

¿Podemos hacer autocontrol en el asma de nuestros hijos?

¿Qué se entiende por autocontrol en el asma?

Es un conjunto de “instrucciones” de lo que hay que hacer en caso de síntomas o [crisis de asma](#). El pediatra o el neumólogo lo explican y lo dan por escrito.

El protagonista del **plan de acción escrito** o de automanejo es el paciente y su familia.

Con este plan se puede actuar con autonomía del personal sanitario. Nos dice qué hacer:

- Día a día y en situaciones especiales.
- Qué tratamiento utilizar.
- Cuándo consultar con su médico o con urgencias.

¿Puedo ser capaz de hacer automanejo en el asma de mi hijo?

Claro que sí. Es una meta a conseguir. Lograr el control de la enfermedad le permitirá una vida lo más normalizada posible.

Lo ideal es que, tras diagnosticar [el asma](#) y aconsejar un tratamiento, se expliquen una serie de pautas, que los padres y familias puedan seguir en casa.

Hay que individualizar cada caso. Pero hay una serie de puntos clave que nos permiten hacer un correcto manejo de la enfermedad.

Por otra parte, se ha demostrado que nuestros hijos a partir de los 7 años son capaces de ser autónomos en su autocuidado. Pueden ser entrenados de forma progresiva para identificar sus síntomas y aprender lo que deben hacer.

Ejemplo de PLAN de AUTOCONTROL



1. Tu tratamiento diario, a partir de hoy es:

Cada día tomo _____

Si tienes síntomas cuando haces ejercicio, tomarás _____

2. ¿Cuándo debo aumentar el tratamiento?

En la semana pasada has tenido...

¿Síntomas de asma más de dos veces a la semana?	NO SÍ
¿Actividad o ejercicio limitado por el asma?	NO SÍ
¿Despertares por la noche debido al asma?	NO SÍ
¿Necesidad medicación de alivio más de dos veces?	NO SÍ
¿Si mides el FEM, tu FEM es menor de _____?	NO SÍ

Si has contestado SÍ a 3 o más preguntas, tu asma no está bien controlado y puede ser necesario subir un paso tu tratamiento.

3. Entonces, debes aumentar el tratamiento

Aumenta el tratamiento con _____ y valora la mejoría cada día. Si has mejorado, mantén este tratamiento _____ días.

4. Si se ha identificado alguna alergia y/o factor desencadenante de síntomas, debemos evitarlos según las pautas recomendadas.

También hay un plan de autocontrol para el manejo de la crisis en el domicilio. Está detallado en el artículo de [manejo de la crisis de asma](#).

Es importante involucrar en el manejo de la enfermedad a toda la familia (padres, cuidadores, otros miembros). También [a la escuela](#) y al entorno donde el niño/adolescente desarrolla su [actividad física o deporte](#).

Enlaces recomendados:

- [Respuestas a las preguntas más frecuentes sobre asma](#). En *RESPIRAR - Portal de familias*. En esta sección se responde a las preguntas que plantean con más frecuencia los padres de niños con asma.
- [Manejo domiciliario de la crisis](#) (descargable en pdf). Plan de manejo domiciliario de la crisis. Sencillo anexo

elaborado por el Grupo de Vías respiratorias de la AEPap, dentro del documento de Tratamiento de Crisis de Asma.

- El asma en la infancia y adolescencia ([versión interactivo](#)). *Fundación BBVA. Fundación M^a José Jové*. Libro dirigido a familias, que contiene información amplia y completa sobre la enfermedad, dispuesto de una forma sencilla y comprensible, elaborado por un equipo de profesionales expertos en educación sobre el asma, procedentes de los diferentes ámbitos asistenciales.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



¿Podemos hacer autocontrol en el asma de nuestros hijos?

Carmen Rosa Rodríguez Fernández-Oliva. Pediatra
Olga Cortés Rico. Pediatra
Grupo de Vías Respiratorias de AEPap

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 13-10-2016

Última fecha de actualización: 26-07-2023

Autor/es:

- [Carmen Rosa Rodríguez Fernández-Oliva](#). Pediatra. Centro de Salud "La Cuesta". Tenerife
- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

