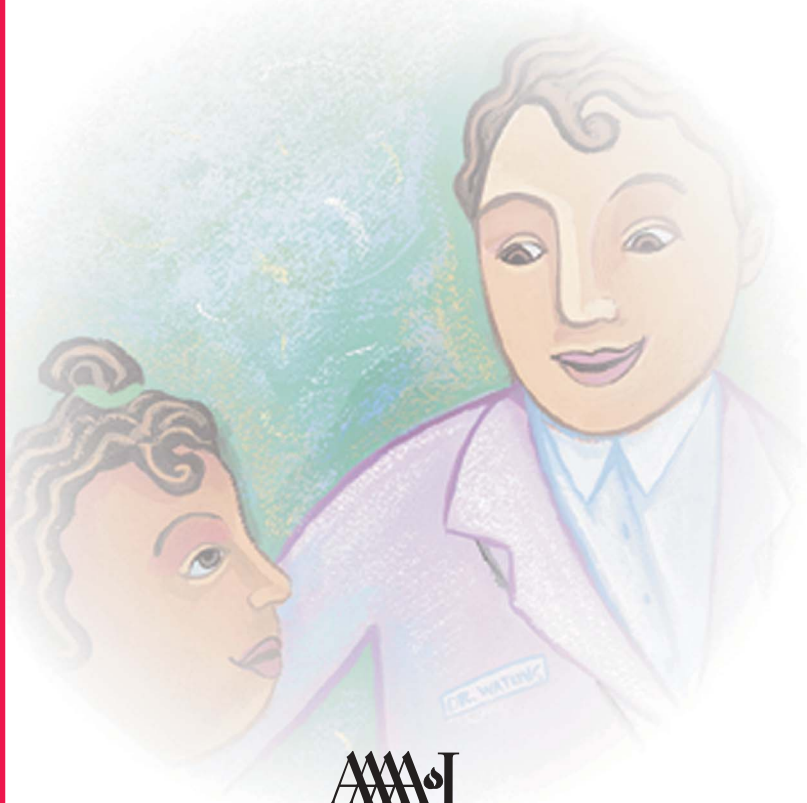
TODO ACERCA DEL ASMA

Un libro sobre el asma para los niños.



AMERICAN ACADEMY OF ALLERGY
ASTHMA & IMMUNOLOGY

Para cuidadores de niños con asma...

En los niños, la mayor parte del asma es de origen alérgico. Esto significa que muchos niños asmáticos también tienen alergias y cuando el niño/niña is expuesto a esos alergenos a los cuales es sensible los síntomas de asma pueden empeorar. Por eso es indispensable entender a qué es alérgico su hijo para poder controlar mejor su ambiente. Hable con su inmunólogo o especialista en alergias para obtener más información.

Para alergias al polen y al moho — del aire libre

- En los meses más cálidos, mantenga las ventanas y puertas cerradas y use el aire acondicionado para limpiar y secar el aire dentro de la casa.
- Quítese la ropa que usó afuera y dése una ducha después de estar a la intemperie en los días con alto índice de polen y moho.
- Seque la ropa en la secadora automática en vez de colgarla al aire donde puede acumular polen y moho.

Para alergias al ácaro del polvo—

- Lave toda la ropa de cama frecuentemente en agua caliente y envuelva las almohadas y colchones con fundas herméticas o de tela especial anti-alérgenos.
- Elimine las alfombras de pared a pared, los animales de peluche, los libros y muebles tapizados, especialmente del dormitorio.
- Los ácaros del polvo prosperan en ambientes húmedos, así es que mantenga los niveles bajo 50% en su casa.

Para alergias a animales—

- No tenga animales que le causen síntomas en su casa. Si ya tiene uno, aléjelo de los cuartos donde usted pase mucho tiempo, especialmente su dormitorio.
- Limpie bien su casa y use un filtro HEPA para limpiar el aire.

Para alergias a las cucarachas—

- Saque frecuentemente la basura y no deje expuesta la comida de mascotas.
- Selle las aberturas donde puedan entrar cucarachas, selle las tuberías con fugas y seque el sótano.

Para alergias al moho de interiores—

- Deshumidifique su casa con aire acondicionado o un deshumidificador de ambientes.
- Use una solución de blanqueador con cloro al 5% en agua o un agente de limpieza con blanqueador para limpiar áreas donde crezca el moho, como la ducha.

Asimismo, para mantener sano a su hijo, cerciorese que el niño/niña tome los medicamentos regularmente, según la receta del medico—aun cuando los síntomas sean mínimos. El mejor cuidado del asma es el que previene el empeoramiento de los síntomas.

Todo acerca del

Asma

Un libro sobre el asma para los niños.

American Academy of Allergy Asthma & Immunology

Ilustraciones © 2001, Susan Tolonen.
© 2000, American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Quedan reservados todos los derechos. No puede reproducirse o apropiarse sin permiso.

"¡Achú! ¡Achú! ¡Achú!" Antonia estornudaba y tosía sin parar. Quiso sacar un pañuelo desechable, pero se cayó la caja.

"¿La puedes recoger, mami? No puedo salir de la cama porque estoy muy cansada."

Anoche, Antonia pasó más horas tosiendo que durmiendo.

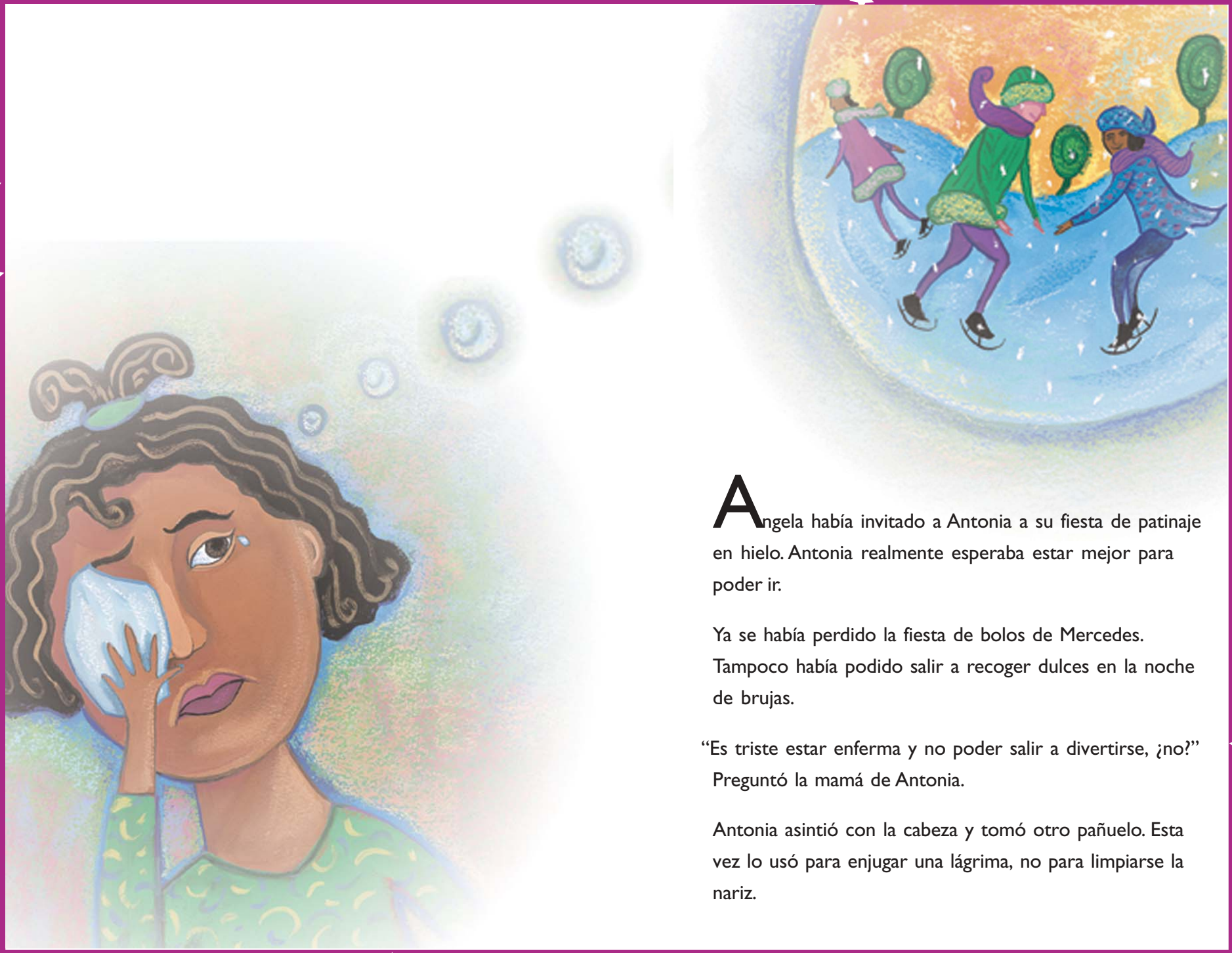
"Antonita, creo que hay que ir a ver al doctor."

A Antonia le gustaba el Dr. Burgos. La había visto desde que era bebé, y siempre tenía los mejores lápices de colores.

"Mi amor, el Dr. Burgos quiere que vayas a ver a un medico especialista en alergias. Se llama Dra. Arenas. Ella puede averiguar por qué toses tanto y por qué te duele el pecho."

En la noche, aun cuando no estaba resfriada, Antonia sentía el pecho pesado.

"Parece que cuando estoy dormida mi jirafa de juguete se me cae encima", se imaginaba. Angela, la mejor amiga de Antonia, le había regalado la jirafa.

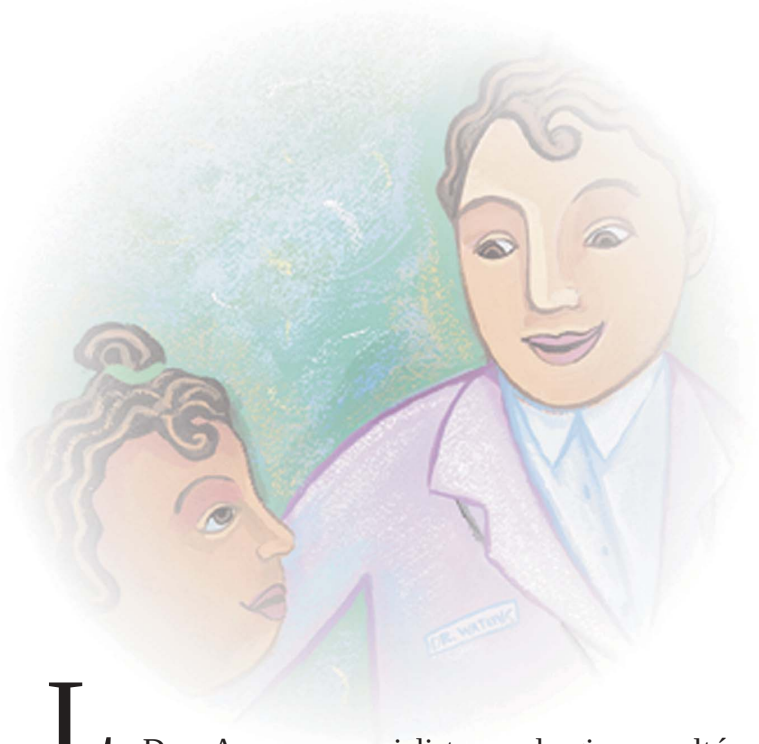


Angela había invitado a Antonia a su fiesta de patinaje en hielo. Antonia realmente esperaba estar mejor para poder ir.

Ya se había perdido la fiesta de bolos de Mercedes. Tampoco había podido salir a recoger dulces en la noche de brujas.

"Es triste estar enferma y no poder salir a divertirse, ¿no?" Preguntó la mamá de Antonia.

Antonia asintió con la cabeza y tomó otro pañuelo. Esta vez lo usó para enjugar una lágrima, no para limpiarse la nariz.



La Dra. Arenas, especialista en alergias, resultó ser tan buena como el Dr. Burgos. "Tengo que ver cómo funciona tu respiración y cómo circula el aire para adentro y para afuera", le dijo.

La Dra. Arenas le auscultó el pecho a Antonia. Le dijo: "Voy a pedirte que respires hacia afuera por esta manguera. Está conectada a una máquina que se llama espirómetro, que puede decirnos cosas sobre tu respiración que no podemos ver a simple vista."

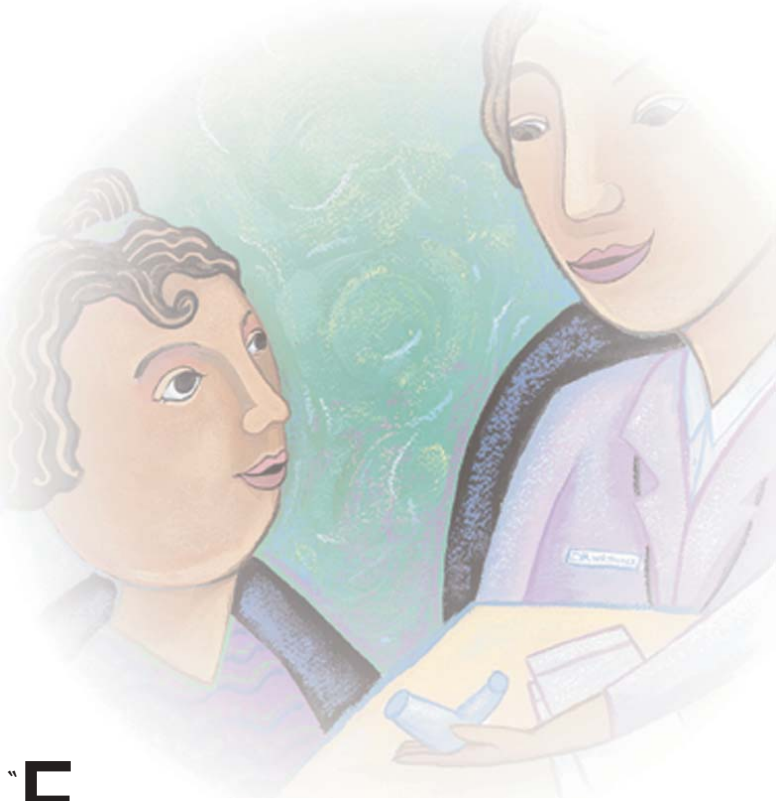
Antonia exhaló dentro de la manguera y miró la pantalla. Era como la televisión, ¡pero mostraba su respiración!

"Antonia, tienes asma", le dijo la Dra. Arenas. "El asma es una enfermedad que hace difícil respirar. El asma es lo que te hace toser mucho en la noche, y lo que hace que te duela el pecho y se sienta apretado", le dijo a Antonia. "No es culpa tuya tener asma—muchos niños tienen asma. Pero te podemos ayudar a sentirte mucho mejor."

"Tenemos mucho que hacer. Primero mi trabajo es averiguar lo que desencadena tu asma."

La Dra. Arenas le dijo a Antonia que la enfermera le rasparía el brazo con unas agujas pequeñitas. "Se sienten como picaduras pequeñitas, no como inyecciones", le aseguró la Dra. Arenas a Antonia. "Y después de que termine la enfermera, puedes elegir un lápiz de dinosaurio."

Después del examen, la Dra. Arenas dijo: "Bueno, Antonia, mirando las ronchas que tienes en el brazo veo que hay muchas cosas que desencadena tu asma. Algunas cosas en el aire causan problemas cuando las respiras. Probablemente también te hacen estornudar."



"Estas cosas se llaman alérgenos. Así es que tengo otro trabajo que hacer; darte un medicamento antialérgico que te proteja contra los alérgenos."

"Tú también tienes trabajo que hacer, Antonia. Primero, tienes que llevar siempre contigo y usar un inhalador. La enfermera te mostrará cómo usarlo. Eres una niña inteligente así es que aprenderás rápido. Después lo podrás usar sin ayuda."

"Un inhalador contiene medicamento que te ayudará a respirar mejor y sentirte bien. No te dolerá tanto el pecho ni tan seguido. Tampoco vas a toser tanto. Recuerda que tienes que llevarlo contigo, todo el tiempo."

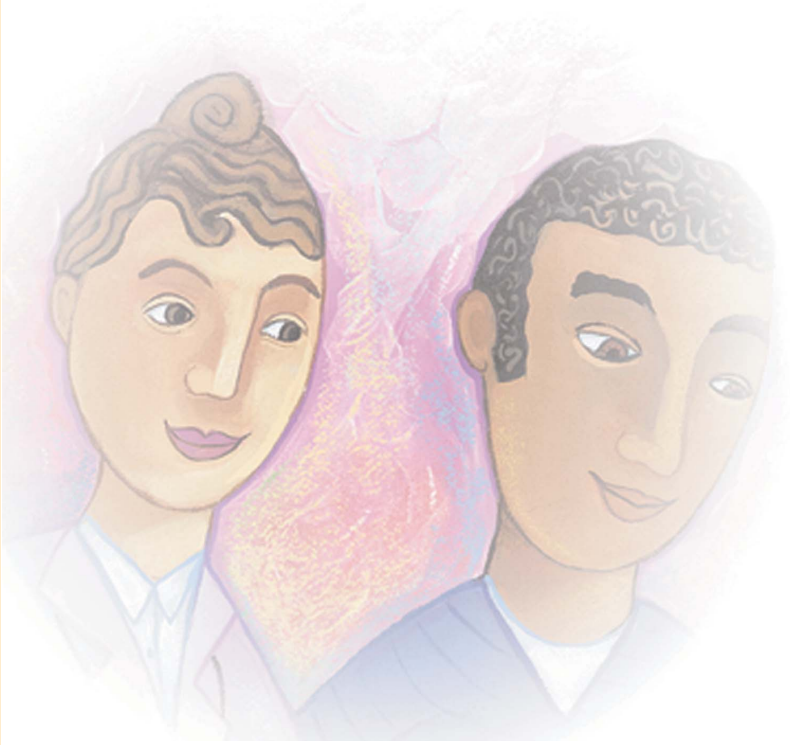
"Lo puedo llevar en mi mochila", dijo Antonia.

"Así es", dijo la Dra. Arenas.

"Tus papás deben ayudarte a pensar en formas de asegurar que siempre tengas tu inhalador a mano. Y pueden ayudarte a eliminar alérgenos en la casa limpiando y tomando otras medidas."

"Otro de tus trabajos será no acercarte a los perros. Eres alérgica a ellos, así es que te hacen difícil respirar."

La Dra. Arenas le mostró a Antonia un medidor de flujo máximo. "Es igual a una chicharra, ¿no es cierto, Antonia? Puede usarlo todos los días para ver si estás respirando bien. La enfermera te indicará como usarlo."



"En casa, tus papás pueden ayudarte a usarlo y anotar los resultados. Para que Antonia esté bien, todos tenemos que cooperar", explicó la Dra. Arenas. "Pero no necesitamos premios para hacer bien nuestro trabajo. La gran recompensa es que la niña esté sana."

Auspiciado por una beca educativa irrestricta de

AstraZeneca

Para obtener más información acerca del asma para niños, visite la página para niños Kids' Page en www.aaaai.org.

(También hay mucha información para los padres.)

AAAAI
AMERICAN ACADEMY OF ALLERGY ASTHMA & IMMUNOLOGY

555 East Wells Street, Suite 1100, Milwaukee, WI 53202-3823
Teléfono: 1-414-272-6071
Correo electrónico: info@aaaai.org
Sitio Web: www.aaaai.org