

el asma para casos de emergencia? Recuerde dar a la escuela detalles del asma de su niño.

Recuerde que el humo de cigarrillo puede afectar el asma. Los padres que fuman no deben hacerlo cerca de bebés y niños (y tampoco deben permitir que otras personas fumen cerca de ellos). Además de desencadenar ataques de asma en algunos niños, el humo de cigarrillo puede aumentar el riesgo de que desarrollen asma.

Para mayor información, llame a Asthma NSW al (02) 9906 3233 ó 1800 645 130 (llamada gratuita).

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>



SPANISH
4th October 1999

El asma y los niños: guía para sobrellevarla

Asthma and children: a guide to coping

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

El asma y los niños: guía para sobrellevarla

Asthma and children: a guide to coping

Al igual que en otros países occidentales, en Australia el número de niños con asma ha aumentado. Uno de cada cuatro niños menores y uno de cada siete adolescentes sufren de esta enfermedad, con lo cual ahora hay más padres que tienen que sobrellevar el problema de un niño asmático.

Tener un niño a quien se le ha diagnosticado asma puede ser estresante para los padres quienes pueden tener temor de que su hijo nunca pueda llevar una vida normal, y pueden preguntarse cómo se las van a arreglar si el niño tiene un ataque de asma.

Una de las claves para afrontar con éxito la situación, según Asthma NSW, una organización que ofrece educación y apoyo a los asmáticos y sus familias, es informarse lo más posible sobre esta enfermedad y la forma de controlarla. Los siguientes son algunos consejos de Asthma NSW para reconocer los síntomas del asma, y cómo sobrellevarla cuando se la diagnostican a su hijo.

Indicadores de que un niño puede tener asma. Las personas con asma tienen vías respiratorias muy sensibles. Cuando están expuestas a ciertos “desencadenantes”, tales como resfríos y gripe, cambios de tiempo, ejercicio, humo de cigarrillo, ácaros del polvo o pelo de animal, por ejemplo, sus vías respiratorias se estrechan, dificultando la respiración. Aunque el síntoma del asma más conocido es el silbido en el pecho, otras señales pueden ser una tos que empeora en la noche y después de hacer algún ejercicio, opresión del pecho o dificultad para respirar. Si un niño tose en la noche, sea

corrientemente, o cuando está resfriado, debe llevarlo al doctor.

¿Qué hacer si el médico diagnostica asma? El tratamiento está mejorando todo el tiempo y los niños con asma pueden llevar una vida normal a condición de que su asma sea controlada.

Control del asma en la infancia. El asma se puede controlar bien con medicamentos y evitando los desencadenantes que provocan los ataques. La medicación incluye medicación preventiva que se toma diariamente para hacer menos sensibles las vías respiratorias, y medicación aliviante que hace más fácil la respiración del niño cuando tiene síntomas. El consejo de Asthma NSW es encontrar un médico que tenga especial interés en el asma. Los amigos o profesionales de la salud de su localidad, tales como farmacéuticos o personal del centro comunitario de salud pueden conocer a alguien en su zona. Pregunte sobre el manejo del asma en la casa. Esto debe incluir qué se necesita para controlar el asma, cómo reconocer las señales de empeoramiento del asma, y lo que se debe hacer en caso de un ataque. Si su niño presenta asma provocada por el ejercicio, pregúntele a su doctor cómo superar esto. No tema hacer preguntas (es conveniente hacer una lista de cosas que preguntar). Si tiene que hacer muchas preguntas, pida cita para una consulta larga.

Asegúrese de que la escuela de su niño esté preparada. Muchas escuelas están bien preparadas para ocuparse de los niños con asma. Pero no dé esto por sentado. Preguntas que debe hacer: ¿Ha recibido capacitación el personal para tratar un ataque de asma? ¿Tiene la escuela un registro de los alumnos asmáticos, incluyendo detalles de la medicación que necesitan? ¿Cuentan con un botiquín con medicamentos para