

Diez consejos para recordar

- 1) Tenga cuidado si su hijo sufre con frecuencia episodios de tos, resfriados, o tiene sibilancias "pitidos" al respirar.
- 2) Observe si su hijo comienza con malestares inmediatamente después de reanudar la escuela y lleve la cuenta de las veces que se ha quedado en casa este año por los problemas anteriores.
- 3) Observe si el niño tiene tos, especialmente por la noche o en las primeras horas de la mañana, o si tiene dificultad para respirar.
- 4) Observe si tras un esfuerzo como un llanto prolongado, un episodio de risa, una carrera forzada o simplemente jugando activamente con amigos el niño sufre de respiración con "pitidos".
- 5) En el caso de problemas respiratorios, evite en la habitación del niño cualquier fuente de alérgenos, limite los muñecos de peluche, evite cortinas de felpa y alfombras de pelo. Compruebe que no hay moho en las paredes.
- 6) Elimine la exposición al humo del tabaco de cualquier fuente. Ventile el espacio si alguien ha fumado pues pueden permanecer en el aire y la ropa elementos nocivos.
- 7) La realización de ejercicio es muy conveniente para los niños que tienen asma. Siempre siguiendo los consejos de su pediatra.
- 8) Preste atención al peso! El sobrepeso y la obesidad son enemigos de los niños y pueden influir negativamente a su capacidad respiratoria.
- 9) Seleccione la dieta mediterránea, rica en pescado, vegetales, frutas, verduras, granos y aceite de oliva virgen extra.
- 10) Siga la terapia recomendada por su pediatra escrupulosamente y con constancia, incluso en ausencia de síntomas. De esta forma ayuda a prevenir episodios más graves.

SI CREE QUE SU HIJO PRESENTA LOS SÍNTOMAS DESCRITOS, CONSULTE A SU PEDIATRA, QUIEN VALORARÁ EL CASO Y SABRÁ ACONSEJARLE.

"LA VUELTA AL COLE"

Si su hijo...

- enferma al poco de regresar al colegio
- tiene con frecuencia tos y resfriados
- tiene "pitidos" al respirar



...CONSULTE A SU PEDIATRA



MAMA Y PAPA, LLEGA LA VUELTA AL COLE Y HAY QUE ESTAR ATENTOS A LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS



1 En septiembre se reavivan los síntomas de los niños con problemas respiratorios, que en muchos casos habían mejorado durante el verano.



2

Hay varios motivos que pueden provocar esta "epidemia de septiembre". En la vuelta al cole, los niños se reencuentran con los alérgenos como el polen, el polvo, o los ácaros. También es posible que influya el uso de menos medicación de control durante el verano, justo antes del aumento de las infecciones virales.



3

Aproximadamente el 80% de los pacientes asmáticos empiezan a tener síntomas durante los primeros 5 años de vida. Se estima que uno de cada tres niños en edad preescolar tendrán al menos un episodio de sibilancias (pitidos) antes de su tercer cumpleaños.



4

Los síntomas que los niños pueden presentar son tos, pitidos (sibilancias), presión en el pecho o dificultad para respirar.



7 Preste atención al humo del tabaco que hace del niño un fumador pasivo. Ventile prolongadamente los espacios con humos, los elementos nocivos permanecen en el aire, en la ropa y a nuestro alrededor.

7

6 Se puede ayudar a estos niños. No sirve mantenerlos alejados de la escuela y sus compañeros. Es suficiente estar atentos a los síntomas y consultar al pediatra para considerar un tratamiento más en profundidad.



6

5 La reanudación de los trastornos en los niños (enferma con frecuencia, tiene tos y resfriado, respiración con 'pitidos'), provoca una serie de episodios de la enfermedad que lo mantienen alejado de la escuela durante varios días y muchas veces durante el año.



5

8

Los muñecos de peluche y los animales domésticos, las cortinas y alfombras pueden empeorar los síntomas del asma. Mantener la habitación lo más limpia posible, prestando atención a la presencia de moho, manteniendo los peluches a distancia y eliminando el polvo de las alfombras.



8

9

El deporte es siempre un aliado de la salud de los niños. Incluso el deporte competitivo siempre y cuando el pediatra haya valorado la idoneidad del nivel de esfuerzo para el niño.



10

10 Puede ser suficiente un llanto prolongado o un episodio de risa para provocar los síntomas. Hay que estar atento a si el niño comienza a respirar mal después de un esfuerzo físico.

11

Si su hijo presenta estos síntomas, consulte a su pediatra

