

Vivir con asma

- El asma se puede controlar.
- El asma de su hijo no tiene por qué limitar sus actividades.
- Tenga un método para controlar el asma de su hijo.



Un buen control del asma significa:

- No tener que visitar la sala de emergencias
- No perder días de clase ni de trabajo
- No pasar noches sin dormir
- No limitar sus actividades
- No necesitar inhaladores ni presentar síntomas más de dos veces a la semana

Siga los pasos para controlar el asma de su hijo:

- Lleve a su hijo a la revisión médica de rutina del asma cada pocos meses.
- Preste atención a aquello que hace que el asma de su hijo empeore. De ser posible, evite los “desencadenantes” del asma. Tenga un procedimiento para controlarlos en su casa.
- Trabaje con el médico de su hijo para crear un plan de control del asma por escrito. Manténgalo a mano y úselo cuando el asma de su hijo empeore.
- Use los medicamentos correctamente. Muéstrole a su médico la forma en que su hijo toma el medicamento. Practique haciéndolo correctamente con él.
- Hable del tema con el maestro y con la enfermera de la escuela de su hijo. Asegúrese de que ellos también sepan cómo cuidar de su hijo. Su hijo debe poder tomar su medicamento en la escuela.
- Asegúrese de que su hijo coma alimentos saludables, beba suficiente agua, haga ejercicio de manera regular y duerma lo suficiente.
- Asegúrese de que su hijo reciba la vacuna antigripal cada año.