

Controle a asma do seu filho com a Philips

Sabia que **14% das crianças no mundo inteiro têm sintomas de asma?**¹ Um diagnóstico de asma pode ser desconcertante, mas se estiver devidamente controlada, o seu filho pode fazer tudo o que gosta de fazer. Para o ajudar a compreender melhor a asma e como pode ajudar o seu filho a manter o controlo, siga estes seis passos simples:

1 | A asma pode ser controlada com medicação

Embora ainda não haja cura para a asma, existem medicamentos que podem ajudar a aliviar os sintomas e reduzir o risco de um ataque. O tratamento pode incluir:



Inaladores de alívio

De curta ação para proporcionar alívio para os assobios e para a dificuldade em respirar, dilatando as vias respiratórias

Inaladores de controlo

Reduzem o inchaço e a inflamação das vias respiratórias

Inaladores combinados

Contêm tanto um medicamento de alívio de ação prolongada como um medicamento preventivo



Mucolíticos

Medicamentos que ajudam a diluir o muco e, desta forma, facilitar a sua eliminação



Câmara de inalação

Acessório semelhante a um tubo que estende o bocal do inalador e direciona o medicamento para a boca, ajudando a administrar corretamente a medicação

Antibióticos

Podem ser receitados como último recurso para tratar ou controlar uma infeção persistente

2 | Saiba como usar os dispositivos

Ensine o seu filho a usar os dispositivos corretamente



90%

Dos pacientes fazem um **uso incorrecto do inalador**, o que afeta a eficácia da medicação².

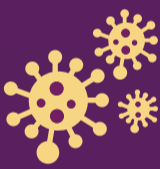
Os medicamentos receitados não funcionam a menos que sejam tomados na dose certa, da forma correta e seguindo o plano prescrito pelo médico. Na verdade, se não for usado adequadamente, o inalador pode ter efeitos secundários adversos.

3 | Converta o seguimento dos sintomas numa tarefa divertida

Os sintomas da asma podem variar de uma criança para outra, pelo que é importante segui-los



Anime-as a assumir o controlo, seja utilizando um **pequeno medidor de fluxo de pico**, que monitoriza a quantidade de ar expelida pelos pulmões...



... seja através da simples utilização de um **gráfico de parede e autocolantes**, com os quais aprenderão a reconhecer possíveis desencadeantes que pioram a asma, tais como pólen, exercício, fumo de tabaco ou emoções, como o stress.

4 | Mantenha-se ativo



É comum o **conceito errado de que as crianças asmáticas não devem fazer exercício**. Na realidade, enquanto o seu filho tiver a asma sob controlo, o exercício regular pode ajudar a aliviar os sintomas, melhorar a função pulmonar e fortalecer o sistema imunológico.

5 | É bom falar do assunto

Fale regularmente com o seu filho acerca da sua condição e ajude-o a manter-se tranquilo. Uma criança que entende a sua asma pode:



Sentir-se menos apavorada com a possibilidade de um ataque de asma



Ser capaz de comunicar os seus sintomas de asma aos outros



Ter mais confiança sobre a convivência com a sua condição

6 | Criar um ambiente saudável

O ar interior pode chegar a conter uma série de impurezas, razão pela qual é fundamental assegurar-se de que o seu lar está livre de desencadeantes potenciais:



Uma má ventilação nos lares pode ocasionar problemas nas pessoas com afeções respiratórias. Sempre que possível, abra as janelas e deixe circular o ar fresco, mas preste muita atenção aos níveis de contaminação ao ar livre, visto que podem desencadear sintomas de asma.



Verifique o estado do seu sistema de ar condicionado ou aquecimento. Um fluxo de ar adequado, a filtragem e o controlo da humidade contribuem para uma melhor qualidade do ar interior.



Caso o pêlo dos animais provoque algum sintoma, mantenha os animais afastados das mobílias. Um purificador de ar no quarto do seu filho também pode ajudar a reduzir os alergénios. Para obter mais informações sobre a asma, converse com o seu médico local.

Para obter más información sobre el asma, comuníquese con su médico habitual para obtener asesoramiento.

¹ Global Asthma Report findings, 2014 http://www.globalasthmareport.org/resources/Global_Asthma_Report_2014.pdf

² Bonds R.S. Misuse of medical devices among patients in a tertiary care Allergy/Immunology practice. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2017, 133(3) supplement: AB156.