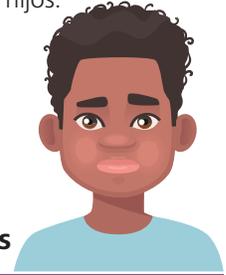


CONSEJOS PARA CONTROLAR EL ASMA DE SU HIJO

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que los padres y cuidadores utilicen estrategias EXHALE, individualmente o en combinación, para ayudar a controlar el asma de sus hijos.



EXHALE PUEDE AYUDAR A:

- Reducir los síntomas del asma
- Prevenir los ataques de asma
- Reducir las limitaciones en las actividades físicas
- Reducir los días perdidos de la escuela
- Evitar hospitalizaciones y visitas a la sala de emergencias

E

Educación sobre el autocontrol del asma

- Enséñele a su hijo sobre el asma de una forma fácil y clara de entender.
- Hable con el médico de su hijo sobre la creación de un Plan de acción para el asma.



X

EXtinguir el tabaquismo y la exposición al humo de segunda mano.

- Si fuma, busque recursos que lo ayuden a dejar de fumar, como la LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR de los CDC (1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)).
- No fume ni permita que nadie fume cerca de su hijo. Puede desencadenar síntomas de asma.



H

Visitas al Hogar para reducir los factores desencadenantes y educar para lograr autocontrol en el manejo del asma

- Reduzca los desencadenantes del asma en su hogar, como el moho, los ácaros del polvo, las cucarachas, el humo de segunda mano y la caspa de la piel de las mascotas.
- Verifique si es elegible para visitas domiciliarias con su médico, proveedor de seguro o trabajador social.



A

Alcanzar un manejo médico del asma basado en guías nacionales

- Asegúrese de que su hijo tome los medicamentos para el asma según lo prescrito.
- Verifique si su hijo está usando su inhalador de forma correcta o si un espaciador pudiera ayudar.



L

Lazos y coordinación para la atención en todos los entornos

- Si necesita ayuda financiera para adquirir los medicamentos para el asma, busque cupones de asistencia o pregunte en programas comunitarios de salud.
- Tenga una copia del Plan de acción para el asma de su hijo en cualquier lugar donde su hijo pase tiempo.



E

Políticas medioambientales o mejores prácticas para reducir los desencadenantes del asma de espacios interiores, exteriores u ocupacionales.

- Infórmese sobre los programas de asistencia para la climatización del hogar.
- Asegúrese de que su casa y sus vehículos estén libres de emisiones.
- Hable con los líderes comunitarios sobre las políticas que pueden ayudar a las personas con asma a respirar mejor.



Para más información visite: AllergyAsthmaNetwork.org/EXHALE