



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. El asma no desaparece incluso en ausencia de síntomas, pero puede controlarse con la ayuda de un médico.

¿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: ¹insectos diminutos que se encuentran en la ropa de cama, alfombras y muebles; ²animales con pelaje o pelo; ³moho; ⁴polen: polvo proveniente de plantas; y ⁵cucarachas.

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 ¹cigarro y otros tipos de humo, ²contaminación del aire, ³perfumes, ⁴productos de limpieza y ⁵aire 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 normales. 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. Algunas medicinas se tragan y otras se inhalan.

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.

¡Elabore un plan de acción para el asma!

Elabore un plan con la ayuda del médico de su hijo. Incluya una lista de las medicinas que toma su hijo. Anote qué hacer en caso de que su hijo tenga una crisis. Comparta el plan con las niñeras de su hijo, las empleadas de la guardería, la escuela y otros familiares.