

PASO 1

Guía para
padres
para una
mejor
respiración

El asma de su hijo

¡Actuemos contra el asma!

La mayoría de los niños con asma desarrollan los primeros síntomas antes de los cinco años. Si su hijo tiene dificultad para respirar, tal como jadeo y tos, consulte al proveedor de atención médica de su hijo.



- **No tiene seguro? ¡Obtenga cobertura!**
Su hijo puede ser elegible para obtener un seguro médico gratuito o de bajo costo o puede obtener cobertura médica asequible para toda su familia. Visite [InsureKidsNow.gov](https://www.insurekidsnow.gov) para más información.
- **No espere a que los problemas de respiración mejoren.**
Visite al proveedor de atención médica de su hijo como mínimo una vez por año y con mayor frecuencia si su hijo tiene dificultad para respirar.
- **Aproveche al máximo cada cita** con el proveedor de atención médica de su hijo completando esta Lista de verificación descargable sobre el chequeo del asma: lungtropolis.com/4210/
- **Trabaje con el proveedor de atención médica** de su hijo para crear un plan de acción para el asma para que lo ayude a usted y a otros cuidadores a conocer los pasos a seguir cuando aparecen los síntomas. Descárguelo aquí y llévalo a la próxima visita médica de su hijo: lung.org/asthmaplan
- **Ayude a su hijo a tomar los medicamentos para el asma.**
Mire estos videos para aprender cómo: lung.org/asthmameds

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

lung.org/asthma



El asma de su hijo

Mejore sus conocimientos sobre el asma

Cuanto mejor comprenda el diagnóstico de asma de su hijo, más podrá hacer para ayudar a su hijo a estar saludable y prevenir rebrotes.



- Para comenzar, mire este video que muestra los cambios en el pulmón cuando su hijo experimenta síntomas: lung.org/whatisasthma
- Realice el curso Aspectos básicos del asma de American Lung Association: lung.org/asthmabasics. En menos de una hora, aprenderá a identificar los síntomas del asma y los pasos a seguir para responder ante una emergencia respiratoria.
- Visite la ciudad de Lungtropolis con su hijo y obtenga herramientas que pueden ayudarlo a usted y a su hijo a controlar el asma: lungtropolis.com
- Pida sugerencias a su proveedor de atención médica para mantener el estilo de vida activo de su hijo. Los niños con asma pueden estar activos y saludables con un plan de tratamiento correcto: lung.org/asthmaplan

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
lung.org/asthma



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: 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: 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
lung.org/asthma



El asma de su hijo

Conozca y evite los disparadores del asma

Conocer las cosas que causan síntomas de asma en su hijo puede ayudar a prevenir ataques de asma. Converse con el proveedor de atención médica de su hijo sobre estos disparadores comunes:

Marque los ítems a continuación que dificultan la respiración a su hijo. Realice un plan para conversar con el proveedor de atención médica de su hijo sobre los pasos que debe seguir para limitar o evitar la exposición a ellos.

- Cucarachas
- Polvo y ácaros
- Moho y mildiú
- Contaminación de aire exterior
- Mascotas y caspa de animales
- Polen
- Actividad física y ejercicio
- Infecciones respiratorias
- Fumar y humo de segunda mano
- Emociones fuertes
(p. ej., estrés, llanto e incluso risa)
- Olores fuertes
(p. ej., fijador para el cabello, perfume, aromatizadores de aire, productos de limpieza)
- Humo de madera e incendios

Converse con el proveedor médico de su hijo sobre las pruebas de alergia si considera que el asma de su hijo no está bien controlado evitando los disparadores y utilizando los medicamentos prescritos.

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
lung.org/asthma



El asma de su hijo

Reúna su red de apoyo

Eduque a todas las personas con las que pasa tiempo su hijo—maestros, entrenadores, cuidadores, familiares, y padres de amigos. Ellos constituyen una parte fundamental del equipo de control del asma de su hijo.

- Asegúrese de que todos los adultos de la vida de su hijo tengan una copia de su plan de acción para el asma. Descárguelo aquí y llévelo a la próxima visita médica de su hijo: lung.org/asthmaplan
- Trabaje con la escuela de su hijo para garantizar que tenga acceso a la medicación vital contra el asma durante la jornada escolar.
- Comparta el curso Aspectos básicos del asma de American Lung Association con los cuidadores de su hijo, tales como personal escolar, cuidadores extraescolares, abuelos y amigos de la familia. lung.org/asthmabasics
- Únase a Lung Connection y reciba apoyo de otros padres. connection.lung.org



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
lung.org/asthma

