

CADA PASO: Asma y Alergias

Asthma and Allergies

ASMA / ASTHMA

Asma es una enfermedad que afecta los pulmones, lo que hace difícil para respirar.

Asthma is a disease that affects the lungs, making it hard to breathe.

Cuales son las síntomas del asma? *What are symptoms of asthma?*

Tos *Coughing*

Dificultad para respirar *Trouble breathing*

La respiración con ruido *Wheezing*

Dolor o presión en el pecho *Pain or tightness in the chest*

Cosas que pueden causar el asma de su hijo incluyen:

Things that can trigger your child's asthma include:

En el hogar o en la escuela: mojo, mascotas, cucarachas, y el humo de cigarrillo

In the home or school: mold, pets, cockroaches, and cigarette smoke

Infecciones *Infections*

La contaminación del aire *Air pollution*

El ejercicio (el ejercicio es importante para su hijo, pero recuerde tener el inhalador disponible para el niño durante el ejercicio!) *Exercise (exercise is important for your child, but remember to have your child's inhaler available during exercise!)*

Como controlar el asma de su hijo:

How to manage your child's asthma:

Controlar los factores que provocan el asma. (Busque ayuda para dejar de fumar si es necesario.) *Control the asthma triggers. Seek smoking cessation help if needed.*

Dos tipos de medicamentos para el asma: **alivio rápidamente** (broncodilatadores, como albuterol) y **el control a largo plazo** (como los corticosteroides inhalados). **USAR UN ESPACIADOR**

*2 types of asthma medicines: **quick relief** (bronchodilators, like albuterol) and **long-term control** (like inhaled corticosteroids). **USE A SPACER***

Medicamentos a largo plazo deben tomarse todo los días, incluso cuando el niño se siente bien. Ellos le ayudaran a mantener su hijo/a bien.

Long-term medications need to be taken EVERY DAY even when your child is feeling well. They will keep him or her feeling well.

ALERGIAS / ALLERGIES

Las alergias estacionales se producen cuando el polen de plantas u otros alérgenos causan inflamación que puede parecer como un resfriado, pero sin una infección real (no habrá fiebre)

Seasonal Allergies occur when plant pollens or other allergens cause inflammation that can seem like having a cold, but without an actual infection (there will be no fever).

Cuáles son las síntomas de alergias? *What are symptoms of allergies?*

Picazón en los ojos o ojos rojos *Itchy or red eyes*

Nariz que moquea y congestión *Runny nose and congestion*

Tosiendo y estornudando *Coughing and Sneezing*

What can trigger allergies? *Que puede provocar (causar) las alergias?*

El polen de ciertas hierbas, arboles u otras plantas *Pollens from certain grasses, trees or other plants*

Los ácaros de polvos o cucarachas *Dust mites or cockroaches*

Mojo *Mold*

Mascotas como los gatos y los perros *Pets, like cats and dogs*

El humo de tabaco (de tercera o segunda mano!) *Tobacco smoke (second- OR third-hand!)*

How to manage your child's allergies:

Puedes evitar provocando las alergias si cierra las ventanas y utiliza el aire acondicionado durante la temporada de polen *Avoid triggers by closing windows and using air conditioner during pollen season*

Bañarse antes de acostarse para enjuagar polen del cabello y la piel *Bathe before bedtime to rinse pollen off hair and skin*

Enjuages nasales *Nasal rinses*

Si los síntomas son severos, consulte al médico de su hijo y hable acerca de los medicamentos. *If symptoms are severe, see your child's health provider to talk about medications*

No es raro para una persona con asma también tener alergias (y eczema también), y ambos pueden ser provocados por algunas de las mismas cosas. *It is not unusual for a person with asthma to also have allergies (and eczema too), and both can be triggered by some of the same things.*

Recursos / Resources:

New York State Smoker's Quitline

1-866-NY-QUITS

<http://www.nysmokefree.com/>

Little Sisters of the Assumption Family Health Service

Environmental Health Program

333 East 115th Street

New York, NY 10029

Phone: 646.672.5200

<http://www.littlesistersfamily.org/programs/about/environmental-health-asthma>

East Harlem Asthma Center of Excellence

161-169 Est 110 Street (bet. Third & Lexington Aves.)

Hours: Mondays - Fridays, 9 am to 5 pm

Phone: 888-247-8811

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/living/asthma-harlem.shtml>

Information adapted from http://www.cdc.gov/asthma/impacts_nation/asthmafactsheet.pdf and

http://www.uptodate.com/contents/seasonal-allergies-in-children-the-basics?source=search_result&search=seasonal+allergies+in+children&selectedTitle=3~150

Medical and health information contained herein is being given in a public venue for general knowledge and is not intended to replace a personal consultation with a health care provider. For personal health care concerns you should consult your own health care provider. In an emergency call 911.