

Consejos para Padres sobre como hacer frente al asma y alergias en los niños

Consejos para manejar el asma y las alergias

El Asma es la enfermedad crónica numero uno entre los niños en EU., teniendo 1.8 millones de visitas de Urgencia y 500,000 hospitalizaciones anualmente, la mitad de estos son niños menores de 15 años. Frecuentemente los padres de un niño asmático o alérgico se sienten impotente, asustados y frustrados cuando su hijo esta en medio de un ataque y o aun antes de este. El asma en los niños puede causar fatiga, noches sin dormir, tensión e irritabilidad en los padres y hermanos, así como en el niño afectado. La calidad de vida de toda la familia disminuye. Hay maneras para lidiar con un niño asmático o crónicamente alérgico, que mejoran la calidad de vida de la familia al tratar estas enfermedades. La Fundación de Asma y Alergias de América, de Texas da estas recomendaciones:

- ❖ *Tome el control del asma en su niño, siga las indicaciones de su especialista y asista a programas donde pueda aprender sobre la enfermedad.*
- ❖ *Conozca los signos previos a un ataque en su niño; sepa cuando u como administrar medicamento y como utilizar el equipo de asma- medidor de flujo, cámara de retención y nebulizadores.*
- ❖ *Use un Plan de Acción para el Asma y Las Alergias.*
- ❖ *Ambos padres deben estar envueltos en el cuidado de su niño y trabajar juntos para proveer un cuidado consistente.*
- ❖ *Involucre a los hermanos mayores para ayudar al niño asmático recomendándole cuando debe tomar sus medicamentos y enseñe a los hermanos los signos de un ataque y que hacer para ayudarlo.*
- ❖ *Comparta una lista de factores de riesgo y síntomas con abuelos, familiares y vecinos; pídale que no fumen alrededor del niño y elimine alergenos si el niño va de visita.*
- ❖ *No haga del niño asmático o alérgico el centro de todas las actividades familiares. Los padres deben tener un tiempo especial para sus otros hijos para evitar resentimientos.*
- ❖ *Hable con los maestros, entrenadores y otros padres para apoyar al niño.*
- ❖ *Permita al niño expresar sus frustraciones acerca de su enfermedad.*
- ❖ *No haga que el niño se sienta una carga- no lo haga sentir culpable.*
- ❖ *Los padres antes que nada son gente. Deje algunas veces a su niño asmático con gente que lo cuide para que tengan tiempo para uno/otro y así evitar frustraciones, promover el bienestar familiar y abrir líneas de comunicación.*

La información proveída es solo para referencia y no es sustituto de cuidado medico profesional.



Asthma and Allergy
Foundation of America®

TEXAS CHAPTER

9101 Quarter Horse Lane
Ft. Worth, TX 76123
817-297-3132 * 888-933-2232
info@aafatexas.org * www.aafatexas.org

Translation courtesy of Rick Montoya, RRT,
Thomason Hospital, El Paso