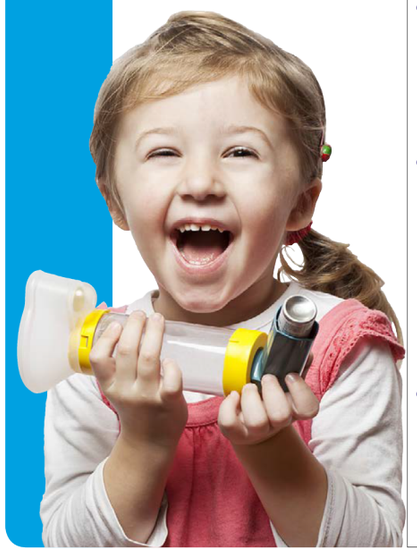
PASO 1

Una guía para los padres para respirar mejor

El **asma** de su hijo

¡Tome medidas contra el asma!

La mayoría de los niños con asma desarrolla sus primeros síntomas antes de los cinco años de edad. Si tiene un hijo que tiene dificultad para respirar, como sibilancias y tos, hable con el proveedor médico de su hijo sobre sus inquietudes.



- ¿No tiene seguro? ¡Obtenga cobertura!
  Su hijo puede ser elegible para un seguro médico gratis o a bajo costo o cobertura de salud asequible para toda la familia. Visite **InsureKidsNow.gov** para saber más.
- No espere a que los problemas respiratorios mejoren.
  Visite al proveedor médico de su hijo al menos una vez al año o más a menudo si su hijo tiene problemas para respirar.
- Aproveche al máximo cada cita con el proveedor médico de su hijo al completar este Lista de verificación de revisión médica del asma: **lungtropolis.com/**
- Trabaje con el proveedor médico de su hijo para crear un plan de acción contra el asma para ayudarlo a usted y a sus cuidadores a saber qué pasos tomar cuando experimente síntomas. Descargue un plan de acción contra el asma aquí: **lung.org/asthmaplan**
- Ayude a su hijo a tomar sus medicamentos para el asma. Mire estos videos para saber cómo: **lung.org/asthmameds**

PASO 2

Una guía para los padres para respirar mejor

El **asma** de su hijo

Aumente su conciencia sobre el asma

Para entender mejor el diagnóstico de asma de su hijo, lo mejor que puede hacer es ayudarlo a mantenerse saludable y evitar exacerbaciones.

- Comience por ver este video que muestra los cambios en el pulmón cuando su hijo experimenta síntomas: **lung.org/whatisasthma**
- Complete el curso básico sobre asma de la Asociación Estadounidense del Pulmón: **lung.org/asthmabasics**. En menos de una hora, puede aprender a identificar los síntomas del asma y los pasos para responder a una emergencia respiratoria.
- Visite la ciudad de Lungtropolis con su hijo y acceda a herramientas que pueden ayudarlos a usted y a su hijo a manejar el asma: **lungtropolis.com**
- Pídale a su proveedor médico que le dé consejos para mantener el estilo de vida activo de su hijo.
  Los niños con asma pueden ser activos y saludables con el plan de tratamiento correcto implementado.

PASO 3

Una guía para los padres para respirar mejor

El **asma** de su hijo

Cómo manejar los síntomas del asma

Trabajar estrechamente con el proveedor médico de su hijo es el primer paso para ayudar a manejar el asma de su hijo. Programe una revisión médica del asma al menos una vez al año y más a menudo si su hijo tiene síntomas. Además:

- Utilice un Plan de acción contra el asma para manejar el asma de su hijo ¿No tiene uno? Pídale a su médico uno para guardar en casa y una copia para compartir con la escuela de su hijo. Descargue un plan de acción contra el asma aquí: **lung.org/asthmaplan**
- Lleve un diario para ayudarlo a monitorear el asma de su hijo.
  Registre los síntomas del día y de la noche, el uso de medicamentos, el nivel de actividad y la velocidad de flujo máxima. Informe todos los cambios al proveedor médico de su hijo.
- Evite o reduzca la exposición de su hijo a cosas, actividades o condiciones, llamados "disparadores del asma" que hacen que respirar sea más difícil para su hijo.
- Aliente a su hijo a que hable sin reservas e informe a sus maestros, tutores y otros adultos cuando tenga dificultades para respirar. Los niños pueden convertirse en agentes de control del asma aquí: **lungtropolis.com**
- Aprender los signos de una emergencia respiratoria y saber cuándo llamar al 911.

PASO 4

Una guía para los padres para respirar mejor

El **asma** de su hijo

Conozca y evite los disparadores del asma

Saber qué cosas causan los síntomas del asma de su hijo puede ayudar a prevenir ataques de asma. Hable con el proveedor médico de su hijo sobre estos disparadores comunes.

Marque los puntos de abajo que hacen que respirar sea más difícil para su hijo. Haga un plan para hablar con el proveedor de atención médica de su hijo sobre los pasos que puede tomar para limitar o evitar la exposición a ellos.

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

Hable con el proveedor médico de su hijo sobre pruebas de alergia si considera que el asma de su hijo no está bien controlada al evitar los disparadores y usar los medicamentos como fueron indicados.

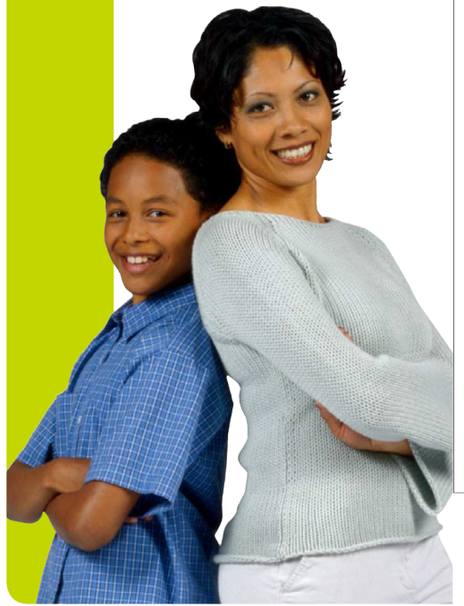
PASO 5

Una guía para los padres para respirar mejor

El **asma** de su hijo

Reúna una red de apoyo

Eduque a todas las personas con las que su hijo pasa tiempo: maestros, tutores, proveedores de cuidados diurnos, parientes y padres de amigos. Ellos son una parte esencial del equipo de manejo del asma de su hijo.



- Asegúrese de que cada adulto en la vida de su hijo tenga una copia de su plan de acción contra el asma. Descargue un plan de acción contra el asma aquí: **lung.org/asthmaplan**
- Trabaje con la escuela de su hijo para asegurarse de que tenga acceso a medicamentos para el asma que pueden salvarle la vida durante el día escolar.
- Comparta el curso básico sobre asma de la Asociación Estadounidense del Pulmón con los cuidadores de su hijo, como el personal de la escuela, cuidadores después del horario escolar, abuelos y amigos de la familia. Visite: **lung.org/asthmabasics**
- Únase a Lung Connection y obtenga apoyo de otros padres. Visite: **connection.lung.org**

COALICIÓN CONTRA EL ASMA DEL CONDADO DE ERIE
355 Harlem Road • Bldg. C
West Seneca, NY 14224
(800) 499-5864
x1404 or x1406

AMERICAN LUNG ASSOCIATION.

El **asma** de su hijo

Una guía para los padres para respirar mejor

La Asociación Estadounidense del Pulmón está aquí para ayudarle a manejar los síntomas del asma de su hijo y encontrar un proveedor médico calificado.

Llame o visite para pedir apoyo hoy:

1-800-LUNG-USA
lung.org/asthma