

¿Qué es asma?

Información básica
para los niños y sus
familias

¿Qué causa el asma?

Nadie sabe con certeza qué es lo que le causa a una persona el tener asma, pero sí sabemos que mucha gente la tiene: Alrededor de uno en cada diez niños tiene asma. Esto quiere decir que es muy probable que 3 niños en tu salón tengan asma ¡igual que tú! La gente con asma vive en diferentes lugares – en ciudades grandes, pequeños pueblos ¡y hasta en granjas! También sabemos que aunque tener asma podría ser difícil para ti, en la mayoría de los casos no es algo serio.

Todos los niños con asma deben ver por lo menos una vez al año a un proveedor de atención médica. Juntos pueden formular un plan para saber qué hacer cuando te esté dando un ataque de asma y también cuando no lo estés teniendo. Para estar en control de tu asma puedes:

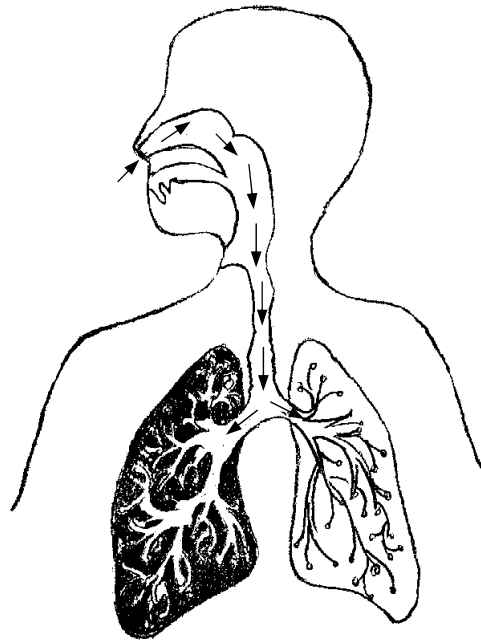
- Mantenerte alejado de aquellas cosas que pueden causarte un ataque de asma. A esas cosas se les llama provocantes de asma. Cada persona tiene diferentes provocantes de asma y tu deberás descubrir cuáles son los tuyos.
- Lleva tus espaciadores y medicinas donde quiera que vayas. La mayoría de niños usan un inhalador con espaciador, diskus o turbohaler. Algunos niños usan un nebulizador. Aprender a usar estos dispositivos toma mucha práctica.
- Aprende a reconocer las señales de tu cuerpo que te indican que tu asma está empeorando.
- Avísale a un adulto si tu asma está empeorando.



¿Qué pasa cuando me da un ataque de asma?

El aire que respiras entra y sale de tus pulmones a través de unos tubos. Cuando te da un ataque de asma pasan tres cosas:

1. Los tubos en tus pulmones se inflaman.
2. Los músculos alrededor de los tubos se estrechan.
3. Tus pulmones producen mucosa.



Vías respiratorias
normales (abiertas)

Vías respiratorias del asmático
(cerradas y apretadas)

Cuando esto sucede, tu pecho se siente apretado y se te dificulta respirar. Podría ser que te dé tos o te “silbe el pecho”. El silbido de pecho es cuando haces ruidos como silbidos al respirar. Podría serte difícil hablar y hasta podría despertarte la tos durante la noche. Un ataque de asma puede durar desde unos minutos hasta varias horas.

¿Qué debo hacer cuando me está dando un ataque de asma?

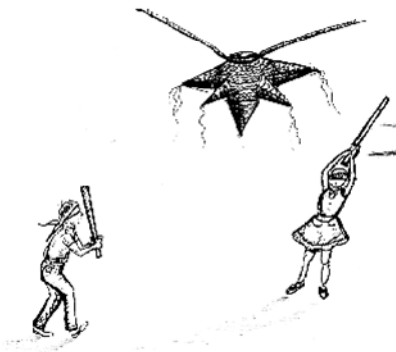
Si tienes asma, tú y tu proveedor de atención médica harán juntos un plan especialmente para ti. En caso de que te de un ataque de asma, debes seguir ese plan.

¿Qué les digo a los otros niños acerca de mi asma?

La mayoría de los niños con asma pueden hacer todo lo que los otros niños pueden hacer, sólo deben ser más cuidadosos, eso es todo. Es posible que no tengas que decirles nada acerca de tu asma a los otros niños. Si lo haces, diles solamente que hay cosas que causan que te sea difícil respirar algunas veces y que estás tomando medicinas para eso.

Recuerda esto

- No eres contagioso. A nadie le puedes “pegar” el asma. Puedes abrazar y besar a tu familia y amigos.
- No eres débil. El asma no tiene nada que ver con que seas fuerte o débil, así como el contagiarse de varicela o gripe tampoco tiene nada que ver con el ser fuerte o débil. De hecho, muchos atletas de reconocimiento mundial tienen asma. Por ejemplo, el jugador de fútbol Chad Brown, las nadadoras ganadoras de medalla de oro olímpica Amy Van Dyken y Megan Quann y la corredora Jackie Joyner-Kersey, todos ellos tienen asma.
- Tú no hiciste nada que te haya causado el tener asma. No es tu culpa.
- Si tienes asma, lo más importante que tienes que saber es lo siguiente: puedes hacer prácticamente todo. Puedes ir a la escuela, jugar, trabajar, jugar deportes y crecer hasta llegar a ser adulto; y todo esto teniendo asma.



Para más información

- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2001, 2003, 2006, 2010 Seattle Children's, Seattle, Washington. Derechos reservados.

6/10
Tr (jf/emb)
PE293 S