

Casa Saludable Niño Sano

Aprendiendo sobre el asma, ¿qué usted puede hacer?

INVIERNO 2009

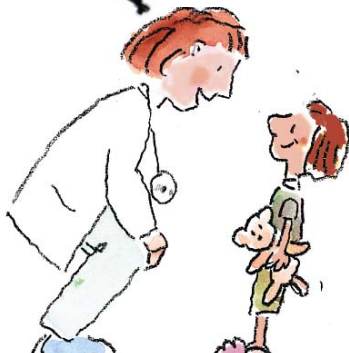
ESTIMADOS PADRES,

Lo que más aprendimos acerca del asma de los niños, lo que más sabemos es cuán importante es que los padres tomen medidas en la casa para controlar el asma del niño.

El Centro de Columbia para la Salud Ambiental del Niño (CCCEH) ha encontrado que muchos factores ambientales, incluyendo la contaminación del aire, pueden influir en el desarrollo del asma de los niños. ¡Queremos ayudarla en esta importante tarea!

Atentamente,
CCCEH

¿Sabías que el asma es el motivo número uno por el cual los niños faltan a la escuela regularmente?



El asma puede tener esta apariencia

Tome responsabilidad y asuma el control del asma de su niño

El mejor control significa...

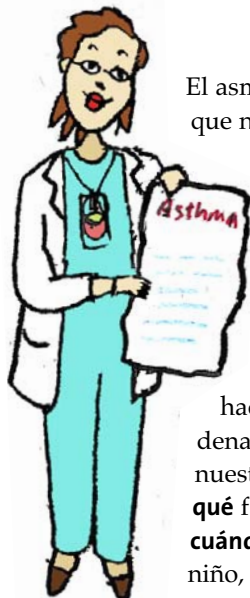
- ▶ perder menos días de escuela, el asma es el motivo número uno por el cual los niños faltan a la escuela regularmente *
- ▶ menos visitas a la sala de emergencia y menor estadía en el hospital
- ▶ no efectos secundarios de la medicina
- ▶ que su niño duerma toda la noche
- ▶ que su niño pueda correr y jugar más

* Source: Kids Health
www.kidshealth.org

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad **crónica** que causa problemas respiratorios. Cuando su niño tiene asma, las **vías aéreas** de los pulmones se **estrechan e hinchan** y pueden obstruirse con mucosidad (secreciones). Los niños con asma pueden tener alguno de estos **síntomas** o todos ellos (problemas que usted puede ver y oír fácilmente):

- ▶ **sibilancias** (un silbido cuando respira)
- ▶ **pecho apretado**
- ▶ **falta de aire**
- ▶ **tos**

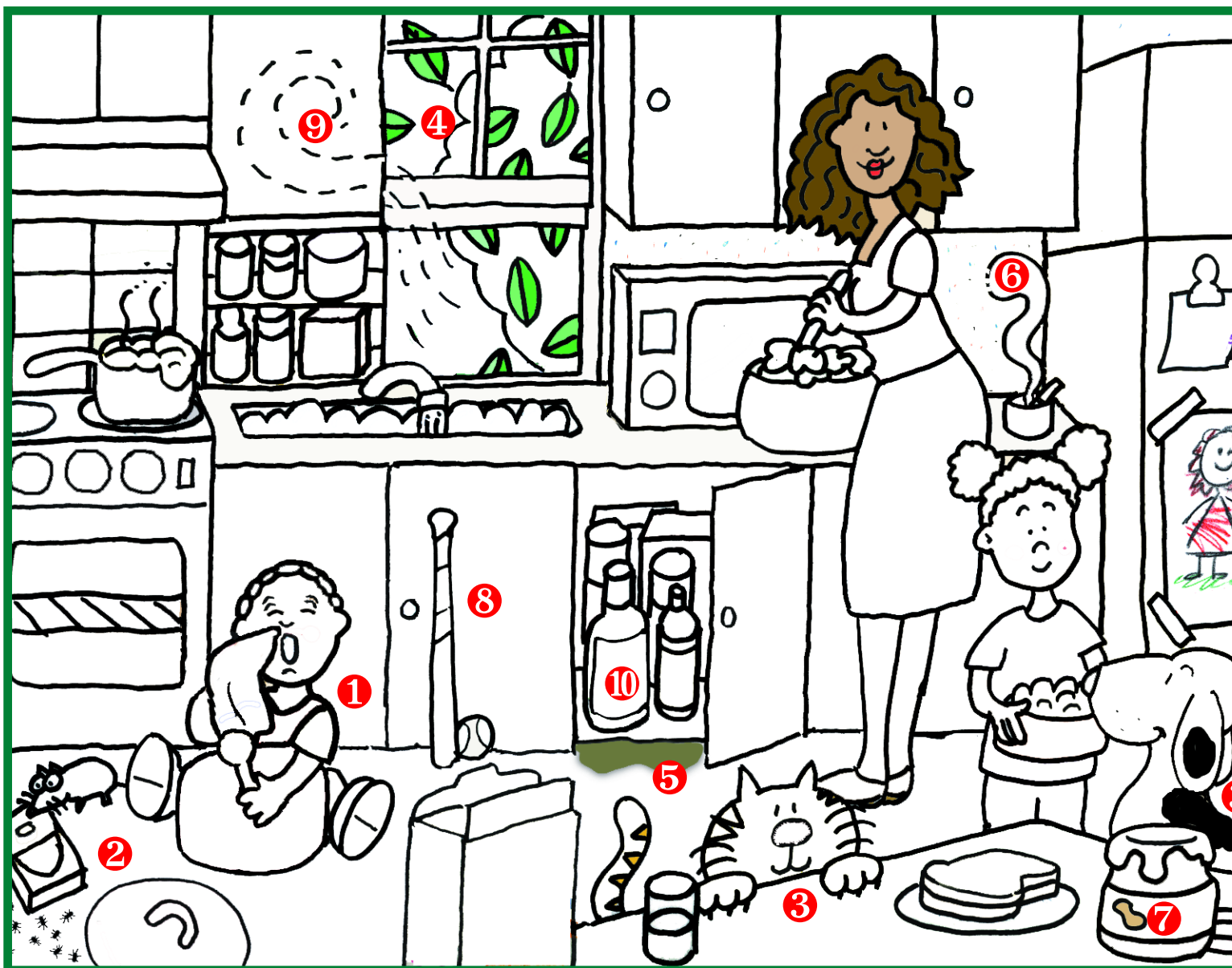


El asma es una enfermedad crónica. Esto quiere decir que no se puede curar, pero se puede controlar.

Evitando los factores desencadenantes y tomando la medicina correcta puede llegar lejos ayudando a su niño a controlar el asma.

Los factores desencadenantes hacen que empeoren los síntomas de asma

Los factores desencadenantes son cosas pequeñas y grandes que pueden causar síntomas de asma y hacer que ellos empeoren. Los factores desencadenantes están alrededor de nosotros, dentro y fuera de nuestras casas. De manera que es importante conocer **qué** factores desencadenantes molestan a su niño, **cuándo** estos factores desencadenantes molestan a su niño, y **cómo** usted puede evitarlos.



Encuentre los factores desencadenantes del asma.
Compare el factor desencadenante en la lista con el ítem correcto en el dibujo.

Medicamentos para el asma

Sabemos que los niños permanecen más sanos y tienen menos síntomas de asma cuando toman sus medicinas correctamente. Existen dos tipos diferentes de medicinas para el asma.

Medicinas de rescate (emergencia)

Estas medicinas se usan para un ataque (exacerbación). El niño respira (inhala) la medicina y ésta va directo a los pulmones. Las medicinas de rescate actúan rápidamente, abriendo las vías áreas, y haciendo que la respiración sea más fácil.

Medicinas de control

Estas medicinas actúan en un periodo de tiempo largo para prevenir ataques de asma en el futuro. Su niño toma esta medicina todos los días para impedir los ataques de asma y las exacerbaciones (incremento) de los síntomas. Es importante que tome estas medicinas como están indicadas porque ellas tienen una función importante en el control diario del asma.

ENCUENTRE LOS DESENCADENANTES DEL ASMA

- Resfriados o gripe
- Cucarachas, ácaros del polvo, ratas o ratones
- Gatos, perros, u otros animales
- Polen de los árboles, del césped(grama) y de la hierba
- Moho
- Humo del cigarrillo, contaminación del aire o smog (niebla tóxica)
- Alergias a alimentos
- Actividad física (como hacer ejercicio o deportes)
- Aire frío
- Aromas u olores fuertes (como perfume o productos de limpieza)

Pídale al médico un plan de acción contra el asma

Un plan de acción contra el asma le indica a usted cómo prevenir y manejar los ataques de asma. Le ayudará a conocer cuándo y cómo darle las medicinas al niño. ¡Siempre comparta este plan con la familia, los maestros y las personas que cuidan al niño!

Consejos prácticos contra los desencadenantes

No fume

Está claro, el humo del cigarrillo daña su salud y hará que empeore el asma del niño. En la casa o en el automóvil, el humo queda atrapado y se mantiene en el aire y en la tapicería por mucho tiempo.

Consejos

- ▶ Si usted u otra persona en su casa tienen que fumar, hágalo afuera de la casa siempre, sin excepciones.
- ▶ Usted puede recibir ayuda para dejar de fumar. Llame al 311 para encontrar programas locales para dejar de fumar.

Control de insectos y plagas

Las cucarachas, los ratones y las ratas dejan excrementos y éstos son desencadenantes del asma. Use el Manejo integrado de plagas (Integrated Pest Management, IPM), y establezca métodos de protección para mantener su casa sin plagas.

Consejos

- ▶ Mantenga la encimera (meseta), los fregaderos, las mesas, y los pisos sin alimentos destapados, agua ni abarrotados de cosas.
- ▶ Selle las grietas y las aberturas alrededor o dentro de los armarios y en la pared por donde entra la plomería de la cocina o del baño.
- ▶ Use productos de baja toxicidad para el control de plagas como trampas con gelatinas, cebo y pegajosas.

Limpe el moho

El moho puede desencadenar el asma. El moho crece en lugares húmedos como en las cocinas y los baños.

Consejos

- ▶ Puede hacer una limpieza simple, segura para eliminar el moho. Por ejemplo, puede mezclar un galón de agua con una taza de lejía sin cloro.
- ▶ Use un sistema de escape de humos y olores o abra una ventana en el baño y en la cocina cuando se bañe, cocine o lave los platos.

Reduzca la propagación del resfriado y de la gripe.

El resfriado y la gripe pueden causar síntomas parecidos al asma.

Consejos

- ▶ Asegúrese de que usted y su niño se laven las manos con frecuencia, con agua caliente y jabón. ¡Hágalo un hábito! Use un desinfectante de manos antibacterial cuando no tenga acceso al jabón y agua.
- ▶ Si tiene gripe, no se toque los ojos, la nariz ni la boca porque puede propagar gérmenes.

Respuestas al juego de los desencadenantes:

- 1 - Resfriado o gripe; 2 - Cucarachas, ácaro del polvo, ratas o ratones; 3 - Gatos, perros u otros animales; 4 - Polen de los árboles, césped e hierbas; 5 - Moho; 6 - Humo del cigarrillo, contaminación del aire o smog; 7 - Alergias a alimentos; 8 - Actividad física; 9 - Aire frío; 10 - Aromas u olores fuertes.



Casa Saludable
Niño Sano

Columbia Center for Children's Environmental Health
Mailman School of Public Health
Columbia University
100 Haven Avenue, Tower III, Suite 25F
New York, NY 10032
<http://www.ccceh.org>



US EPA 2005
Children's Environmental Health
Excellence Award

Casa Saludable Niño Sano

¡Involúcrese!

¡Únase a la Campaña del Aire Limpio en su comunidad!

▶ Los miembros de Aire Limpio en NY (Clean Air NY) trabajan para mejorar la calidad del aire en el área metropolitana de Nueva York. Llame al 877-458-8247 o visite a www.cleanairny.org.

▶ WE ACT para la Justicia Ambiental trabaja con la comunidad para mejorar la salud, protección y las políticas del medio ambiente en el Norte de Manhattan. Llame al 347-465-8483 o visite a www.weact.org.

Rincón de recursos

Recursos locales para el asma:

Fundamentos sobre el Asma Infantil (Asthma Basics for Children)

Usted puede encontrar talleres educativos para el asma y servicios en la comunidad para el cuidado del niño y centros de salud, escuelas y otras organizaciones en el Norte de Manhattan. Llame al 212-304-6521 o vaya a www.asthmabasics.org.

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)

Usted puede asistir a charlas sobre el asma en su vecindario y obtener materiales de lectura y paquetes educativos. Llame al 212-315-8700 para comunicarse con la agencia local en Nueva York.

Rincón de recursos

(continuación)

Centro de Columbia para la Salud Ambiental de los Niños (Columbia Center for Children's Environmental Health)

Usted puede conocer las investigaciones de salud del medio ambiente y obtener información acerca de cómo el ambiente puede afectar el asma, la enfermedad del desarrollo neurológico y el riesgo de cáncer en los niños. Llame al 212-304-7280 o vaya a www.ccceh.org.

Línea de acción contra el asma del Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York (NYC's Department of Health and Mental Hygiene's Asthma Action Line)

Llame al 311 para tener acceso a la línea de ayuda de la ciudad con el fin de obtener más información sobre el asma y las remisiones a los médicos.

Red de Washington-Heights Inwood para el asma (Washington-Heights Inwood Network (WIN) for Asthma)

Obtenga información sobre el programa y los talleres mensuales de asma con un profesional de salud. Llame al 212-305-2076.



COLUMBIA CENTER
FOR CHILDREN'S
ENVIRONMENTAL
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
Columbia University