

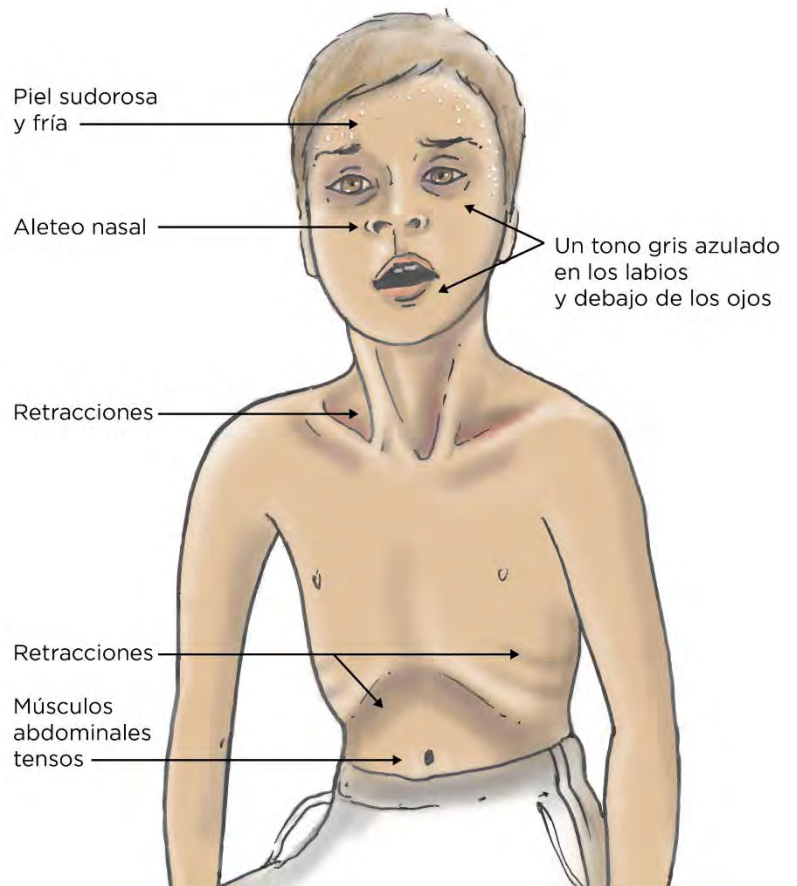
# Signos de dificultad respiratoria en su niño

Para determinar la dificultad respiratoria debe saber cuánto trabajo le cuesta respirar a su hijo:

1. Aprenda cómo es su frecuencia respiratoria mientras duerme.
2. Aprenda los signos que indican un mayor esfuerzo respiratorio.
3. Llame y hable con el proveedor de atención médica de su niño si aparece cualquiera de estos signos:

## Signos de alerta:

- Piel sudorosa y fría.
- Aleteo nasal.
- Ronquido o silbido al exhalar (al sacar el aire)
- Piel pálida con ojeras y labios de color entre morado y gris. Puede que no se note en pieles más oscuras. Preste atención a la respiración y comportamiento de su hijo.
- Retracciones: hundimiento de la piel a los lados de los huesos del pecho (cuello, clavícula, final del esternón y entre costillas)
- Músculos abdominales tensos y contraídos al exhalar (al sacar el aire).
- Aumenta o baja la frecuencia respiratoria (ver la próxima página).
- Inquieto, agitado o muy somnoliento.
- Aumenta la tos o las flemas.
- Posición trípode: encorvado o sentado con los brazos apoyados sobre una superficie firme y con los hombros encorvados para respirar con más facilidad.



## El significado de estos signos de alerta

- Aleteo nasal: cuando nota que las aberturas de la nariz se abren y cierran mucho, puede estar haciendo mucho esfuerzo para respirar.
- Gruñidos: un sonido al exhalar el aire. Se deben a la manera en que el cuerpo trata de que haya aire en los pulmones para mantenerlos abiertos.

1 de 2

### Más Información

- Neumología  
206-987-2174
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### • Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.

## Signos de dificultad respiratoria en su niño

---

- **Sibilancias:** sonido como un silbido o chillido que hace el aire cuando trata de pasar por conductos muy angostos. Generalmente se escucha al exhalar.
- **Sudor:** puede sudar más en la cabeza, aunque al tocarlo no sienta la piel caliente. Es común que la piel esté más fría o húmeda. Puede suceder cuando la frecuencia respiratoria está muy rápida.
- **Retracciones:** cuando la piel se hunde entre los huesos del pecho (cuello, encima de la clavícula, debajo del esternón, entre y debajo de las costillas) Otra manera de tratar de meter más aire en los pulmones.
- **Cambio de color en la piel:** una señal de que el cuerpo no recibe suficiente oxígeno. Palidez, morado o azulado alrededor de los labios y debajo de ojos. Puede no ser tan notorio cuando la piel es oscura. Preste mucha atención a la respiración y comportamiento del niño.

## Signos tempranos de alerta o cambios que muestran mayor esfuerzo para respirar

Como usted es quien mejor conoce a su hijo, podrá detectar los signos y cambios que muestren mayor dificultad para respirar. Entre los signos tempranos más comunes se encuentran:

- Tos: despierta de noche tosiendo
- Sibilancia o falta de aire
- Toma descansos frecuentes o no puede jugar al mismo ritmo que los otros niños
- Desgano
- Come y bebe menos de lo normal o rehúsa comer por falta de apetito
- Inquieto o irritable
- Baja el flujo respiratorio máximo (si usa el medidor)

### Para saber cuál es su ritmo respiratorio:

Cuando esté dormido cuente las veces que se eleva el pecho por 30 segundos. Cada vez que sube y baja es una respiración. El doble de este número da el número de respiraciones por minuto.

### Ritmo respiratorio normal

A algunos niños con crisis de asma se les acelera la respiración. La **frecuencia normal** durante el sueño es:

<b>Edad (años)</b>	<b>Frecuencia respiratoria normal (veces que respira por minuto)</b>
0-1 .....	30-40
1-2 .....	22-30
2-4 .....	20-26
5-10 .....	18-22
10-18 .....	16-20

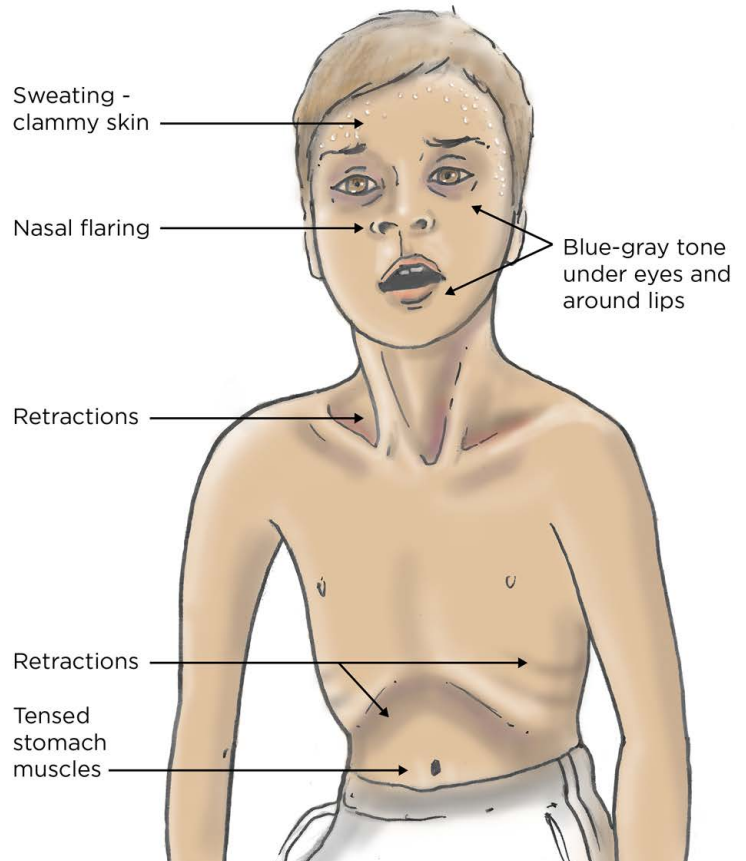
# Signs of Respiratory Distress in Your Child

In order to measure breathing trouble in your child, you need to know the amount of “work” or effort your child is using to breathe:

1. Know your child’s normal breathing rate when sleeping.
2. Know the important warning signs that show increased work of breathing.
3. Call and speak with your healthcare provider if any of the signs below are present.

## Signs to look for:

- Sweating – clammy skin
- Nasal flaring
- Grunting or wheezing while exhaling (breathing out)
- Skin color pale, blue-gray color around lips and under eyes. This may not be visible on darker skin tones. Pay close attention to your child’s breathing and behavior.
- Retractions – skin indenting around bones in chest (in neck, above collar bone, under breast bone, between and under ribs)
- Abdominal muscles tensed and contracted when exhaling (breathing out)
- Increase or decrease in breathing rate
- (see next page)
- Fussy, agitated behavior or extra sleepiness
- Increased coughing or mucus
- Tripoding – slouching or sitting with arms pressed on a hard surface to help with breathing, with shoulders hunched



## What the signs mean

- Nasal flaring - When nostrils spread open while your child breathes, they may be having to work harder to breathe.
- Wheezing - A whistling or musical sound of air trying to squeeze through a narrowed air tube. Usually heard when breathing out.
- Grunting - Grunting sound when breathing out. The grunting is the body’s way of trying to keep air in the lungs so they will stay open.
- Retractions - Skin pulling in or tugging around bones in the chest (in neck, above collar bone, under breast bone, between and under ribs). Another way of trying to bring more air into the lungs.

### To Learn More

- Pulmonary  
206-987-2174
- Ask your child’s healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

## Signs of Respiratory Distress in Your Child

---

- Sweating -There may be an increase of sweat on your child's head, but without their skin feeling warm to the touch. More often, their skin will feel cool or clammy. This may happen when their breathing rate is very fast.
- Skin color changes – A sign child is not getting enough oxygen. Pale, blue-gray color around lips and under eyes. This may not be visible on darker skin tones. Pay close attention to your child's breathing and behavior.

---

## Early warning signs or changes that show your child is working harder to breathe

Because you know your child better than anyone else, you can look for signs or changes that show your child is working harder to breathe. A few of the most common early warning signs are:

- Coughing; waking up at night with cough
- Wheeze or shortness of breath
- Resting frequently during play or not keeping up with friends
- Listless
- Eating/drinking less than usual and/or refusing to eat with decrease in appetite
- Fussy or irritable
- Drop in peak flow (if you use a peak flow meter)

---

### To find your child's breathing rate:

When your child is sleeping, count the number of times his stomach rises and falls in 30 seconds. One rise and fall equals one breath. Double that number to get the breathing rate per minute.

---

### Normal breathing rates

Some children will breathe faster with an asthma episode. **Normal** breathing rates during sleep are:

Age (years)	Normal respiratory rate (breaths per minute)
0-1 .....	30-40
1-2 .....	22-30
2-4 .....	20-26
5-10 .....	18-22
10-18 .....	16-20