



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Consejos y sugerencias para tomar medicamentos para el asma

Tips and Suggestions for Taking Asthma Medicine (Spanish)

Estos son algunos consejos de expertos que ayudan a animar y mejorar la experiencia de su hijo cuando toma medicamentos para el asma.

Instrucciones básicas

- Haga que su hijo se siente o se pare erguido en un lugar cómodo.
- Mantenga la cabeza de su hijo erguida y la barbilla paralela al suelo.
- Use un espaciador con un inhalador, según las indicaciones, para ayudar a que el medicamento penetre profundamente en los pulmones de su hijo.

Elección y control

- Encuentre formas para que su hijo participe en la toma de sus medicamentos.
 - Por ejemplo, pregúntele "¿te gustaría sostener tu máscara o te gustaría que yo sostuviera tu máscara mientras tomas tu medicamento?"
- Sea realista cuando le recuerde a su hijo que tomar medicamentos no es una opción. Es algo que ayuda a su cuerpo a mantenerse saludable.
 - Por ejemplo, diga "es hora de tomar tu medicamento", en lugar de "¿quieres tomar tu medicamento?"
- Ofrezca a su hijo una opción de distracción.
 - Por ejemplo, "¿qué te gustaría hacer mientras recibes tu tratamiento para la respiración?"

Establezca el entorno

- Use distracciones como la televisión o juegos durante los tratamientos más largos, como los tratamientos con nebulizador.
- De un límite de tiempo o ajuste un temporizador. Algunos tratamientos pueden durar hasta 15 minutos.
- Establezca una rutina, como tomar los medicamentos a la misma hora o en el mismo lugar, según los necesite.

Lenguaje

- Use palabras sencillas y familiares cuando hable sobre su asma y sus medicamentos.
 - Encuentre instrucciones en la hoja específica de medicamentos para el asma de su hijo. Pregúntele a su proveedor, si no tiene esta información.
- Explíquelo a su hijo por qué necesita el medicamento y explíquelo sobre el asma.
 - Por ejemplo, dígame "tu medicamento te ayudará a respirar más fácilmente, incluso si no tienes problemas para respirar en este momento" o "tu medicamento ayuda a mantener alejados los episodios de asma".
 - Pídale a su proveedor el apoyo de un especialista en vida infantil que pueda sugerir un lenguaje útil.
- Utilice elogios para fomentar los comportamientos deseados.
 - Dígame algo como: "¡lo hiciste bien al sentarte derecho y respirar profundamente!"
- Evite usar frases como "sé un niño/niña grande". Esto puede hacer que un niño se sienta desanimado o decepcionado, si no puede completar la tarea. También puede dificultar que tomen sus medicamentos en el futuro.

Incentivos

- Use declaraciones de primero/luego con un incentivo (si a su hijo le va bien con las recompensas)
 - Por ejemplo, "primero tomas este medicamento y luego puedes...".
 - Las ideas de incentivos incluyen calcomanías para un diario de asma, pequeños premios o la elección de una actividad divertida.

Otros consejos

- Conozca los desencadenantes de su hijo y use ayudas visuales para ayudar a explicárselos a él.

- Comparta el plan de atención, el lenguaje familiar y los pasos a seguir con la escuela.
- Descargue la aplicación móvil de myChildren.
- Utilice un sistema de seguimiento, como un diario de asma.
- Tome descansos breves, con un temporizador, si usted o su hijo se sienten molestos o frustrados.

Recuerde ser paciente y constante. Enfóquese en los éxitos. Esto puede parecer diferente para cada familia y niño. Es importante encontrar lo que funciona mejor para su situación.