

CURA DE L'INFANT ASMÀTIC

NOTA INFORMATIVA DE PEDIATRIA

L'asma és una malaltia crònica que afecta els bronquis. Diversos factors fan que els bronquis s'inflamin i s'estreynin dificultant el pas de l'aire cap als pulmons. És la malaltia més freqüent de la infància als països desenvolupats. Per això, insistim en una sèrie de recomanacions per al bon control de l'asma.



SÍMPTOMES

- **Sibilàncies:** xiulets produïts per l'aire en passar per unes vies aèries estretes.
- **Tos:** de vegades és l'únic símptoma. Pot aparèixer durant la nit, durant l'exercici físic o coincidint amb l'exposició a concentracions importants d'al·lèrgens.
- **Opressió al pit:** de vegades els infants la refereixen com de dolor.
- **Respiració més ràpida del que és normal.**

L'asma es pot desencadenar per diverses causes: per desencadenants específics si té al·lèrgia als àcars, al pol·len, als fongs o al pèl dels animals, o per desencadenants inespecífics com infeccions víriques, refredats, contaminació i fum del tabac, olors intenses, aire fred o sec, estrès o exercici físic.

MESURES PER EVITAR ELS DESENCADENANTS ESPECÍFICS

- **ÀCARS:** rentau els llençols i la roba de llit a 60°. Utilitzau teixits que siguin fàcils de rentar, millor si són sintètics, evitau la llana i les plomes. Evitau els objectes que puguin acumular pols (catifes, llibres, ninots...). Si s'utilitzen cortines, han de ser lleugeres i les heu de rentar sovint. En la neteja de la casa, utilitzau una aspiradora amb filtre d'aigua o filtre HEPA i un drap humit.
- **POLEN:** durant l'època de pol·linització, reduïu els corrents d'aire, ventilau la casa a primera hora del dia durant mitja hora i després tancau les finestres. Evitau que el nin vagi amb moto o amb bicicleta. Si va amb cotxe, tancau les finestretes. En casos extrems d'al·lèrgia, convé que utilitzi una mascareta.
- **FONGS:** es recomanen les habitacions assolellades i ventilades. Evitau les humitats. Netejau regularment, amb lleixiu al 5%, les zones que s'humitegen com banyeres, lavabos, rajoles. No gardeu la roba humida. Evitau les plantes d'interior. Manteniu una humitat relativa per sota del 60%. Netejau els filtres de l'aire condicionat.
- **PÈL D'ANIMALS:** si és possible, no teneu animals i evitau visitar familiars i amics que en tenguin. En cas de tenir una mascota a casa, manteniu-la fora del llit i de l'alcova. Utilitzau una aspiradora amb filtre HEPA.

FÀRMACS

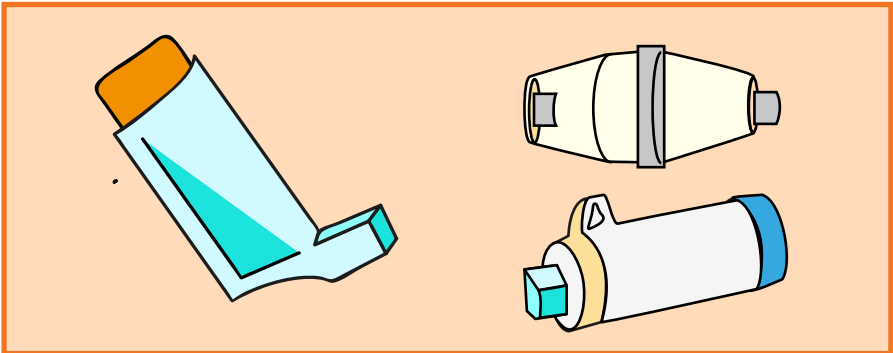
El tractament farmacològic depèn de la gravetat dels símptomes. Seguiu sempre les indicacions del pediatre.

Hi ha dos grans grups de medicaments:

- **Broncodilatadors:** per alleujar els símptomes.
- **Antiinflamatoris:** per controlar l'asma. Els corticoides inhalats són els més eficaços, si s'utilitzen correctament, no són perjudicials per a la salut dels infants. No s'han de deixar de prendre fins que no ho indiqui el pediatre, encara que l'infant es trobi bé.

INHALADORS

Són dispositius que ajuden a introduir la medicació en les vies respiratòries. Recordatori de les tècniques a seguir:



Infants de 0-3 anys: inhalador de dosi mitjana (MDI) amb cambra d'inhalació amb mascareta

- Destapau l'inhalador, agiteu-lo i connectau-lo a la cambra d'inhalació.
- Col·locau-li la mascareta ben estreta, cobrint la boca i el nas.
- Dispara una sola dosi amb la cambra en posició horitzontal.
- Manteniu la posició de la màscara mentre l'infant fa de 5 a 10 respiracions.
- Repetiu el procediment per a cada dosi, esperant uns 30 segons entre les dosis.

Infants de 4-7 anys: MDI amb cambra d'inhalació amb broquet (tècnica vàlida per a nins més grans)

- Destapau l'inhalador, agitau-lo i connectau-lo a la cambra d'inhalació.
- Ha de fer la inhalació amb l'esquena recta, assegut o dempeus.
- Col·locau-li el broquet de la cambra a la boca amb els llavis tancats i estrets al seu voltant.
- Disparau una sola dosi amb la cambra en posició horitzontal.
- Manteniu la posició del filtre mentre l'infant fa de 5 a 10 respiracions, al més a poc a poc possible.
- Repetiu el procediment per a cada dosi, esperant uns 30 segons entre les dosis

Infants majors de 7 anys: MDI amb cambra d'inhalació amb broquet

- Destapau l'inhalador, agitau-lo i connectau-lo a la cambra d'inhalació.
- Ha de fer la inhalació amb l'esquena recta, assegut o dempeus.
- Col·locau-li el broquet de la cambra a la boca amb els llavis tancats i estrets al seu voltant.
- Disparau una sola dosi amb la cambra en posició horitzontal.
- Ha de fer una inspiració lenta i profunda (5 segons).
- Ha de mantenir l'aire en els pulmons el màxim de temps possible (10 segons).
- Ha d'expulsar l'aire a poc a poc, preferiblement pel nas.
- Repetiu el procediment per a cada dosi, esperant uns 30 segons entre les dosis.

Infants que fan servir inhalador amb pols seca Turbuhaler®, Accuhaler®, Easyhaler®, Twisthaler®

- Obriu l'inhalador i carregau la dosi.
- Ha de fer una expiració per buidar els pulmons.
- Ha de fer la inhalació amb l'esquena recta, assegut o dempeus.
- Col·locau-li l'inhalador a la boca amb els llavis tancats i estrets al seu voltant.
- Ha de fer una inspiració lenta i profunda (5 segons).
- Ha de mantenir l'aire en els pulmons el màxim de temps possible (10 segons).
- Ha d'expulsar l'aire a poc a poc, preferiblement pel nas.
- Repetiu el procediment per a cada dosi, esperant uns 30 segons entre les dosis.

L'infant pot practicar qualsevol esport seguint els consells següents

- Si té símptomes, no ha de fer esport.
- Ha de fer escalfaments, abans de començar, durant 10 minuts.
- Ha de respirar pel nas mentre fa exercici.
- S'ha d'aturar de fer exercici a poc a poc i mai de cop.
- Si practicar esport li causa símptomes, ha de prendre la medicació de rescat indicada pel seu pediatre i tranquil·litzar-se amb respiracions lentes i profundes.
- Si és al·lèrgic al pol·len, ha d'evitar fer exercici a l'exterior en les èpoques de més pol·linització.
- Ha de dur sempre el broncodilatador.

**És molt important
que el nin no s'oblidi
l' inhalador**

MÉS INFORMACIÓ A:

<http://www.familiaysalud.es/medicinas/normas-de-uso-de/manejo-de-dispositivos-de-inhalacion-en-el-tratamiento-del-asma>

<http://www.respirar.org/images/pdf/respirar/tecnicas-uso-inhaladores.pdf>

<http://www.neumoped.org/>

ANOTACIONS