



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics

Reparar el AIRE™

INTERIOR AL DIVERTIRSE

Contenido...

2 Asma y alergia: destructores de la diversión

Mantenga la diversión segura para las pequeñas vías respiratorias tomando en cuenta los síntomas desencadenantes

3 Pautas para Reparar el AIRE preparadas por los miembros de AANMA

- Momentos de juego y fiestas de cumpleaños
- Fiestas de pijamas o dormir fuera del hogar
- Actividades extra programáticas
- Viajes

5 Divertidas actividades para niños

El negocio de ser niño

¿A quién no le gusta jugar? No importa cuál sea tu edad, ¡jugar siempre es divertido!

El juego les da a los niños la oportunidad de aprender sobre sí mismos y los demás. Cómo compartir y turnarse, cómo ser paciente, justo y tener buen humor. También desarrolla la creatividad, la imaginación y las destrezas físicas.

Sin embargo, un compañero de juego a quien le gotea la nariz puede causar que su hijo tenga un ataque de asma. Una simple invitación a un cumpleaños puede llevarlo a preocuparse sobre alérgenos, irritantes y demás contaminantes que podrían enfermar a su hijo.

¿Qué puede hacer para que los síntomas del asma no interfieran con la diversión? ¿Cómo dejar que sus hijos exploren de un modo seguro el mundo por sí mismos, fuera de la protección que usted puede darles?

Cuando los niños con asma no pueden escaparse de los alérgenos, los irritantes y los contaminantes que desencadenan sus problemas respiratorios, el juego pierde su diversión. ¿Cuándo fue la última vez que sintió ganas de jugar mientras no podía respirar?



A los niños con asma no les gusta vivir en una burbuja. ¡Quieren correr y jugar, ir a los cumpleaños y quedarse a dormir en la casa de sus amigos, asistir a clases de danza y batería, y simplemente DIVERTIRSE!

La buena noticia es que pueden, con planificación y comunicación.

La clave es reducir los riesgos y aumentar la diversión.

Este documento fue producido con los fondos de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los EE.UU. bajo el acuerdo cooperativo XA-83311401-0. El contenido de este documento no necesariamente refleja los puntos de vista y las políticas de la EPA, ni tampoco la mención de productos comerciales constituye recomendación para su uso ni patrocinio.



Un poco de cuidado extra nunca está de más!

- Muchos productos para niños tienen fragancias: marcadores, pinturas, crayones, servilletas desechables, burbujas para baño, champú y otros. Sin embargo, es factible que incluso los productos que dicen no poseer olor pueden tener fragancias que enmascaran otros olores y que, por utilizarse en bajas concentraciones, no aparecen en el listado de la etiqueta.
- Trabajos con madera, lijados, uso de pinturas en aerosol, esculturas y otros pasatiempos creativos utilizan elementos que desprenden pequeñas partículas de polvo en el aire. Hay algunas que caen al piso en forma rápida, pero otras permanecen en el aire por más tiempo y pueden transformarse en un problema.

Por eso, trate siempre de mantener el espacio donde su hijo juega o hace sus trabajos manuales bien ventilado y, si es posible, intente que use máscaras para polvo o vapor para proteger las vías respiratorias.

Si está planeando hacer trabajos de reparación al interior de su hogar y es imposible que su hijo salga a jugar al patio, selle las ventanas y puertas de la sala donde está en niño – y cubra los conductos de ventilación – para aislarlo de posibles alérgenos generados durante las reparaciones.

Asma y alergia: destructores de la diversión

Nada puede arruinar más rápidamente un día de juego o pasar la noche en la casa de un amigo, que la abrumadora exposición a estos desencadenantes de síntomas:

Ácaros

- en alfombras, tapizado de muebles, camas, almohadas y animales de peluche.

Cucarachas, ratones y otras plagas

- en la sala, dormitorios, cocina y en restos de alimentos, agua o en vajillas sucias donde estas plagas podrían permanecer.

Moho

- en cualquier lugar donde los niveles de humedad son altos; si usted huele a humedad es porque está enmohecido.

Mascotas

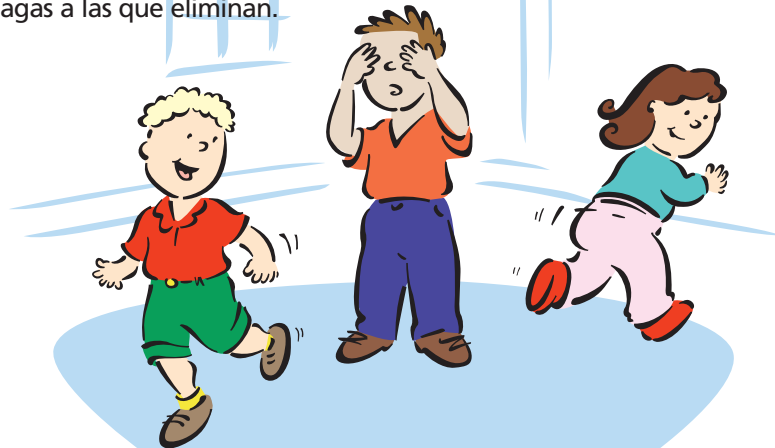
- no sólo perros y gatos: todos los animales que tienen pelaje producen caspa, incluyendo ratones, conejillos de indias, jerbos, hámsteres, conejos y hurones.
- pájaros y reptiles, al igual que su alimento y jaulas, también desprenden alérgenos e irritantes.

Humo de segunda mano (cigarrillos)

- un irritante muy poderoso que puede causar rápidamente tos y sibilancia.

Otros irritantes

- fragancias fuertes, incluyendo artículos para manualidades, velas y perfumes.
- polvo de proyectos de construcción y remodelación.
- emanación de gases (olores químicos) de alfombras nuevas, pisos y gabinetes.
- globos de látex.
- pesticidas en aerosol y químicos tóxicos, con frecuencia tan irritantes como las plagas a las que eliminan.



Para más información vaya a
www.epa.gov/iaqlasthma/triggers_sp.html

Pautas para Reparar el AIRE preparadas por los miembros de AANMA:

Momentos de juego y fiestas de cumpleaños



Cuando vamos a la casa de alguien en el invierno siempre les pido que no enciendan fuego de leña en el hogar. Hasta ahora nadie se ha ofendido y mi solicitud siempre inicia una conversación sobre el asma. He descubierto que la mayoría de las personas no se dan cuenta de cuán serio es este problema.

Beth Allen, Palatine, IL

Si invitan a nuestro hijo a jugar a la casa de alguien o a alguna celebración, averiguamos si fuman, y si es un lugar donde se fuma, entonces no lo dejamos ir.

Gigi Gerben, Venetia, PA

Antes de ir a la casa de alguien de visita a jugar, invitamos a la madre con su hijo a nuestro hogar. De este modo podemos tener una idea bastante acertada de cómo se siente la otra familia con respecto a ayudar en el tema de no exponer al niño a causas que provoquen una posible reacción. Si no nos sentimos cómodos con la actitud de la otra familia, invitamos cortésmente al otro niño a que venga a nuestro hogar.

Gayle Schroader, Taylor, SC

Es realmente difícil cuando los padres del niño que lo invitan, fuman. Les enseñamos a nuestros hijos a que se hagan valer pidiéndole a la persona que fuma que lo haga afuera debido al asma que padecen. Si esto no es posible, nuestro hijo irá a otra parte de la casa y esperará a que el humo se vaya. No es lo ideal, pero ayuda. Les pedimos a los padres que no fumen cuando llevan a nuestros hijos en sus vehículos, y no se ofenden cuando entienden lo que podría suceder.

Laura Smith, Dallastown, PA

Cuando invitaron a mi hijo a una fiesta con pistolas de láser, no tenía idea de lo que realmente era. Cuando llegué con él al lugar, el primer cartel que leí fue uno que advertía a personas con asma que hay un lugar con niebla por donde los jugadores corren que puede ser

peligros. Nos sentamos y le hice un tratamiento antes del juego, por las dudas, y hablé con algunos de sus amigos quienes prometieron mirarlo. Estuve bastante nerviosa, pero sus amigos fueron maravillosos, y estaban muy orgullosos de que les haya dado una tarea tan importante, la que cumplieron con mucha seriedad. Por lo general me quedo en bastantes fiestas para ayudar, y muchos padres aprecian que alguien les dé una mano más y les da tranquilidad saber que uno está allí. Si no me quedo, decididamente reviso todos los medicamentos que mi hijo podría necesitar y hago muchas preguntas sobre lo que se va a comer.

Andrea Holka, Malcoln, NE

Fiestas de pijamas o dormir fuera del hogar



Las fiestas de pijamas o pasar la noche en otro hogar pueden ser estresantes. Para asegurarme de que mi hija disfrute del evento sin preocuparse nos cercioramos de que la anfitriona entienda en detalle la importancia de las alergias y comprenda qué medidas tomar si se desencadena un ataque. Si aún no nos sentimos cómodos, no dejamos que ella participe y le damos la alternativa de una "salida especial" que ella escoja.

Michael Cason, Centreville, VA

Cuando tiene fiestas en donde debe quedarse a dormir, le enviamos sus propias mantas y su

almohada con un protector hipoalérgico, le pedimos que no duerma sobre piso de alfombra, y nos aseguramos de que lleve todos sus medicamentos con ella. Lavamos todas sus ropas de cama cuando regresa a casa. Cuando nos vamos de vacaciones en familia, nos aseguramos de que no haya almohadas de plumas en las habitaciones del hotel y no usamos los cobertores grandes sobre las camas.

Cindi Shea, RN, BA, AE-C, Beckley, WV

Cuando va a un cumpleaños o a pasar la noche a la casa de un amigo siempre lleva su inhalador. Les explicamos a los adultos que están a cargo acerca del asma de nuestro hijo y cómo pueden comunicarse con nosotros si surge un problema. Nuestro hijo nunca se ha sentido avergonzado ni ha tenido problemas con nadie. En realidad, él le dirá todo lo que necesita saber sobre el asma y porqué debe hacer lo que hace cada día para estar saludable.

DaLynn Walker, Windsor, CO

Actividades extra programáticas



Tengo a mi hija inscrita en clases de baile, natación y básquetbol. Como tiene que cambiarse de ropa para cada una de estas actividades, se las separo en bolsas plásticas selladas dentro de sus bolsos individuales. Lo hago para prevenir cualquier alérgeno que pudiera acumularse dentro de los gabinetes o armarios del gimnasio, ya que nunca se sabe lo que cae dentro de ellos.

Ivette Davila-Richards, Brooklyn, NY

Nuestra hija asiste a clases de karate y de gimnasia, ambas en lugares cerrados. Para evitar problemas, llevamos nuestras "bolsitas de medicamentos" a todas partes. Se trata de bolsitas impermeables que fácilmente contienen todos los medicamentos necesarios (principalmente importantes en días cuando el clima es extremo). El bolsillo externo contiene una lista de los medicamentos, las dosis y el horario en que los toma.

Donna Biroczky, Fontana, CA

Nuestros hijos quisieron sumarse a la liga infantil de bolos los lunes después de la escuela. Nos desalentó que los padres fumaran porque esto les ocasionaba un gran problema. Los niños se acercaron a la administradora y le dijeron que el humo los enfermaba y que hasta los llevó a

tener que ir a la sala de emergencias. Le dijeron que les pidiera a los padres que no fumaran en el área de juego de bolos cuando las ligas infantiles se encontraran presentes. Los demás podían ir afuera o al área cerrada del bar. Se pusieron carteles de "prohibido fumar" cada lunes y a los padres que fumaban se les pedía que se retiraran.

Maureen Damitz, Chicago, IL



Viajes

Cuando visitamos a los parientes llevamos el equipo antialérgico de nuestro hijo, que incluye fundas para el colchón, las almohadas y las mantas. En general, nuestra familia y amigos entienden cuán sensible es el niño al polvo y toman la iniciativa de quitarlo del dormitorio e, incluso, del resto de la casa. Cuando rentamos una casa de vacaciones, siempre pedimos que no se permitan animales y tampoco fumar, y que tenga lo mínimo posible de alfombras.

Jennifer Frey, Millbrae, CA



Antes de viajar nos comunicamos con el administrador del hotel y de los lugares que queremos visitar, por ejemplo los museos, para saber si están realizando trabajos de pintura o reparación. De ser así, no vamos. Una vez, el administrador del museo nos dijo que estaban pintando algunos pocos ribetes. Le explicamos nuestra situación y les pidió a los pintores que regresaran un día en el que el museo estuviera cerrado. Gracias al excelente sistema de ventilación, pudimos disfrutar del museo con los niños y nadie pudo darse cuenta de que se había estado trabajando con pintura el día anterior.

Gayle Schroader, Taylor, SC

Sólo para niños

Revoltijo de palabras

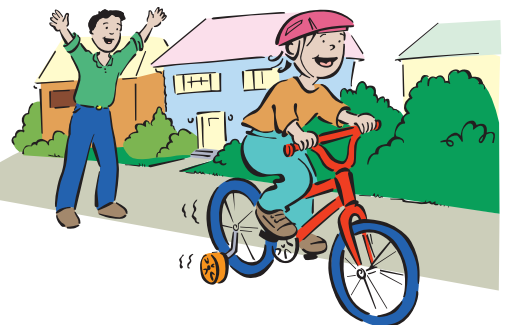


Descifra las palabras y luego las letras en los círculos para responder a la pista.

- M **S** A A
- B **E** R A S
- S **A** Í V
- E **R** L A A H X
- H A L A **R** I N
- R I T A R **P**
- H Á **I** T O B
- T O **R** C O D

Pista: El aire limpio te ayuda a...

Conoce la historia de
 Dusty, la carpa dorada y
 el asma en el sitio Web:
[www.epa.gov/espanol/
 estudiantesmaestros.htm#6](http://www.epa.gov/espanol/estudiantesmaestros.htm#6)



Respuestas del revoltijo de palabras: DOCTOR, DOCTO, HÁBITO, HABITO, PARTIR, PARTIR, INHALAR, INHALAR, VÍAS, SABER, ASMA, ASMA, RESPIRAR
 Respuesta de la pista: RESPIRAR





Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics

Para descargar copias de Reparar el AIRE Interior al Divertirse, u obtener más información sobre asma y alergias, ir a www.breatherville.org (clic en español), o llámenos al **800.878.4403**