

# El asma de su hijo

## Cómo controlar los síntomas del asma

Trabajar de cerca con el proveedor de atención médica de su hijo es el primer paso para ayudar a controlar el asma de su hijo. Programe un chequeo de asma como mínimo una vez por año y con mayor frecuencia si su hijo tiene síntomas.

Además:

- **Utilice un Plan de Acción para el Asma para controlar el asma de su hijo.**  
Tenga una copia en su casa y una copia para compartir con la escuela de su hijo. ¿No lo tiene? Descárguelo aquí y llévelo a la próxima visita médica de su hijo: [www.lung.org/asthmaplan](http://www.lung.org/asthmaplan).
- **Lleve un registro o diario que lo ayude a controlar el asma de su hijo.**  
Registre los síntomas diurnos y nocturnos, uso de medicamentos, nivel de actividad, e índice de flujo máximo. Informe los cambios al proveedor de atención médica de su hijo.
- **Evite o reduzca la exposición** de su hijo a cosas, actividades o condiciones denominados “disparadores de asma” que dificultan la respiración para su hijo.
- **Aliente a su hijo a hablar alto** y avisar a maestros, entrenadores y otros adultos cuando tiene dificultad para respirar. Los niños pueden convertirse en agentes de control del asma aquí: [www.lungtropolis.com](http://www.lungtropolis.com)
- **Conozca los signos de una emergencia respiratoria** y sepa cuándo llamar al 911.



### The American Lung Association

está aquí para ayudarlo a controlar los síntomas de asma de su hijo y a encontrar un proveedor de atención médica cualificado

Llame o visítenos para recibir ayuda hoy mismo:

**1-800-LUNG-USA**

[www.lung.org/asthma](http://www.lung.org/asthma)