

# Breathing easier

## Parents and health educators offer tips for managing children's asthma

By Jessine Foss

Lisa Gill suspected that her children, ages four and two, had asthma after they were repeatedly hospitalized for breathing problems. “(Doctors) would say ‘It’s just a cough,’” recalls Gill. But because she has asthma herself, she “pushed the issue” and found out, “it is asthma.”

Asthma is a “growing epidemic,” says Anne Kelsey Lamb, director of the Regional Asthma Management and Prevention Initiative. The increase is greatest for children under five and children of color. Possible reasons include air pollution, indoor allergens, and increasing obesity, which is linked to asthma.

Asthma, a chronic disease that causes breathing problems, can be life-threatening. It “influences all of your life,” says Maria Elena Alioto, who has asthma, has a son with asthma, and works as associate clinical researcher at UC San Francisco. “Vacations get cancelled, children miss school, you worry about (paying for) medication. But, she adds, “there are things you can do.”

### Learn about possible signs of asthma

Talk with your pediatrician if your child has a persistent cough, wheezes, or is often out of breath (especially after exercising). Children may also say their chest feels tight. “Colds can have asthma-like symptoms, but when the cold gets better, the symptoms go away,” adds Alioto.

### Talk with your pediatrician

“Don’t be afraid to say, ‘I think my child has asthma,’” says Gill. If the doctor prescribes medication, make sure you understand how it should be taken, what side effects it could have, and how to use asthma equipment, such as inhalers, peak flow meters (that measure how well a child is breathing), and nebulizers (for children too young for an inhaler). Discuss any concerns about the medication or any home remedies you’re using. Kati Baker, whose two children have asthma, adds that parents should ask about asthma triggers, signs of bad air days, and exercise.

### Control asthma with medication

Children with severe asthma often take daily “controller” medication in addition to “rescue” medication for asthma attacks, which children with milder asthma also use. Gill says her son rarely has symptoms since he’s been taking controller medication—but he always has his rescue inhaler with him. “It’s hard to get (my two-year-old daughter) to take her (controller) medicine,” she adds. “Some days I want to say ‘let’s not deal with it,’ but it will be a lot worse if we don’t.”

Most health insurance (including Medi-Cal and Healthy Families) covers some asthma medications—and a new law requires them to cover children’s asthma equipment. “It’s still a financial burden,” says Baker. “The co-pay for my (son’s medications) has gotten up to



NATIONAL ALLERGY SUPPLY

\$100-\$150 a month. I’m a single mom, so it’s been tough. There have been months I couldn’t afford it and I would ask my pediatrician for (medication) samples.”

Parents may be able to find help with medication, transportation, or language barriers through their local asthma coalition (see resources) or public health department.

### Manage your child’s asthma with an “asthma action plan”

Develop a personal asthma action plan (see resources) with your child and doctor. These are often based on readings from peak flow meters. When the reading is in the child’s “green zone,” says Syliva Amaro, manager of the Orange County Breath Mobile, the child “can work and play just fine.” Yellow means “Caution, take this medication.” Red is “stop, you need to get to the doctor or emergency room.”

### Reduce asthma triggers

Notice what triggers your child’s symptoms. Common triggers include allergies to pollen, mold, dust, cats, dogs, and cockroaches, as well as air pollution, cigarette smoke, and exercise. “Smoke is a huge issue,” says Chris Soden, registered nurse and asthma educator. Experts recommend that parents quit smoking or smoke outside.

“I vacuum every day,” says Baker, “and dust every other day. I make sure there’s no mold. We covered everything (with dust-proof covers)—pillows, mattress. We have no pets except a lizard.”

“It’s extra effort,” agrees Gill, “but it’s worth it. When they can’t sleep, you’re up with them. You’re missing days of work, they’re missing school.”

When a child is having a “bad asthma day,” Soden adds, make sure the child gets enough water and rest. During an asthma attack, keep the child calm and breathing slowly, adds Mildred Flores, health education assistant for the Riverside Department of Public Health.

### Encourage exercise—in moderation

Sometimes “parents are reluctant to let their child participate in sports,” says Soden, but kids should be active. “We did things in moderation,” says Baker. “My son played soccer and my daughter did cheering. There were days when they couldn’t do it, and that was OK.” To help prevent asthma attacks, kids can use their inhaler 15-20 minutes before exercising.

### Work with schools and child care

Share your asthma action plan with teachers and child care providers and send medicine to school and child care—a new law allows school children to carry and use their inhaler. Gill tells child care providers, “when he has a continuous cough, my son needs his rescue inhaler.”

Baker asks teachers to listen to her children “when they say they aren’t feeling well.” But she recently had to take her son to the emergency room after he was told to run a mile on a bad air day. “I complained,” she recalls, and “now they let him sit out when he’s not feeling well.” Her son’s school now has a program of flag signals for air quality (see “Advocacy”).

### Advocacy

Asthma coalitions around the state are working to improve air quality, housing conditions, and care for children with asthma. For example:

- **Schools in Merced and Mariposa counties raise colored flags for air quality**—on “red” days, schools keep all children indoors; on “orange” days, children with asthma are offered indoor activities.
- **Community efforts aim to reduce diesel exhaust**, including a recent regulation that limits school bus idling.
- **Advocates work for stronger laws** to protect tenants’ rights to healthful housing.

For more information, contact Community Action to Fight Asthma, 510-622-4444, [www.calasthma.org](http://www.calasthma.org)

### Resources

- **Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics**, 800-878-4403, [www.aanma.org](http://www.aanma.org), in Spanish at [www.aanma.org/headquarters/hq\\_spanish.htm](http://www.aanma.org/headquarters/hq_spanish.htm)
- **American Lung Association of California**, 510-638-5864, [www.californialung.org](http://www.californialung.org)
- **Local asthma coalitions** offer free education, equipment, medication, and referrals. Contact Community Action to Fight Asthma, 510-622-4444, [www.calasthma.org](http://www.calasthma.org)
- **Sample asthma action plan** in English, Spanish, Chinese, and Vietnamese at [www.calasthma.org/resources/show\\_resource/65](http://www.calasthma.org/resources/show_resource/65)

# Respirando con más facilidad

español

## Padres y educadores de salud ofrecen consejos para manejar el asma infantil

Por Jessine Foss

Lisa Gill sospechó que sus hijos de dos y cuatro años tenían asma después de que tuviera que hospitalizarlos frecuentemente por problemas respiratorios. “(Los doctores) decían que ‘es sólo una tos’”, recuerda Gill, pero como ella misma padece de asma “insistió en el tema” y encontró que efectivamente “era asma.”

El asma es una “epidemia creciente”, dice Anne Kelsey Lamb, directora de la Iniciativa Regional para el Manejo y la Prevención del Asma. Este aumento es mayor en los niños menores de cinco años y en los niños de color. Algunas de las razones posibles detrás de dicho aumento incluyen la contaminación del aire, alergénicos domésticos y un incremento en la obesidad—factor este último vinculado al asma.

El asma, una enfermedad crónica que causa problemas respiratorios, puede ser mortal. “Influencia toda tu vida”, dice María Elena Alioto, quien padece asma, tiene un hijo con asma y trabaja como investigadora clínica asociada en UC San Francisco. “Las vacaciones se cancelan, los niños pierden clases, tú te preocupas de poder pagar los medicamentos. Pero agrega, “hay cosas que puedes hacer”.



CARLOS PUMA/FIRST 5 RIVERSIDE

### Aprenda a reconocer posibles síntomas de asma

Hable con su pediatra si su hijo tiene tos persistente, respira con dificultad o se queda frecuentemente sin aliento (especialmente después de hacer ejercicio). Los niños también pueden decirle que sienten que les apreta algo en el pecho. “Los resfriados pueden tener síntomas parecidos al asma, pero cuando mejoran los síntomas desaparecen”, agrega Alioto.

### Hable con su pediatra

“No tenga miedo de decir: ‘creo que mi niño tiene asma’”, dice Gill. Si el doctor prescribe medicinas, asegúrese de que entienda cómo administrarlas y cómo usar aparatos tales como inhaladores, medidores del flujo máximo (los cuales evalúan si su hijo puede respirar bien) y nebulizadores (para niños que son demasiado pequeños como para usar inhaladores). Discuta (con su pediatra) toda preocupación que pueda tener sobre las medicinas y sobre cualquier tipo de remedio casero que esté utilizando. Kati Baker, cuyos dos niños sufren de asma, agrega que los padres han de hacer preguntas sobre qué factores pueden desencadenar asma, o sobre los indicios de días con mala calidad de aire y el ejercicio físico.

### Controle el asma con medicinas

Por lo general, los niños con severos problemas de asma medicamento para el control diariamente, además de medicamento de rescate, lo cual también toman los niños con asma más moderado, para los ataques de asma. “Es difícil lograr que (mi hija de dos años) tome su medicina (de control)”, dice. “Algunos días me dan ganas de decir ‘no quiero lidiar con esto’, pero sería mucho peor si no lo hacemos”. Su hijo, dice Gill, raramente padece de síntomas desde que comenzó a tomar su medicina de control, si bien siempre tiene su inhalador “de rescate” con él.

La mayoría de las compañías de seguro médico (incluyendo Medi-Cal y Familias Saludables) proveen cobertura para algunas de las medicinas para el asma; asimismo, una nueva ley requiere que éstas paguen también por el equipamiento necesario para tratar el asma en los niños. “Aún así es un peso financiero”, dice Baker. “El co-pago (de las medicinas de mi hijo) ha subido hasta \$100-\$150 por mes. Soy madre soltera, por lo que ha sido difícil. Ha habido meses en los que no me alcanzaba y tuve que pedirle muestras médicas a mi pediatra”.

Los padres pueden conseguir ayuda para las medicinas, transporte o barreras lingüísticas a través de coaliciones locales para el asma (ver recursos) o del departamento de salud pública.

### Controle el asma de su hijo con un “plan de acción para el asma”

Desarrolle un plan personal de acción contra el asma (vea recursos) con su hijo y su médico. Dichos planes se preparan en general basándose en las lecturas de los medidores del flujo máximo. Cuando la lectura del niño se encuentra en la “zona verde”, dice Sylvia Amaro—directora de la Unidad Móvil Respiratoria del condado

de Orange—el niño puede “funcionar y jugar de lo más bien”; amarillo significa “precaución: toma esta medicina”; por último, rojo quiere decir: “tienes que parar ahora e ir al doctor o a la sala de emergencias”.

### Reduzca los factores desencadenantes del asma

Preste atención a qué es lo que dispara los síntomas de asma de su hijo. Algunos de los desencadenantes más comunes incluyen alergias al polen, moho, polvo, gatos, perros y cucarachas, así como la contaminación del aire, el humo del cigarrillo y el ejercicio. “El humo es un tema grave”, dice Chris Soden, enfermera y educador de asma. Los expertos recomiendan que los padres dejen de fumar o que fumen fuera.

“Paso la aspiradora cada día”, dice Baker, “y saco el polvo día por medio. Me aseguro de que no haya moho. Cubrimos todo (con fundas resistentes al polvo)—almohadas, colchón. (Tampoco) tenemos mascotas, excepto una lagartija”.

“Es un esfuerzo adicional”, concuerda Gill, “pero vale la pena. Cuando (los niños) no pueden dormir, estás levantada junto con ellos. Tú pierdes días de trabajo y ellos pierden días de clase”.

Cuando un niño tiene “un mal día de asma”, agrega Soden, asegúrese de que beba suficiente agua y descanse. Durante un ataque de asma mantenga al niño tranquilo y haga que respire más lentamente, agrega Mildred Flores, asistente de educación para la salud en el Departamento de Salud Pública de Riverside.

### Recursos

- **Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics** (Red sobre Alergia y Asma/Madres de Asmáticos), tel. 800-878-4403, o [www.aanma.org](http://www.aanma.org). En español, en [www.aanma.org/headquarters/hq\\_spanish.htm](http://www.aanma.org/headquarters/hq_spanish.htm)
- **American Lung Association of California** (Asociación Americana del Pulmón de California), tel. 510-638-5864, o [www.californialung.org](http://www.californialung.org)
- **Coaliciones locales sobre temas de asma:** ofrecen educación gratuita, equipamiento, medicinas y derivaciones a especialistas de asma. Contáctese con *Community Action to Fight Asthma* (Acción Comunitaria para Luchar Contra el Asma), tel. 510-622-4444, o [www.calasma.org](http://www.calasma.org)
- **Ejemplos de planes de acción sobre el asma** en inglés, español, chino y vietnamita: [www.calasma.org/resources/show\\_resource/65](http://www.calasma.org/resources/show_resource/65)

### Fomente el ejercicio—con moderación

Algunas veces “los padres son reticentes a dejar que sus hijos participen en los deportes”, dice Soden, pero los niños han de permanecer activos. “Hacíamos cosas con moderación”, dice Baker. “Mi hijo jugaba al fútbol y mi hija era porrista. Había días en los que no podían hacerlo, pero no pasaba nada”. Para reducir los ataques de asma los niños pueden usar sus inhaladores de 15 a 20 minutos antes de hacer ejercicio.

### Trabaje junto con la escuela y la guardería

Comparta su plan de acción contra el asma con los maestros y los proveedores de cuidado de niños. Envíe las medicinas del niño a la escuela y a la guardería; una nueva ley permite a los niños llevar consigo y utilizar su inhalador en la escuela. Gill les pide a los proveedores de la guardería que “cuando (su hijo) tiene tos continua necesita usar su inhalador de rescate”.

Baker le pide a los maestros que escuchen a sus hijos “cuando éstos dicen que no están sintiéndose bien”. Sin embargo, recientemente tuvo que llevar a su hijo a una sala de emergencias después de que se le pidiera correr una milla en un día con mala calidad de aire. “Me quejé”, recuerda, y “ahora lo dejan descansar cuando no se siente bien”. Hoy en día la escuela de su hijo cuenta con un programa que utiliza banderas para marcar la calidad del aire. (Ver “Recomendaciones para la acción”).

### Recomendaciones para la acción

Una serie de coaliciones sobre temas de asma en todo el estado se encuentra trabajando para mejorar la calidad del aire, las condiciones de la vivienda y la atención de niños con asma. Por ejemplo:

- **Escuelas en los condados de Merced y Mariposa colocan banderas de colores para señalar la calidad del aire:** en los días “rojos” las escuelas mantienen a todos los niños dentro del edificio; en los días “anaranjados” los niños con asma pueden realizar actividades dentro.
- **Varios esfuerzos comunitarios están destinados a reducir los escapes de diesel,** incluyendo una nueva regulación que limita el tiempo que los buses escolares han de permanecer parados.
- **Activistas trabajan por leyes más severas** para proteger los derechos de los inquilinos a una vivienda saludable.

Para obtener más información, contáctese con *Community Action to Fight Asthma* (Acción Comunitaria para Luchar Contra el Asma), tel. 510-622-4444, o [www.calasma.org](http://www.calasma.org)

Traducción al castellano por  
Lucrecia Miranda