, terapeutas respiratorios registrados y certificados, un farmacéutico y asesores. El personal está listo para ayudarlo con sus preguntas sobre la salud pulmonar y el asesoramiento para dejar de fumar. También contamos con personal bilingüe de habla hispana junto con un servicio de interpretación simultánea para más de 250 idiomas.

*Intervention for Nicotine Dependence: Education, Prevention, Tobacco and Health (INDEPTH) (Intervención en adicción a la nicotina: educación, prevención, tabaco y salud) | [Lung.org/indepth](https://lung.org/indepth)*

INDEPTH es una alternativa nueva y conveniente al programa de suspensión o citación que ayuda a las escuelas y las comunidades a abordar el problema del vapeo en adolescentes de una manera más comprensiva. Desarrollado por la American Lung Association en asociación con el Centro de Investigación de Prevención de la Universidad de Virginia Occidental, este nuevo programa de educación gratuito está disponible para que cualquier escuela o comunidad lo adopte para ayudar a nuestros adolescentes a tomar decisiones más saludables. En lugar de enfocarse solo en medidas punitivas, INDEPTH es un programa interactivo que enseña a los estudiantes acerca de la adicción a la nicotina, al establecer alternativas saludables y cómo dejar la adicción poco saludable que les causó problemas en primer lugar.

**NOT-On-Tobacco | [Lung.org/not](https://lung.org/not)**

Not On Tobacco® (N-O T) es un programa con probada efectividad para dejar de fumar y dejar de vapear para adolescentes 14 a 19 años. El programa busca abordar el creciente número de adolescentes que comienzan a fumar antes de los 21 años y les brinda los recursos que necesitan para romper la dependencia a la nicotina y encontrar salidas más saludables. N-O-T se diseñó pensando en los adolescentes y aborda problemas que son específicamente importantes para ellos. Un facilitador capacitado por la American Lung Association enseña N-O-T en 10 sesiones de 50 minutos. Para obtener más información sobre capacitaciones disponibles y cómo establecer un programa en su escuela o comunidad, visite nuestro sitio web.











[Lung.org](https://www.lung.org) | **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872)