Driscoll Health Plan

ASTHMA AND YOUR CHILD

What is asthma?

Asthma is when the airways in the lungs are inflamed and sensitive. The airways are the tubes that carry air in and out of your lungs. Asthma doesn't go away even when you don't have symptoms. By working with your doctor, asthma can be controlled.

What are the symptoms of asthma?

- Coughing
- Tightness in the chest
- Wheezing (a high-pitched whistling sound)
- Difficulty breathing or shortness of breath
- Having trouble breathing during exercise

What are asthma triggers?

Things that cause asthma attacks or make asthma worse are called triggers. It's important to find out what the triggers are for your child so you can control them as much as possible.

Here are some common asthma triggers:

- **Allergens** - Things your child could be allergic to such as dust mites (tiny bugs found in bedding, carpet and furniture), animals with fur or hair, mold, and pollen (dust from plants and cockroaches).
- **Sinus and Lung infections** - Viral or bacterial infections like the flu can cause sinus and lung infections.
- **Inhalants** - Things your child can breathe in, such as cigarette smoke and other types of smoke, air pollution, perfumes, cleaning products, and cold or dry air.
- **Exercise** - Some kids may cough, wheeze, and get a tight feeling when they exercise.

What medicine is used to treat asthma?

The goal of treatment is to control symptoms so kids can participate in everyday activities. This can be done by avoiding asthma triggers and using medicines. Since asthma is different in every child, your doctor will determine what works best for your child.

- **Quick-relief medicines** are inhaled and help to open up airways immediately. They help relieve wheezing and shortness of breath. They can also be used before exercise to prevent attacks during exercise.
- **Controller medicines** are used every day to control asthma and prevent symptoms. These medicines take time before they start working.

Have an Asthma Action Plan!

Create a plan with your child's doctor. The plan should include a list of medicines your child takes. Write down what to do if your child has an asthma attack. Share the plan with your child's babysitters, childcare workers, school, and other family members.

Driscoll Health Plan

EL ASMA Y SU HIJO

¿Qué es el asma?

El asma ocurre cuando las vías respiratorias de los pulmones presentan inflamación y sensibilidad. Las vías respiratorias son los tubos que llevan aire desde y hacia los pulmones. Asma no desaparece incluso cuando no tienes síntomas. Al trabajar con su médico, el asma puede ser controlado.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

- Tos
- Opresión en el pecho
- Sibilancias (silbido chillante)
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Problemas para respirar durante el ejercicio

¿Qué desencadena el asma?

Todo aquello que causa una crisis de asma o que empeora el asma se denomina desencadenante. Es importante determinar cuáles son los desencadenantes de su hijo para que pueda controlarlos tanto como sea posible.

Éstos son algunos de los desencadenantes comunes del asma:

- Alérgenos - Cosas a las que su hijo podría ser alérgico, como ácaros insectos diminutos que se encuentran en la ropa de cama, alfombras y muebles; animales con pelaje o pelo; moho;
  polen: polvo proveniente de plantas; y cucarachas.
- Infecciones pulmonares y de los senos paranasales - Las infecciones virales o bacterianas(como la gripe) pueden provocar infecciones pulmonares o de los senos paranasales.
- Inhalantes - Cosas que su hijo puede respirar, como el humo del cigarro y otros tipos de humo, contaminación del aire, perfumes, productos de limpieza, y aire frío o seco.
- Ejercicio - Algunos niños pueden toser, estornudar, y sentir opresión al ejercitarse.

¿Qué medicina se utiliza para tratar el asma?

El objetivo del tratamiento es controlar los síntomas de manera que los niños puedan participar en actividades diarias. Esto se puede lograr evitando los desencadenantes del asma y con medicinas. Debido a que el asma es diferente en cada niño, su médico puede determinar qué es lo mejor para su hijo.

- Los **medicamentos de alivio rápido** se inhalan y ayudan a abrir de inmediato las vías respiratorias. También ayudan a aliviar las sibilancias y la falta de aliento. Además, pueden utilizarse antes de hacer ejercicio para prevenir una crisis.
- Los **medicamentos de control** se utilizan todos los días para controlar el asma y prevenir los síntomas. Estos medicamentos tardan en comenzar a funcionar.

¡Tenga un plan de acción para el asma!

Cree un plan con el médico de su hijo. El plan debe incluir una lista de los medicinas que toma su hijo. Anote qué hacer si su niño tiene un ataque de asma. Comparta el plan con las niñeras de su hijo, las empleadas de la guardería, la escuela, y otros familiares.