

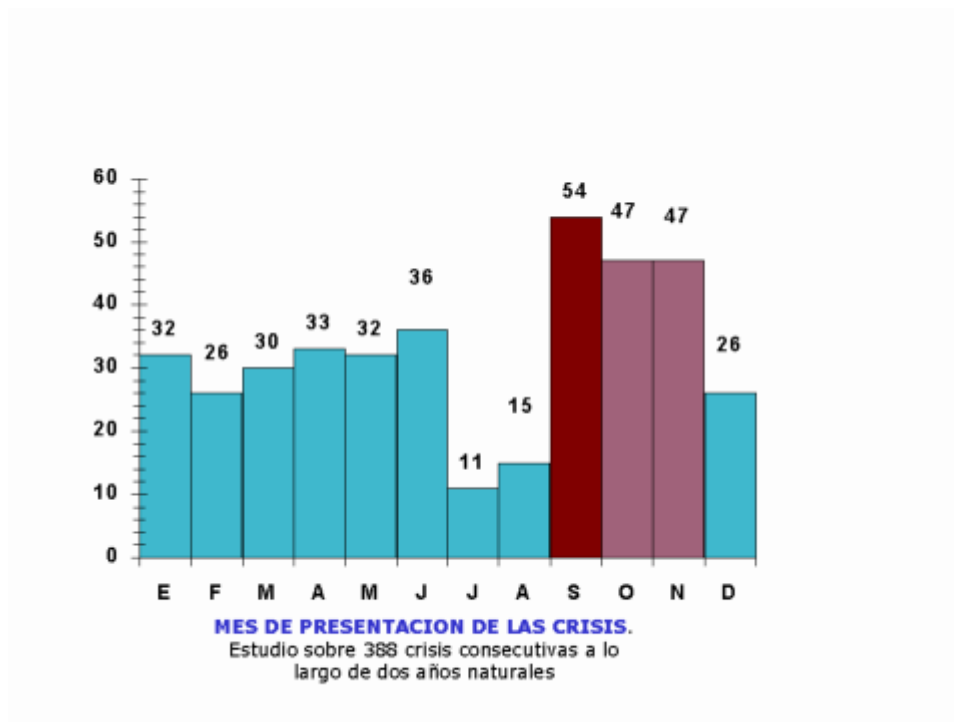
Colegios Saludables para Niños con Asma

La información contenida en esta PDF está sujeta a las Advertencias de Uso de la Información que puede encontrar en www.respirar.org/portalspadres/uso.htm

documento creado el 22 de Diciembre de 2005

El regreso al colegio, un momento para la alerta

El regreso al colegio siempre supone un momento de riesgo para los niños-adolescentes con asma. En un estudio realizado en niños y adolescentes se observó que el mayor número de estas se producían durante los meses de septiembre, octubre y noviembre. (datos referentes al hemisferio norte, España)



¿Por qué hay más crisis a partir de septiembre?

El aumento de las crisis de asma en Septiembre-Octubre-Noviembre es una situación típica en los países del hemisferio norte (como España) y en niños asmáticos alérgicos a los ácaros (dermatophagoides).

Al inicio del colegio confluyen una serie de factores que determinan ese aumento de crisis / y posiblemente otros aun no identificados):

- se acaba el verano y mejoran las condiciones climáticas (más humedad, menos calor) que favorecen la proliferación de ácaros.
- se accede al colegio, que durante los meses de verano ha permanecido cerrado y por tanto tiene más polvo acumulado
- en el colegio los padres tienen un menor control que en casa, de todos los posibles desencadenantes de asma en su hijo.
- al iniciarse el colegio, también comienzan las actividades deportivas y los juegos del patio durante los recreos
- se contacta con otros niños-adolescentes, lo que favorece la diseminación de procesos catarrales

Debe tenerse en cuenta que en otras regiones, donde predomina el asma por alergia al polen la época de mayor número de síntomas y crisis es la primavera (marzo-junio en España)

Cuatro cosas que pueden hacer los padres y educadores para reducir el riesgo de asma al inicio del colegio

1.-Asegurar que el niño está con la medicación preventiva adecuada.

Si la ha tenido suspendida durante el verano, visita a tu pediatra para revisión y juntos valorad la necesidad o no de iniciar ya el tratamiento preventivo.

2.-Constatar que las condiciones del colegio son las óptimas para la asistencia a clase de un niño-adolescente con asma.

Los padres de los niños-adolescentes con asma deberían organizarse y comprobar las condiciones que reúne el colegio, al inicio de cada curso, con tal de minimizar el riesgo de crisis, y en caso de detectar alguna anomalía, comentarlo con el profesorado para establecer las correcciones oportunas.

3.-Prevenir el asma inducido por el ejercicio.

En caso de que vuestro hijo presente síntomas con el deporte, o con los juegos intensos podéis prevenirlo haciendo medidas de higiene deportivo y con medicación antes del ejercicio

medidas de higiene deportivo

- realizar precalentamiento antes del ejercicio
- evitar los cambios de ambiente entre reposos-deporte-reposo. No pasar de ambiente frío a ambiente cálido y viceversa
- seleccionar el deporte que menos asma provoque al niño-adolescente , aunque en principio puede y debe practicar el que más le guste
- no realizar deporte durante una crisis de asma activa
- permitir a los niños ducharse y cambiarse de ropa tras la gimnasia

medicación antes del ejercicio

salbutamol o terbutalina preferentemente administrados 20 minutos antes del deporte, y como alternativas: cromoglicato, nedocromil, montelukast, salmeterol o formoterol)

4.-Vacunar al niño-adolescente frente al virus de la gripe.

Una gripe producida en un niño con asma puede resultar mucho más grave que en un niño no asmático, desencadenando una crisis severa de asma.

Decálogo de un colegio saludable para niños-adolescente con asma

Un colegio es saludable para los niños-adolescentes que tienen asma cuando:

- 1.-El colegio está libre de tabaco. No se fuma en ninguna zona del colegio, ni en ninguna actividad del mismo, incluidas las actividades lúdicas y extraescolares
- 2.-Existe en el colegio algún encargado de atender a los niños-adolescentes cuando presentan una crisis de asma.
- 3.-El botiquín del colegio incluye medicación para el rescate de la crisis de asma (salbutamol, terbutalina) y algún adulto del colegio sabe utilizarlo
- 4.-Los niños-adolescentes pueden llevar al colegio las medicinas indicadas por el pediatra y pueden tomarlas con libertad, por ejemplo para antes del ejercicio
- 5.-Los niños-adolescentes con asma están previamente identificados (todos los padres de niños con asma deberían informar adecuadamente al profesorado de la enfermedad de su hijo y de las medicinas que toman)
- 6.-Existe un plan de atención en el caso de una crisis de asma, que incluye una ficha de datos básicos de cada niño con el teléfono de sus padres y la medicación de rescate que usan habitualmente, y el teléfono al que solicitar asistencia médica o acudir en caso de necesidad
- 7.-El colegio mantiene un nivel de higiene correcto, y una calidad del aire adecuada, con ventilación frecuente de las aulas, especialmente cuando los niños están ausentes.
- 8.-Los profesores de educación física conocen bien qué es la enfermedad asmática, controlan que los niños-adolescentes con asma inducido por el ejercicio tomen su medicación y realicen las medidas de higiene deportivo (precalentamiento previo, evitar cambios bruscos de temperatura ambiental, no hacer deporte durante una crisis, permitir a los niños ducharse y cambiarse de ropa tras la gimnasia) y ofrecen actividades alternativas en los casos en que sea necesario.
- 9.-Las aulas están organizadas de tal forma que minimizan la cantidad de alérgenos presentes: no hay alfombras ni moquetas; si hay estanterías de libros, estos se mantienen con una correcta limpieza periódica sin acumular polvo, las paredes y suelos son de materiales fácilmente limpiables, no hay cortinas, o estas son de material que también se puede limpiar con facilidad.
- 10.-En las épocas de polinización: se controla la carga polínica dentro del colegio, manteniendo cerradas las ventanas en los momentos de máximo sol, y más si hay viento. Las aulas se ventilan muy temprano y a última hora del día. Además se planifican determinadas actividades escolares pensando en los niños-adolescentes con asma (que son el 10-12% del total): excursiones, actividades deportivas en el campo, etc. Procurando diseñarlas en entornos con poco polen: visitas a museos, a la ciudad, deporte en el gimnasio en día de mucho sol y viento.

Actitud ante un niño con crisis de asma en el colegio

El ABCD del asma en el colegio

A.-Los padres, los sanitarios y los profesores deben instruir al niño-adolescente para que avise a su profesor, tan pronto como se dé cuenta que está comenzando una crisis.

B.-El profesor avisará a la persona encargada en el colegio de atender la situación (podría ocurrir que cada profesor se encargara de sus niños)

C.-Se localiza la ficha con los datos del asma del niño

D.- Según la situación del niño, y las instrucciones previas de los padres, se pueden realizar tres acciones:

- avisar directamente a los padres
- dar la medicación para el tratamiento de la crisis descrita en la ficha del niño y según evolución avisar a los padres (por ejemplo si a los 20 minutos de dar la medicación el niño no ha mejorado).
- solicitar ayuda médica urgente o desplazar al niño al centro médico más próximo (por ejemplo si el niño presenta síntomas de alarma o si a los 20 minutos de administrar el tratamiento de la crisis el niño está peor). En este caso avisar siempre a los padres y si es posible administrar de nuevo medicación para la crisis.

Son situaciones de extrema urgencia: (síntomas de alarma):

- el niño está azulado (cianótico), esta cianosis puede ser más visible en los labios y bajo las uñas
- la disnea (fatiga, etc) no permite al niño hablar y/o lo dificulta para caminar
- El niño ha perdido la conciencia o esta en situación de perderla.

En estos casos **NO DEBE PERDERSE EL TIEMPO**, acuda con el niño al servicio médico más próximo y si es posible que alguien llame por teléfono al servicio médico advirtiéndoles de la llegada del niño.