

# Síntomas y detonantes del asma infantil

*“El asma no causa que los niños sean diferentes, porque cualquier niño puede hacer lo que quiera aunque tenga asma.”*

Kendyl Kloskowski es como cualquier otra niña de 8 años. Le encanta leer libros y jugar afuera. Hace cuatro años la diagnosticaron con asma. Pero esto no ha impedido que tenga una vida completa y activa.

*“Puedo hacer todas las cosas que quiera hacer.”*

El asma es una enfermedad que causa que sea difícil que el aire se mueva por tus pulmones. Dificulta la respiración. Si tienes asma, no estás solo.

*“El asma es bastante común en los niños. Creemos que más o menos uno de cada diez niños tiene asma. Eso sería tres niños en cada salón de clase, si lo pensamos así.”*

Si tienes asma le tienes que prestar mucha atención a tu cuerpo para entender cuando puedas tener un ataque de asma.

Algunos síntomas o señales del asma son falta de aliento, tos, opresión en el pecho, jadeo o respiración rápida.

*“Causa miedo y apenas puedes respirar. Estás tomando respiraciones cortas y como que te duele.”*

Es importante que les digas a tus padres si tienes cualquiera de estos síntomas. Porque el asma puede ser difícil de diagnosticar en los niños, tienes que hablar de los síntomas que tienes.

El Dr. Nicholas Antos se especializa en el tratamiento de niños con asma. Su propia hija tiene asma.

*“Para mí, fue difícil saber, aún con mi profesión, si los síntomas eran de asma o si eran por otra razón.”*

*“Es también difícil como padres y como doctores, porque los niños se enferman de catarro. Siempre tienen catarro.”*

*“Es difícil discernir lo que es una tos normal y lo que es la tos por el asma.”*

Los ataques de asma pueden ser provocados por cosas llamadas detonantes. Y están en todas partes.

- Pólen
- Sustancias químicas
- Cambios de clima
- Humo
- Polvo
- Estrés
- Ejercicio, y hasta
- Sentirte cansado, enojado o triste, todos pueden irritar tu asma

# Síntomas y detonantes del asma infantil

*“El asma es una enfermedad difícil porque es muy individual. Cada paciente tiene distintas cosas que detonan su asma.”*

Para Kendyll, si ella se enferma, ésto detona su asma – de manera que es muy importante mantener alejados los gérmenes de la casa. Solo pregúntale a su mamá...

*“Ella se enferma con cualquier tos o catarro que tenga alguien en la familia, se le contagia más rápido y dura más tiempo, éste parece ser el principal detonante...”*

*...Lávense las manos. Siempre tengan todo limpio. Insista que los otros niños se laven las manos. Esto es lo más importante.”*

Existen otros detonantes del asma en los hogares que no hubiera considerado...

*“Los irritantes en el hogar que son muy comunes, son los desodorantes de ambiente, las velas, perfumes. Las personas aman los perfumes. Cuando voy a una casa, lo primero que hago es olerla.”*

Los niños que tienen asma deben de moverse. El ejercicio en realidad ayuda...

*“El ejercicio es muy bueno para sus pulmones. No recomendamos que saquen a los niños de los deportes. Es muy bueno que los hagan.”*

El asma no está limitando a Kendyll y no debe limitarte a tí. Solo debes escuchar a tu doctor y permanecer alejado de lo que te detona el asma.

*“Siempre le hemos dicho que puede hacer lo que quiera hacer, y lo hemos comprobado al participar en actividades que muestran que definitivamente puede hacerlo.”*