

¿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 flexhaler. 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.



Más Información

- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

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

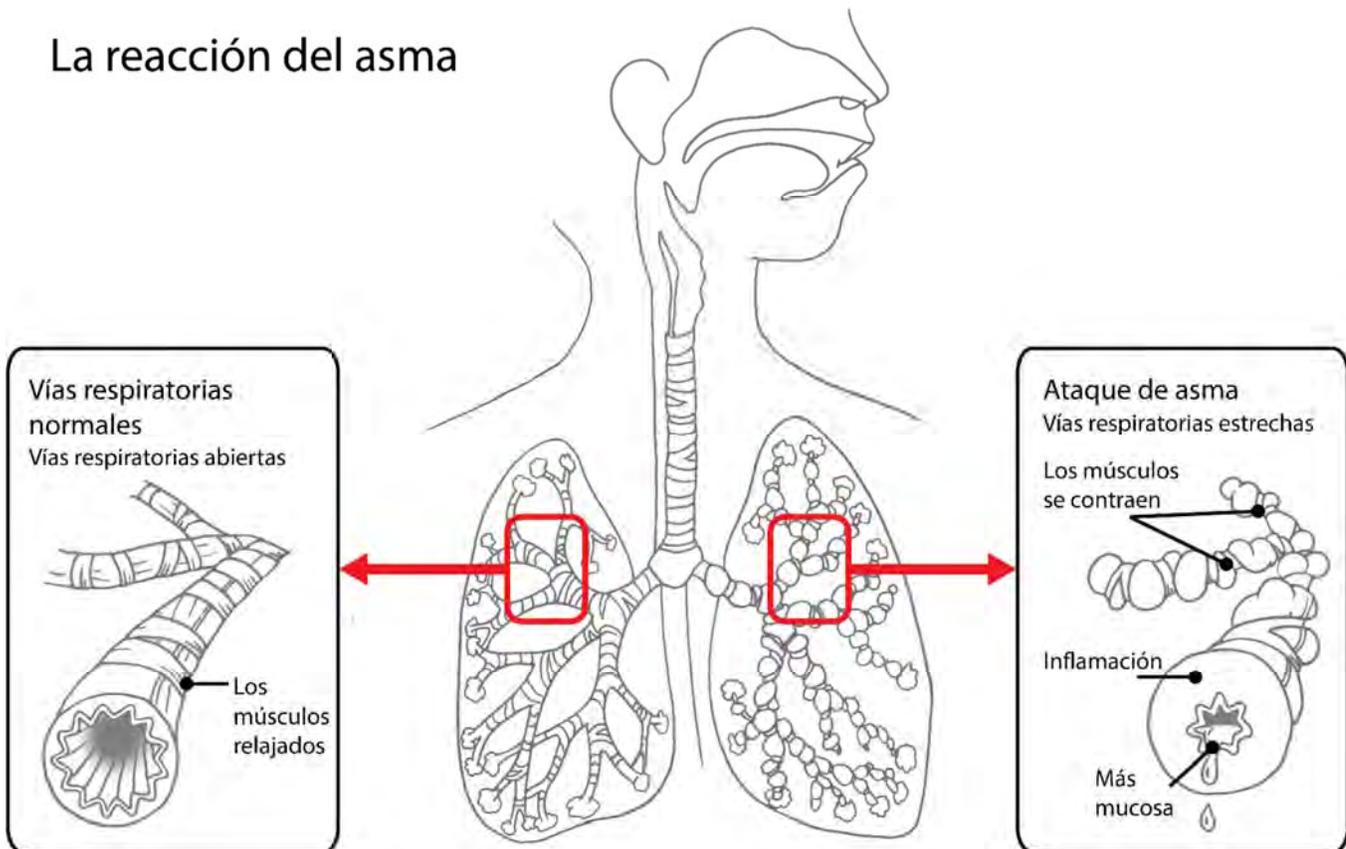
¿Qué es asma?

¿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.
-

La reacción del asma



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, DeAndre Jordan (jugador de la NBA), David Beckham (futbolista profesional) y Amy Van Dyken (medallista olímpico en natación) todos 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.



What Is Asthma?

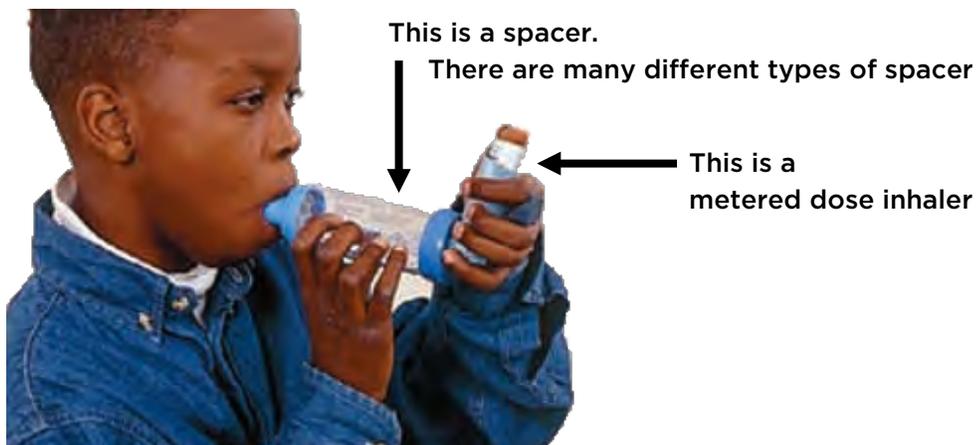
Basic facts for children and families

What causes asthma?

No one really knows what causes a person to have asthma (pronounced “az ma”), but we do know that a lot of people have it. About 1 out of every 10 kids has it. That means about 3 kids in your classroom have asthma just like you! They live in a lot of places — in big cities, small towns, and even on farms! We also know that even though it can be hard when you have asthma, in most cases it is not serious.

Every kid with asthma needs to see a healthcare provider at least once a year. Together, you can make a written plan for what to do when you are having an asthma attack and what to do when you’re not. To take charge of your asthma, you can:

- Stay away from those things that can start an asthma attack. These are called asthma triggers. Everybody has different triggers, and you will need to find out what yours are.
- Keep your medicines and spacers with you wherever you go. Most kids use an inhaler with a spacer, diskus, or flexhaler. Some kids use a nebulizer. Learning to use these devices takes a lot of practice.
- Learn your body’s signals that let you know if your asthma is getting worse.
- Let an adult know if your asthma gets worse.



To Learn More

- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

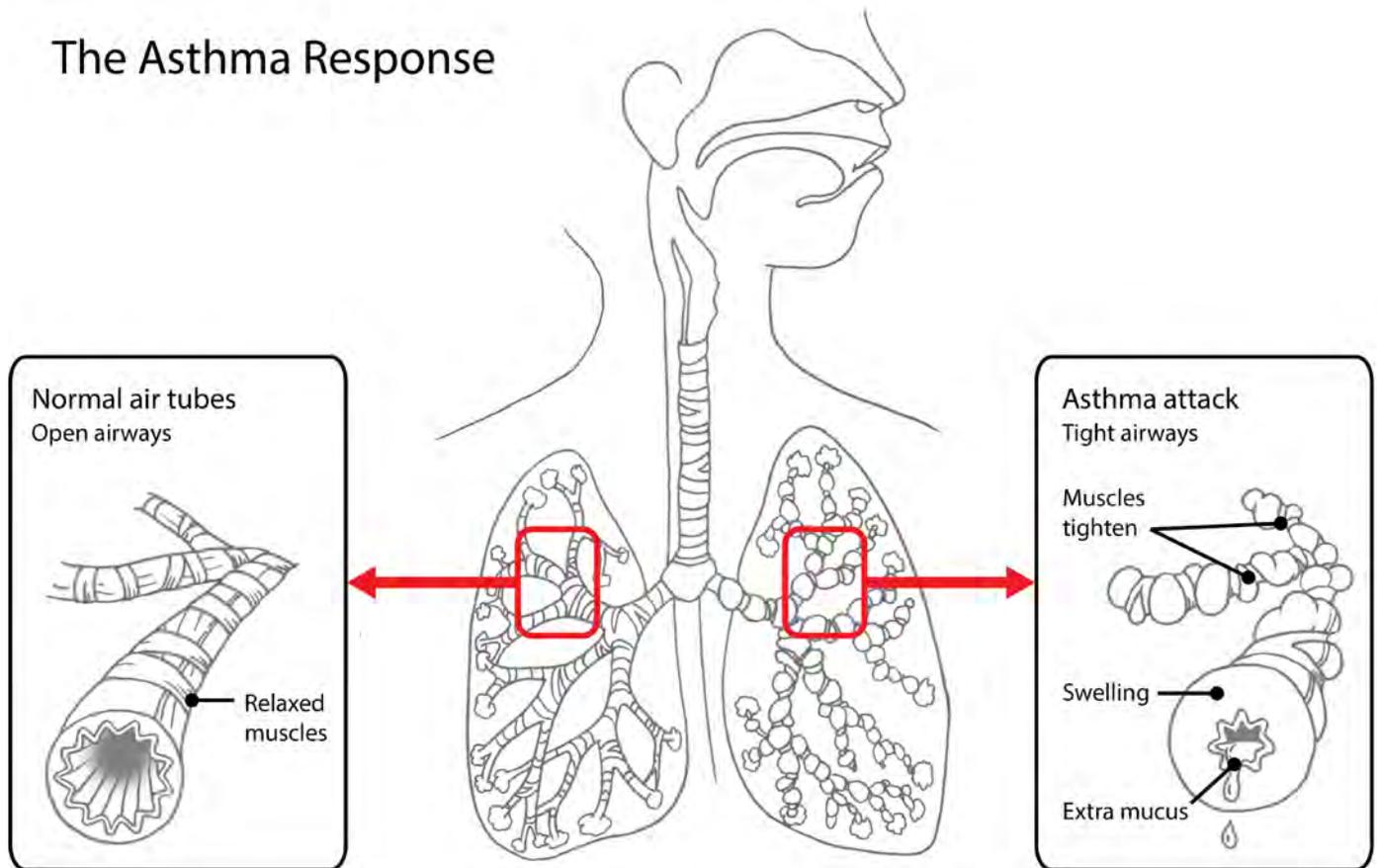
- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

What happens when I have an asthma attack?

The air you breathe goes in and out of your lungs through tubes. Three things happen when you have an asthma attack:

1. The tubes in your lungs get swollen.
 2. The muscles around the tubes get tight.
 3. Your lungs make mucus.
-

The Asthma Response



When these things happen, your chest feels tight and it's hard to breathe. You may cough or "wheeze." Wheezing is when you make a whistling sound when you breathe. It might be hard to talk, and you may wake up at night coughing. An asthma attack can happen in just a few minutes or over a few hours.

What should I do when I have an asthma attack?

If you have asthma, you and your healthcare provider will make a special plan together, just for you. You need to use your plan if you have an asthma attack.

What do I tell other kids about my asthma?

Most kids with asthma can do what other kids can do. They just have to be a little more careful, that's all. You might not have to tell other kids anything about your asthma. But if you do, you can just say that there are things that make it hard for you to breathe sometimes and that you take medicine for it.

Remember these things

- You are not contagious. No one can “catch” asthma from you. You can hug or kiss your family and friends.
- You are not weak. Asthma has nothing to do with being strong or weak, any more than getting chickenpox or a cold has to do with being strong or weak. In fact, many world-class athletes have asthma. For example, DeAndre Jordan (NBA player), David Beckham (professional soccer player) and Amy Van Dyken (Olympic medalist in swimming) all have asthma.
- There's nothing you did that caused you to get asthma. It's not your fault.
- If you have asthma, the main thing to know is this: You can do most anything.

