



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT
I I RECERCA
B DIRECCIÓ GENERAL
/ PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ
I COMUNITAT EDUCATIVA

CONSELLERIA
SALUT I CONSUM
SERVEI SALUT
ILLES BALEARS

ASMA INFANTIL

ALERTA
ESCOLAR
BALEAR

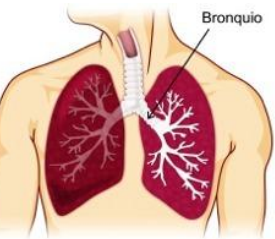


SETEMBRE/2020



L'asma és una malaltia inflamatòria de les vies respiratòries (bronquis) que es caracteritza per:

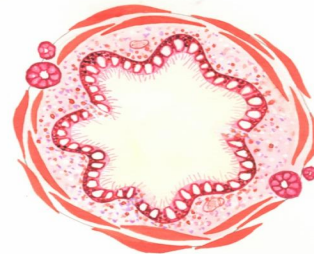
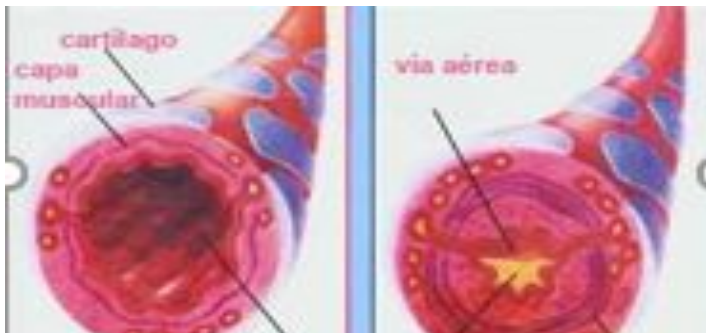
- Reducció del calibre bronquial, parcial o completament reversible de forma espontània o amb tractament. Limitació del flux aeri.
- Episodis de tos, sibilàncies/xiulets, dispnea (ofegament) i opressió toràcica en resposta a desencadenants específics.



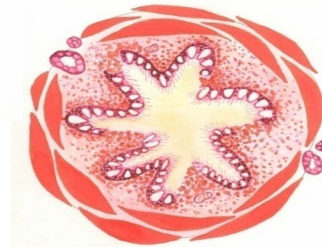
José Gil - F. Espino

Bronqui normal

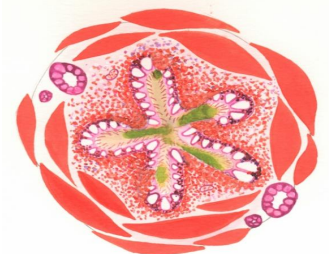
Bronqui amb asma



Normal



Inflamació

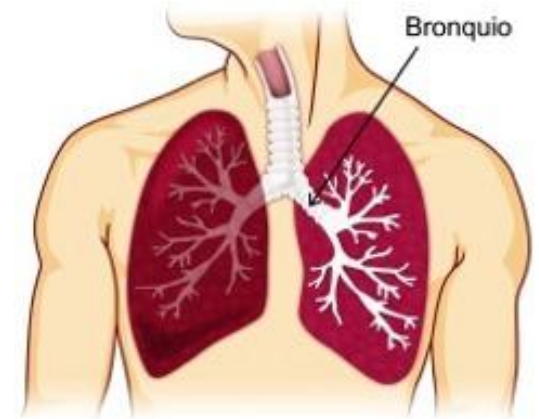


Obstrucció



SÍMPTOMES:

Tos seca, sense expectoració.
Dificultat per respirar.
Dolor o opressió al pit.
Respiració entretallada.
Panteix (jadear).
Sibil·làncies o xiulets en el tòrax.



© Classe Qst - F. Espino

CRISI ASMÀTICA GREU

Parla entretallada
Mala coloració(blava)
Enfonsament de l'espai
sobre i sota l'esternó



Fins al 80% dels pacients asmàtics tenen rinitis al·lèrgica.

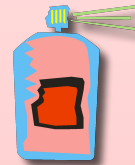




Què pot provocar una crisi d'asma?



AL·LÈRGENS



IRRITANTS



INFECCIONS



EXERCICI FÍSIC



FUM, TABAC



CLIMA



POLUCIÓ



ESTRÉS



ALIMENTS



Els objectius del tractament de l'asma són:

- Controlar els símptomes**
- Evitar las exacerbacions**
- Normalitzar la funció pulmonar**
- Aconseguir una activitat física normal**
- Administrar la medicació i les dosis que tenguin menys efectes secundaris**
- Aconseguir que l'infant/jove i la seva família participin en el pla de tractament**



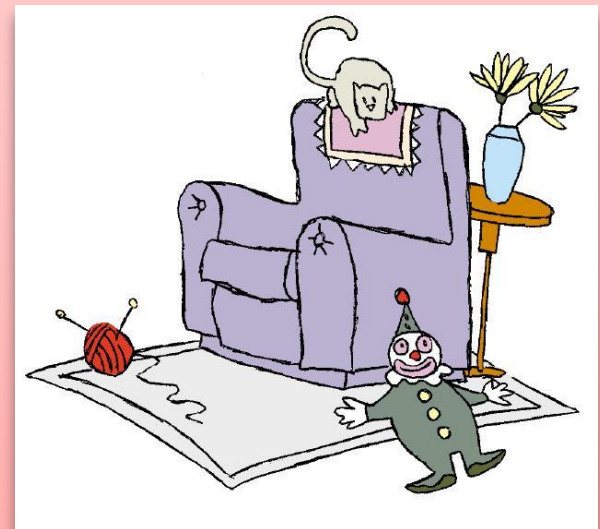
El 80% de l'asma a la infància té un desencadenant al·lèrgic

ÁCARS DE LA POLS

PÒL.LENS

EPITELI D'ANIMALS

FONGS





ÀCARS DE LA POLS



- Fer neteja quan l'infant/jove no és troba present.
- Ventilar l'habitació/aula diàriament.
- Utilitzar aspiradors (filtres HEPA). Mai graneres
- Evitar objectes que acumulen pols: peluixos, llibres, estores, moquetes, cortines...
- Utilitzar fundes antiàcars per matalassos i coixins.
- Rentar la roba de casa setmanalment a més de 55°C.
- Utilització de deshumificadors per mantenir la humitat ambiental per baix del 50% i purificadors d'aire.
- Es poden emprar acaricides.



PÒL.LENS

INTERIORS

- Humitejar l'ambient de l'habitació, abans de dormir mitjançant la pulverització d'aigua.
- Mantenir les portes i finestres tancades sobre tot l'horabaixa.
- Assecar la roba a interiors, o utilitzar màquines assecadores de roba que disposin de conducte de ventilació (no assecar la roba a l'exterior).
- Dutxar-se/banyar-se i canviar-se la roba després de realitzar activitats a l'aire lliure.
- Consultar el nivell de pol·len de l'atmosfera (premsa, tv, internet) www.polenes.com

EXTERIORS

- Els dies de pluja i les primeres hores del matí redueixen la quantitat de pol·len.
- Es preferible la platja al camp, com a lloc d'esbarjo.
- Els dies de vent, secs i solejats durant el migdia i les primeres hores de l'horabaixa s'aconsella estar a casa.
- Evitar estar present quan es talla herba, gespa, o almenys dur mascareta amb filtre.
- Viatjar amb les finestres tancades.
- Utilitzar ulleres de sol.



EPITELI D'ANIMALS

- Retirar l'animal del domicili i fer neteja exhaustiva posteriorment.
- Si no és possible la retirada de l'animal, mantenir-lo fora de la casa i rentar-lo setmanalment amb productes antidescamants.
- Retirar estores i moquetes.
- Evitar l'entrada de l'animal al dormitori de l'infant/jove.
- Planificar activitats escolars i extraescolars sense animals amb pèl.
- Rentar les mans i canviar la roba després d'haver estat en contacte amb un animal.



FONGS DE LA HUMITAT



- Bona ventilació de cuina i banys.
- Mantenir sec el bany, incloses les tovalloles.
- No guardar roba ni sabates humides dins armaris.
- Evitar la formació d'humitats en parets i finestres. Evitar filtracions o fugues d'aigua.
- Utilitzar pintures antifloridura (sense olor) en llocs humits. Evitar humidificadors.
- Considerar l'ús de deshumificadors.
- No deixar aliments fora de la gelera massa temps, i desfer-se l'abans possible de bosses de fons que contenguin restes d'aliments.
- Tenir un bon manteniment i higiene dels sistemes d'aire condicionat i sistemes de calefacció per aire.



ALTRES IRRITANTS

- ☐ Fum del tabac.
- ☐ Fums de xemeneies, cuines, gasos de cotxes. Contaminació.
- ☐ Pols d'obres, guix.
- ☐ Aerosols: laques, ambientadors, insecticides.
- ☐ Productes de neteja: lleixiu, amoníac, sulfamat.
- ☐ Estímuls físics: aire fred, boira.
- ☐ Oloros forts: pintures, vernissos, dissolvents, perfums.





L'EXERCICI FÍSIC

ASMA D'ESFORÇ

És l'obstrucció bronquial transitòria que es produeix en conseqüència d'un esforç (exercici físic).

Se presenta:

70%-90% en pacientes con asma.

10%-20% en población general como manifestación única y aislada de asma.

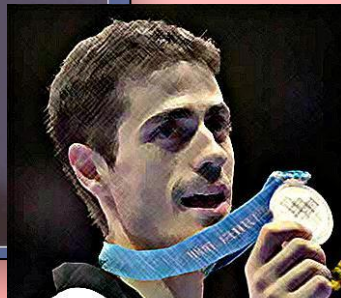
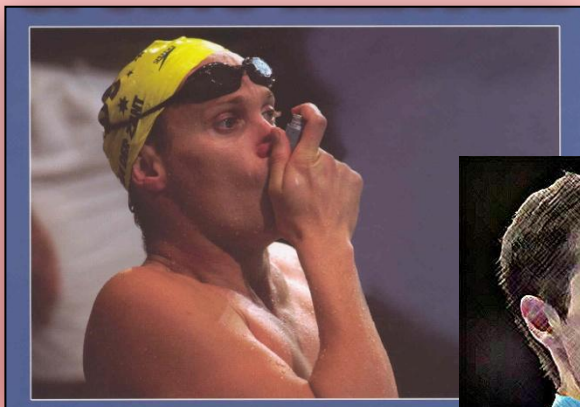
40% de pacientes con rinitis alérgica.



L'EXERCICI FÍSIC

- o L'exercici ha de ser intens i prolongat per provocar símptomes.
- o L'asma d'esforç sol aparèixer quan s'està realitzant exercici o dels 5' als 15' després la finalització de l'activitat física.
- o Recuperació espontània als 30'-60', sense administració de medicació. Abans, si d'administra medicació.

L'ASMA NO ÉS UN OBSTACLE





Fer esport, jugar, és inherent al fet de ser nin. Cap nin ha de ser privat d'aquestes pràctiques degut a la seva malaltia. L'infant/jove pot i ha de fer exercici físic.

BENEFICIS

- Augmenta l'autoestima i la tolerància a l'exercici.
- Millora la condició física i el desenvolupament de l'infant/jove.
- Possibilita la integració social.
- Disminueix el consum de fàrmacs i el nerviosisme pels possibles atacs asmàtics.

QUÈ EVITAR

- Evitar realitzar l'activitat física intensa quan l'asma basal no està controlat.
- Evitar realitzar exercici intens si té una infecció respiratòria, tos intensa o xiulets.
- Evitar ambients freds o secs. En tot cas, realitzar l'exercici amb bufanda o mascareta.
- Evitar els ambients contaminats o carregats de fum.
- Evitar l'exercici l'horabaixa quan els nivells de pol·lució són més elevats.
- Evitar exercici prolongat o intens si no s'ha aconseguit una bona condició física o no es coneixen els límits personals de l'activitat física.





COM PREPARAR-SE PER L'EXERCICI FÍSIC?

- **Prendre la medicació 15' abans de començar** l'activitat física, si l'adult considera que serà exercici intens. Broncodilatadors d'acció curta (Ventolin, Terbasmin) tenen una eficàcia del 80-85% i l'efecte protector és de 2 hores.
- Realitzar **exercicis d'escalfament** progressius abans de començar l'activitat més intensa.
- S'ha de procurar fer **l'exercici físic amb intervals**.
- Si és possible, és preferible els esports en **ambients càlids i humits**.
- Quan sigui possible procurar **respirar pel nas**.
- **Sempre tenir a disposició la medicació de rescat** (els docents han d'estar assabentats des de l'inici del curs de les necessitats de l'infant/jove).
- Després de realitzar l'activitat intensa, un **període de refredament, amb estirament i trot**, aquest refredament pot evitar que l'aire dels pulmons canviï ràpidament de fred a teb, i per tant, prevenir símptomes posteriors.



ASMA I MEDICACIÓ

MEDICACIÓ DE CONTROL

PREVENTIVA

Medicació que es pren a diari, a llarg termini, per mantenir l'asma controlat clínicament. Tracta la inflamació dels bronquis.

MEDICACIÓ DE RESCAT

ALIVIA

Medicació que s'utilitza de manera puntual quan es requereix un alivi ràpid de la broncoconstricció i els seus símptomes. Tracta la obstrucció dels bronquis.

BRONCODILATADORS D'ACCIÓ RÀPIDA

TIPUS DE MEDICACIÓ DE CONTROL (PREVENTIVA)

Pot ser administrada via oral o inhalada

CORTICOIDES INHALATS*

ASSOCIACIONS DE CORTICOIDES+ BRONCODILATADORS DE LLARGA DURACIÓ INHALATS

MONTELUKAST

BUDESONIDA FLUTICASONA

SALMETEROL FORMOTEROL

MONTELUKAST

- Tracten la inflamació.
- Es prenen de forma continuada.
- Serveixen per prevenir i controlar la malaltia.
- Els seus efectes secundaris són escassos. Els més freqüents són fongs i ronquera, que s'evita si es netetja la boca després de la seva administració.

- S'afegeixen alts corticoides per controlar millor l'asma.
- Sobretot en símptomes nocturns.
- La seva acció és perllongada, de 12 a 16 hores.
- No s'han d'utilitzar sense corticoides perquè alivien els símptomes però no tracten la inflamació.

- S'administren un cop al dia per via oral, cosa que facilita el compliment de la pauta mèdica.
- S'utilitza per prevenir l'asma d'esforç.

**Els corticoides inhalats són els antiinflamatoris més efectius actualment disponibles, per això són la medicació més utilitzada en adults i infants.*



TIPUS DE MEDICACIÓ DE RESCAT ALIVIA S'administra inhalada

BRONCODILATADORS D'ACCIÓ RÀPIDA*

SALBUTAMOL
TERBULATINA

- S'administren quan sorgeixen símptomes de crisi asmàtica.
- Produeixen broncodilatació (obrin els bronquis).
- Són d'acció immediata, produeixen alleujament.
- També s'utilitzen per prevenir l'asma d'esforç, tant adults com infants.

**l'increment en el seu ús és un indicador de detriment del control de l'asma >> indica la necessitat de reavaluar el tractament de l'infant o jove.*

**poden provocar tremolors, nerviosisme o palpitations.*





Volumatic



Aerochamber



Optichamer diamond



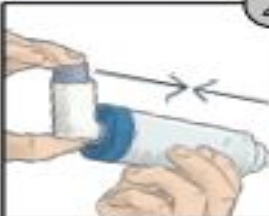
Prochamer



Optichamer

SABEU EMPRAR LA CAMBRA INHALATÒRIA SENSE MÀSCARA?

- 

Destapau i sacsejau l'inhalador mantenint-lo en posició vertical.
- 

Acobla l'inhalador a la cambra.
- 

Expulsau l'aire dels pulmons (és a dir, bufau).
- 

Sense agafar aire, posau-vos el broquet de la cambra dins la boca i tancau bé els llavis.
- 

Pitjau una vegada l'inhalador (= 1 buf).
- 

Agafau aire a poc a poc i profundament per la boca i aguantau la respiració entre 5 i 10 segons. Expulsau l'aire pel nas. Si no ho podeu fer, feis 5 respiracions normals comprovant que la vàlvula es mou.
- 

Si necessiteu prendre més d'una dosi, repetiu el procés. Recordeu que heu de sacsejar l'inhalador cada vegada.
- 

Renta-vos la boca amb aigua.

SABEU EMPRAR LA CAMBRA INHALATÒRIA AMB MÀSCARA?

CONSELLERIA
DE SALUT PÚBLICA
CLÍNICA D'ASMA
PREVENIR I AVALUAR

- Destapeu l'inhelador.
- Sacsejau l'inhelador mantenint-lo en posició vertical.
- Acoblau l'inhelador i la màscara a la cambra.
- Posau-li la màscara amb fermesa envoltant el nas i la boca.
- Pitjau una vegada l'inhelador (= 1 buf).
- Manteniu la màscara posada durant 5 respiracions o 10 segons comprovant que la vàlvula es mou.
- Si heu d'administrar més dosis, repetiu el procés. Recordau que heu de sacsejar l'inhelador cada vegada.
- En acabat és necessari rentar amb aigua la boca i la zona de la cara que ha estat en contacte amb la màscara.

QUÈ FER SI ES DÓNA UNA CRISI ASMÀTICA?

Pla d'actuació del Programa Alerta Escolar

PLA D'ACTUACIÓ DAVANT UNA CRISI ASMÀTICA EN CENTRES EDUCATIS

ALERTA ESCOLAR BALEAR
programa d'atenció immediata

Alumne/a: _____ **Pare/mare/representant:** _____

Edat: _____ **Pes:** _____ **Telefon d'avis:** _____

Centre escolar: _____ **Professor/a tutor/a:** _____

Curs: _____ **Lloc de medicació:** _____

Al·lèrgic/a a: _____

☐ El meu fill no es pot administrar tot sol els inhaladors.
☐ El meu fill se sap administrar tot sol els inhaladors.
☐ El meu fill usa la cambra d'inhalació per administrar-se els inhaladors.

FOTO

1r PAS: AVALUAR I TRACTAR

SÍMPTOMES DE L'ASMA	COM S'HA D'ACTUAR
• Dificultat per respirar • Respiració agitada • Tos continua • Opressió en el pit • Xiflets o renous en el pit	• L'alumne ha d'estar assegut. • Administreu-li el seu inhalador: salbutamol, 4 inhalacions separades per 1 minut. Si no millora en 10 min, pot ser una emergència. • Manteniu la calma i quedeu-vos amb el nin/ adolescent. • Encoratgeu-lo a respirar a poc i profundament. • Notifiquen la situació als pares. • El nin/ adolescent pot tornar a les seves activitats (excepte a les feines) quan es trobi millor.

☐ **ÉS PREFERIBLE USAR SEMPRE LA CAMBRA D'INHALACIÓ:**

☐ Agitant l'inhalador.

☐ Fets 1 pulsació dins la cambra d'inhalació.

☐ El nin/ adolescent ha de respirar, entre 4 i 7 vegades, l'aire de la cambra d'inhalació.

☐ Repetiu l'operació fins haver administrat 4 pulsacions.

RECORDAU: Agitar, 1 pulsació, 4-7 respiracions (x 4 pulsacions)

EMERGÈNCIA ASMÀTICA (QUALSEVOL D'AQUESTS SÍMPTOMES INDICA EMERGÈNCIA)

- Empitjoren els símptomes anteriors.
- Dificultat per moure's, caminar o parlar.
- Es marquen les costelles en respirar.
- Els orificis nasals s'obren i es tanquen en respirar.
- Llavis o ungles morats.

2n PAS: SI SOSPITAU D'ASMA GREU, CRIDAU EL 061 I SEGUIU INSTRUCCIONS

1. NO DEIXEU MAI EL NIN/L'ADOLESCENT TOT SOL. Encoratgeu el nin/ adolescent a respirar a poc a poc i profundament.
2. Telefonau a Urgències (Tel.: 061) i comuniqueu que es tracta d'una crisi asmàtica greu.
3. Cridau els pares o els tutors legals.
4. Encara que no pugueu contactar amb els pares o amb el representant legal, no dubteu d'administrar-li la medicació (deure de socors) seguint les instruccions del 061.

Administració de broncodilatadors d'acció ràpida (Salbutamol o Terbutalina)

- S'utilitzen quan hi ha símptomes de crisi asmàtica.
- Produeixen l'obertura dels bronquis (broncodilatació). Actuen de forma ràpida, provocant alivi immediat.

QUÈ FER SI ES DONA UNA CRISI ASMÀTICA? Pla d'actuació individual del Programa Alerta Escolar

Actuar amb calma i aturar l'activitat.

Donar espai a l'infant/jove per a que pugui respirar bé (no situar-se al voltant).

Administrar la medicació de rescat (broncodilatador) ràpidament, seguint les pautes del pla d'actuació.

Iniciar la respiració abdominal (indicant que faci respiració lenta i profunda).

Si la crisi es soluciona, continuar amb l'activitat.

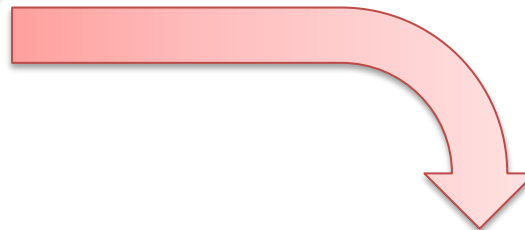
Si NO es recupera s'administrarà una nova dosi de broncodilatador i si després de 5' no es recupera cridar al 061 i indicar que té una crisi asmàtica greu.



QUÈ FER SI ES DONA UNA CRISI ASMÀTICA? Pla d'actuació individual del Programa Alerta Escolar

Si NO es recupera s'administrarà una nova dosi de broncodilatador i si després de 5' no es recupera cridar al 061.

**SÍMPTOMES QUE INDIQUN
CRISI ASMÀTICA GREU**



EMERGÈNCIA ASMÀTICA (QUALSEVOL D'AQUESTS SÍMPTOMES INDICA EMERGÈNCIA)

- Empitjoren els símptomes anteriors.
- Dificultat per moure's, caminar o parlar.
- Es marquen les costelles en respirar.
- Els orificis nasals s'obrin i es tanquen en respirar.

QUÈ FER SI ES DONA UNA CRISI ASMÀTICA?
Pla d'actuació individual del Programa Alerta Escolar

Amb les actuacions anteriors, l'infant/jove no millora :



CRISI ASMÀTICA GREU

1. No deixar l'alumne tot sol. **Telefonar al 061** i comunicar que l'alumne té una **crisi asmàtica greu**.
2. El personal sanitari del 061 indicarà telefònicament com procedir amb l'alumne, a més de gestionar l'enviament del suport sanitari d'emergència si és necessari.
3. Avisar a la família.

***No trigueu mai en l'administració de la medicació d'emergència (deure d'auxili).**





G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT
I I RECERCA
B DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ
I COMUNITAT EDUCATIVA

CONSELLERIA
SALUT I CONSUM
SERVEI SALUT
ILLES BALEARS

**ALERTA
ESCOLAR
BALEAR**



programa d'atenció immediata

Gràcies per la vostra atenció!

**Podeu trobar informació i
materials a la pàgina web del
Servei d'Atenció a la Diversitat.**

