

Agencia de Protección
Ambiental de
los Estados Unidos

División de Ambientes Interiores
Oficina de Aire y Radiación

United States Environmental Protection Agency
Indoor Environments Division
Office of Air and Radiation

EPA 402-F-05-021
Revisado en junio de 2023

Es muy difícil ver a su niño enfermo. La mejor noticia es que usted puede ayudar a su niño a controlar el asma. Eso quiere decir que no perderá muchos días de escuela y tendrá menos ataques de asma. Estos ataques pueden ser alarmantes para usted y su niño.

Junto con su doctor, usted juega un papel importante en ayudar a su niño a controlar el asma. Lo felicitamos por leer este folleto.

“Mi hija Rosita tiene asma. La vida es más fácil para nosotras desde que junto con el doctor pusimos en práctica un plan de acción para controlar el asma. Ella se enferma menos ahora.

“Para reducir los días de enfermedad de mi hija, Carmita, tuve que tener un plan que funcionara, a la vez de asegurarme que ella tomara sus medicinas a tiempo y de la forma correcta. También, logré un gran cambio al revisar la casa para eliminar aquellos factores que le causaban el asma a Carmita.”

—Rita, madre de Carmita de 7 años

Para aprovechar este folleto al máximo

Usted deberá leer este folleto para aprender más sobre cómo ayudar a su niño a prevenir los ataques de asma. Este folleto se divide en dos partes.

- Lea la **Parte 1** para aprender cómo hacer un plan para controlar el asma.
- Lea la **Parte 2** para encontrar y mantener lejos del niño las cosas que le causan ataques de asma.
- Comparta este folleto con los amigos, la familia, los maestros, el personal donde cuidan al niño y con el doctor de su niño.
- Coloque este folleto en un lugar que esté a la mano. Sáquelo para leerlo una y otra vez cuando sea necesario. Esperamos que los consejos prácticos que se mencionan ayuden a su niño a tener menos problemas de asma.



Lea este folleto para aprender cómo ayudar a su niño.

Parte 1

Haga un plan para controlar el asma

Aprenda sobre el asma

Página 4

Aprenda sobre los ataques de asma. Conozca qué es lo que causa un ataque de asma y las señales de aviso que indican que está empeorando.

Esté atento a las señales de aviso en su niño

Página 6

Averigüe cómo detener un ataque antes de que éste empeore.

Haga un plan de acción para controlar el asma

Página 11

Colabore con el doctor de su niño para diseñar un plan diario y un plan de rescate que le funcione a su niño.

Aprenda sobre el asma

Aprenda sobre el asma y las señales de aviso antes de que el asma esté fuera de control. Colabore con el doctor de su niño. Haga un plan de acción que funcione para controlar el asma de su niño.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que causa que las vías respiratorias de los pulmones se estrechen y se hinchen. El asma es común entre los niños y los adolescentes.

¿Qué es un ataque de asma?

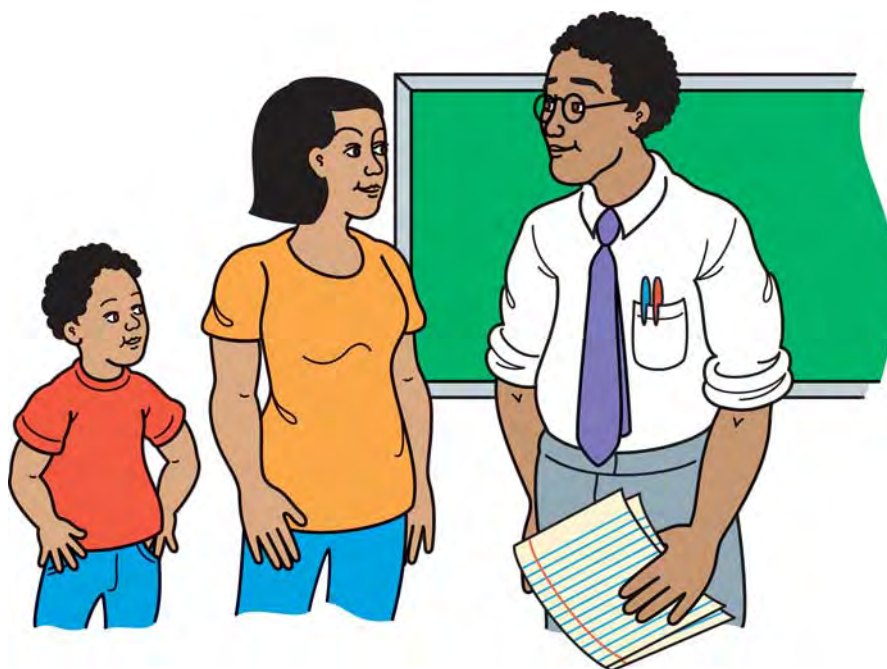
Un ataque de asma sucede cuando su niño tiene asma y los pulmones no reciben suficiente aire para respirar. Su niño puede toser o tener un silbido durante un ataque.

¿Qué causa un ataque de asma?

Las cosas que lo provocan se conocen como los factores que causan el asma. Estos están en cualquier parte. En la casa o la escuela de su niño pueden haber muchos factores que causan el asma, tales como las plagas y el moho. Lea la **Parte 2** en la página 15 para aprender más sobre los factores que causan el asma.

“Me ayudó mucho aprender sobre el asma. Se me hizo más fácil hablarle al maestro de mi niño ya que sabía qué decirle para que él reconociera cuando a Tito le daba un ataque de asma en la escuela.”

—María, madre de Tito de 9 años



Dígale al personal de la escuela
si su niño padece de asma.

Esté atento a las señales de aviso en su niño

A menudo su niño puede mostrar las señales de aviso. Las señales de aviso son indicios de que el asma de su niño está empeorando.

Un niño muy pequeño no es capaz de decirle cómo se siente. Así que usted tendrá que observarlo más de cerca para notar cuando algo está mal.

¿De qué forma sabré si el asma está empeorando?

Aprenda a reconocer las señales de aviso de su niño y atienda el ataque antes de que éste empeore. Si bien las señales de aviso son diferentes en cada niño, los padres notan que algunas señales son comunes.

Piense en la última vez que su niño tuvo un ataque de asma. En la siguiente página, marque las señales que usted notó antes del ataque. Asegúrese de revisar esta lista con el doctor de su niño.

Lista de las señales de aviso del asma



Señales de aviso de asma que usted notó

- Tosía por la noche
- Tenía catarro o gripe
- Tenía fiebre
- Tenía la nariz tapada o con secreción
- Tenía un picor en la garganta
- Estornudaba y tenía los ojos llorosos

¿Cómo se veía o parecía sentirse el niño?

- Actuaba muy inquieto
- La cara estaba pálida
- Tenía ojeras
- Sentía apretado el pecho
- Parecía sentirse débil o cansado
- Parecía tener dolor de cabeza



Escriba aquí otras señales que usted haya notado:

Señales de aviso de emergencia

Hay momentos en los que usted necesita llevar a su niño al hospital o sala de emergencia de inmediato.

Pregúntele al doctor de su niño qué señales de aviso de emergencia debe observar. Así podrá saber cuando su hijo tiene una emergencia médica con el asma.

Algunos padres saben que su niño tiene una emergencia médica con el asma si él o ella:

- Respira de forma diferente: más rápido, más despacio o menos profundo que lo usual.
- Está tosiendo o le silva el pecho y no puede parar.
- Tiene las uñas o los labios azulados.



Anote aquí las señales de emergencia de su hijo:

Lea cómo algunos padres aprendieron a reconocer las señales de aviso de asma

“Mis niños tienen asma y los dos tienen señales de aviso muy diferentes antes de un ataque fuerte. Sé cuando mi hija Carolina de 5 años está a punto de un ataque de asma porque le aparecen unas ojeras oscuras. Ella se comporta irritable e inquieta.

“Con mi hijo César de 13 años, yo noto que él no tiene ganas de comer y se muestra siempre cansado. A César no le gusta admitir cuando su asma empeora. Así que yo le pido que use el medidor de flujo de inmediato para ver si los números están bajos.”

**—Rebeca, madre de Carolina de 5 años
y de César de 13 años**

“Cuando Julio comienza a toser en la noche, yo sé que tendremos problemas.”

—Carlos, padre de Julio de 7 años

¿De qué forma puedo ayudar a mi niño a tener menos ataques de asma?

- Usted ya ha dado el primer gran paso. Usted está leyendo este folleto. ¡Eso está muy bien!
- Esté atento a las señales de aviso cuando el asma esté empeorando. Conozca las señales de aviso de emergencia de un ataque de asma.
- Hable con el doctor de su niño y elaboren juntos un plan de acción para controlar el asma.



Anote las señales de aviso de su niño.

Haga un plan de acción para controlar el asma

El plan de acción incluye lo que le causa el asma a su niño. Éste también incluye las **medicinas que su hijo necesita a diario**. El plan enumera las **medicinas de rescate** para el alivio rápido durante un ataque o cuando las señales de asma comienzan.

Colabore con el doctor de su niño y hagan un plan de acción escrito para controlar el asma de su niño.

- Muestre el plan de acción de su niño, a los maestros, las niñeras y sus familiares.
- Dígale sobre este plan a las personas que rodean a su niño. En caso de un ataque de asma ellos sabrán qué hacer.

Si bien los planes de acción para controlar el asma pueden ser diferentes con cada doctor, la mayoría de los planes se enfocarán en dos áreas: un **programa diario** y un **programa de rescate**.

Siga el plan de acción para controlar el asma. Éste puede ayudar a reducir el número de ataques de asma. Dígale al doctor de su niño si usted necesita hacer cambios en el plan.

El programa diario del plan de acción para controlar el asma puede incluir:

- Los factores que causan el asma en su niño
- Las medicinas diarias y cómo utilizarlas
- La tabla del medidor de flujo

El programa de rescate del plan de acción puede incluir:

- Las señales de aviso de asma de su niño
- Las lecturas del medidor de flujo
- Los nombres de las medicinas de rescate utilizadas para tratar el asma cuando un ataque de asma empeora
- Los pasos a seguir si su niño tiene un ataque de asma e información sobre cuándo llamar al doctor
- Los números de emergencia e información sobre cuándo llevar a su niño a la sala de emergencias

Recuerden padres, asegúrense que sepan la dosis correcta de la medicina que su niño necesita tomar cada día. Si tiene preguntas hable con el doctor de su niño.

¿Usa su niño un inhalador, un espaciador o un medidor de flujo? Pídale al doctor que le muestre cómo usarlos. Haga que su niño practique un par de veces frente al doctor.

“Me di cuenta de que necesitábamos hablar con el doctor sobre lo que estaba y lo que no estaba funcionando con el plan de acción para controlar el asma de Jorge. ¡Hicimos algunos cambios y eso ayudó a evitar que los problemas pequeños de salud de Jorge se convirtieran en problemas más serios!”

—**Brenda, madre de Jorge de 8 años**



Aprenda lo más que pueda acerca del asma.

Para repasar la Parte 1

- Lea acerca del asma.
- Aprenda lo más que pueda acerca de las señales de aviso de su niño.
- Haga preguntas. Colabore con el doctor de su niño para hacer un plan de acción que funcione para controlar el asma de su niño y su familia.
- Siga el plan de acción. Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su niño conozcan sobre el plan y puedan seguirlo.

Parte 2

Controle los factores causantes del asma de su niño

Aprenda acerca de lo que puede causar el asma de su niño **Página 17**

Use estos consejos para averiguar lo que hace que el asma de su niño empeore.

Tome medidas para controlar el asma **Página 19**

Lea las buenas noticias sobre lo que puede hacer para controlar el asma de su niño.

Deshágase de los factores que causan el asma de su niño **Página 20**

Siga esta guía para reconocer los factores que causan el asma dentro y fuera de su casa.

“Me daban muchos ataques de asma debido a nuestra gata Mimosa. Encontramos un buen hogar para Mimosa y ahora tengo un pececito dorado. Al principio estaba triste por haber perdido a mi mascota, pero estoy alegre porque ya no me da asma todo el tiempo. Ahora que tengo un pez en lugar de un gato peludo tomo menos medicinas.” —Lisa, 9 años



Los peces son buenas mascotas para niños con asma.

Aprenda acerca de lo que puede causar el asma de su niño

Como dijimos en la **Parte 1**, los factores que causan el asma son las cosas que pueden iniciar o empeorar el ataque de asma de su niño. Puede ser que su niño tenga sólo un factor que le causa el asma. O bien, puede ser que haya varios factores que le causan el asma.

- Para algunos niños, estar rodeados de mascotas o polvo puede causarles asma.
- Algunos niños se dan cuenta de que su asma empeora debido al humo del cigarrillo.
- Para otros niños, correr o jugar les puede causar un ataque de asma.

Asegúrese de colaborar con el doctor para identificar los factores que causan el asma.

Una vez que conozca los factores que causan el asma de su niño, es importante tomar medidas para controlarlos. Recuerde que fumar afuera o mantener las plagas fuerade su casa significa tomar acción cada día. Entre más haga que estos hábitos sean parte de su vida diaria, habrá menos probabilidad de que su niño tenga un ataque de asma.

Los niños pueden aprender a controlar los factores que causan el asma

“Antes teníamos cucarachas encima de los gabinetes de nuestra cocina. Ahora ponemos las galletas y el pan en envases plásticos y, ¿adivine qué? No hay más cucarachas. Eso significa que yo padezco de menos ataques de asma.”

—**Beti, 12 años**

“Porque yo padecía mucho de asma, mi madre y mi padrastro dejaron de fumar. Si no hay humo no me dan ataques de asma graves. También tomo menos medicinas y eso es mejor para mí. Ahora mi mamá también se asegura que mi tía Carmen fume fuera de la casa, aún en el invierno.”

—**Marcos, 10 años**



Los niños mayores casi siempre pueden decirle cuáles son los factores que le causan el asma.

Tome medidas para controlar el asma

Primero: Piense cuándo fue que empeoró el asma de su niño. ¿Estaba su niño cerca de alguien que estaba fumando? ¿Estaba jugando con el perro de un amigo? ¿Estaba afuera cuando el nivel de contaminación del aire era alto?

Luego: Vea los factores que causan el asma y que se mencionan en las páginas 21 a la 30. Hágale un círculo a los factores que usted nota cuando su niño empeora.

Finalmente: Utilice los consejos en las siguientes páginas y colabore con el doctor de su niño para conocer las formas de:

- Mantener a su niño alejado lo más que pueda de los factores que le causan el asma.
- Eliminar de su casa, la escuela o el centro de cuidado los factores que causan el asma.



Hágale un círculo a los factores que causan el asma y que hacen que su niño empeore.

Deshágase de los factores que causan el asma de su niño.

Ayude a su niño a mantenerse saludable y a sufrir menos ataques de asma. Elimine de su casa los factores que causan el asma. Mantenga al niño lejos de los factores que causan asma que están en el exterior. Esto le ayudará a sufrir menos ataques de asma. Lea las páginas 21 a la 30 como una guía para conocer qué puede causarle asma a su niño y aprender qué hacer al respecto.

“Me di cuenta que leer acerca de los factores causantes de asma me ayudó mucho. Yo le llevé la lista al doctor de mi niño. Nosotros hablamos sobre las cosas que le causan asma y cómo podíamos eliminarlas.”

—Lola, madre de Juanito de 9 años



Pregúntele a su doctor cómo eliminar de su casa los factores que causan el asma.

El humo de tabaco en el medio ambiente

¿Qué es?

Es el humo de un cigarrillo, puro o pipa y el humo que sale de un fumador.

Lo que usted puede hacer:

- No permita que nadie fume cerca de su niño.
- Si usted fuma, no fume dentro de su casa o de su auto, hasta que pueda dejar de fumar.

Los ácaros del polvo

¿Qué son los ácaros del polvo?

Los ácaros del polvo son pequeños microbios que no se ven a simple vista.

¿Dónde viven?

Los ácaros del polvo viven en las sábanas, frazadas, almohadas, alfombras, los colchones, muebles y en los muñecos de peluche de su niño.

Lo que usted puede hacer:

- Lave la ropa de cama una vez a la semana. Séquela completamente.
- Utilice cubiertas de almohadas y colchones que sean a prueba de polvo.
- aspire las alfombras y los muebles cada semana.
- Escoja juguetes de peluche que se puedan lavar. Lávelos en agua caliente. Séquelos por completo antes de que su niño juegue con ellos.



Lave los juguetes de peluche y séquelos por completo para controlar los ácaros del polvo.

Las mascotas

¿Qué clase de mascotas?

Las mascotas tales como los gatos y los perros.

Lo que usted puede hacer:

- Busque otro hogar para su gato o su perro.
- Mantenga las mascotas fuera de la casa si es posible.
- Si usted tiene que mantener sus mascotas adentro, manténgalas fuera del dormitorio de su niño.
- No permita que las mascotas se suban a sus muebles.
- aspire las alfombras y los muebles cuando su niño no esté cerca.



Aspire cada semana para que haya menos pelo de sus mascotas y polvo.

Las cucarachas y otras plagas

¿Dónde buscarlas?

Búsquelas en las áreas con comida y agua, tales como la cocina y el baño. Las encontrará en donde usted guarda las bolsas de papel, cajas de cartón, los periódicos o las áreas como en el sótano.

Lo que usted puede hacer:

- Mantenga las superficies de la cocina, lavaplatos, mesas y pisos limpios y sin desorden. Lave los platos, limpie las migajas y cualquier derrame de líquidos de inmediato.
- Guarde la comida en envases bien sellados.
- Selle las grietas o agujeros en los gabinetes.
- Cuando sea posible use cebos o trampas para cucarachas en lugar de aerosoles y veneno en polvo.
- Mantenga tapados los basureros.



Tape la basura para mantener alejadas las plagas.

El moho

¿Dónde se encuentra?

El moho sale en las áreas húmedas, como cocinas, baños y sótanos.

Lo que usted puede hacer:

- Si usted ve moho en las superficies, límpielo con agua y jabón. Deje que el área se seque por completo.
- Use ventiladores que sacan el aire o abra las ventanas del baño y la cocina cuando se esté bañando, cocinando o lavando los platos.
- Arregle las goteras de agua tan pronto como pueda para evitar que el moho crezca.
- Seque por completo con un paño las cosas mojadas o húmedas. No deje pasar más de un día o dos para evitar que el moho salga.



Arregle las goteras de agua pronto para evitar que el moho crezca.

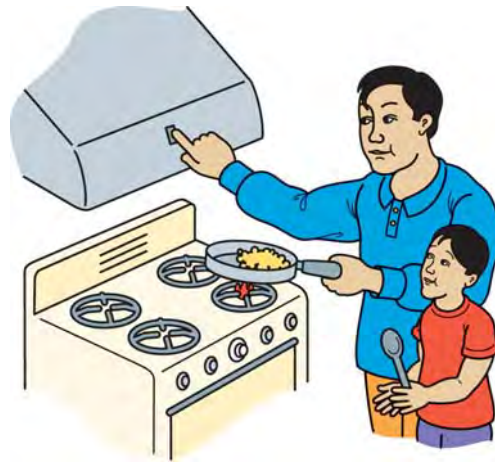
Dióxido de nitrógeno

¿Qué es?

El dióxido de nitrógeno es un gas que puede molestar los ojos, la nariz y la garganta. Éste también puede causar dificultad al respirar.

Dónde se encuentra:

Este gas puede venir de los aparatos dentro de la casa que queman combustible. Estos son, por ejemplo, el gas, keroseno y la madera. Si usted no abre la puerta o ventana para dejar entrar el aire fresco, este gas puede acumularse en grandes cantidades. Si esto pasa, hay posibilidad de que usted se enferme.



Cuando cocine en una estufa de gas encienda el ventilador que saca el aire.

Dióxido de nitrógeno. Lo que usted puede hacer:

- Si es posible, utilice los aparatos que queman combustible que tienen ventilación hacia afuera. Siempre siga las instrucciones de fábrica para usar estos aparatos. Nunca use parrilla con carbón dentro de la casa o el garaje.
- **Las estufas de gas para cocinar:** Si usted tiene un ventilador en su estufa, úselo cuando cocine. Si no tiene un ventilador de estufa abra una ventana un poquito. **Nunca use la estufa para calentarse o calentar su casa.**
- **Los calentadores de gas o de keroseno sin ventilación:** Use el combustible adecuado y mantenga el calentador calibrado en la forma correcta. Abra una ventana un poquito. Use el ventilador que saca aire cuando usted esté usando el calentador.
- **Las estufas de leña:** Asegúrese de que las puertas de la estufa cierren bien. Siga las instrucciones de fábrica para encender, quemar y apagar la leña.
- **Las chimeneas:** Siempre abra la ventanilla de la chimenea antes de encender el fuego.

Contaminación del aire exterior

¿Qué es?

Las pequeñas partículas y el ozono provienen del gas que sale de los carros, las fábricas, el humo y el polvo de las carreteras.

Dónde encontrar información:

Durante el informe del tiempo local, preste atención al Índice de Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés), durante el reporte del tiempo en su área. El Índice de Calidad del Aire le ofrece datos claros cada día sobre si la calidad del aire ambiental en su área podría ser un problema para la salud.

El Índice de Calidad del Aire utiliza colores para mostrar qué tan contaminado está el aire. El verde y el amarillo significan que los niveles están bajos. El naranja, rojo y el púrpura significan que los niveles de contaminación pueden empeorar el asma.



Preste atención al Índice de Calidad del Aire durante el informe del tiempo en su área.

Contaminación del aire exterior y lo que usted puede hacer:

Cuando el reporte del Índice de Calidad del Aire indique que los niveles no son saludables (naranja, rojo o púrpura):

- Permítale a su niño jugar afuera de su casa en los momentos en que la calidad del aire sea mejor. En el verano, podría ser por la mañana.
- Limite los juegos donde su niño corra mucho durante largo tiempo.

Póngale atención a su niño cuando tenga señales de aviso de asma. Si usted ve que le empiezan las señales, límitele las actividades afuera de la casa. Asegúrese de preguntarle al doctor de su niño sobre este tema.

Una nota acerca de los irritantes químicos

Los irritantes químicos que se encuentran en algunos productos del hogar pueden hacer que el asma de su niño empeore. El asma de su niño puede empeorar si está rodeado de productos con o sin perfume. Estos son los limpiadores como el amoníaco y a lejía o los blanqueadores. También lo son las pinturas, los pegamentos, los pesticidas, los cosméticos o los desodorantes ambientales.

Si usted ve que el asma de su niño empeora cuando usted usa cierto producto, trate de usar otro producto. Si usted tiene que usar ese producto, entonces debe:

- Asegurarse que su niño no está cerca.
- Abrir las ventanas y las puertas o usar un ventilador que saque el aire hacia afuera.

Recuerde: Siempre siga las instrucciones en la etiqueta.

Para repasar Parte 2

- Lea acerca de los factores que le causan asma a su niño.
- Aprenda todo lo que pueda sobre los factores que le causan asma a su niño.
- Colabore con el doctor de su niño para hacer un plan que controle lo que le causa el asma en su hogar. Enséñele a su niño cómo evitar los factores que le causan el asma que se encuentran fuera de su casa.
- Asegúrese de que todas las personas que atienden a su niño conocen los factores causantes del asma de su niño y sepan cómo controlarlos.
- Consulte con el doctor de su niño si usted ha eliminado los factores causantes del asma y él o ella no se mejora.



Anote el nombre de su niño aquí:



Anote el nombre y número de los doctores de su niño aquí:



Anote el número del farmacéutico de la familia aquí:



Anote las preguntas para el doctor (o los doctores) aquí:

Llame gratis a uno de los números de teléfono que están en la parte de atrás de este folleto para:

- Hablar con un especialista en asma.
- Encontrar un grupo de apoyo cerca de su casa.
- Participar en programas para que usted o su niño aprendan a controlar el asma.
- Pedir materiales para aprender más acerca del asma.



Anote el número de la asociación de asma en su área.

Obtenga más información en:

Red Alergia y Asma

Allergy and Asthma Network

1-800-878-4403

En el Internet: <https://redalergiayasma.org>

La Asociación Americana del Pulmón

“American Lung Association”

1-800-586-4872

En el Internet: www.lungusa.org

La Fundación de Asma y Alergias de los Estados Unidos

“Asthma and Allergy Foundation of America”

1-800-727-8462

En el Internet: www.aafa.org

La Agencia de Protección Ambiental

“Environmental Protection Agency (EPA, por sus siglas en inglés)”

Para aprender más sobre cómo controlar los agentes que provocan el asma en espacios cerrados y recibir recursos gratuitos, visite <https://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma>.

Para aprender más sobre el Índice de la Calidad del Aire visite www.epa.gov/airnow.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC)

Para más información sobre el asma, visite www.cdc.gov/asthma.