

Asma y Nutrición

El asma en los niños causa:

- Más visitas a sala de emergencias
- Más hospitalizaciones
- Más ausencias de la escuela



Conozca sus medicinas para el asma

De Control a Largo Plazo:

Sirven para disminuir la inflamación de las vías respiratorias.

Ex. Pulmicort, Flovent

De Rescate:

Ayudan a relajar los músculos de las vías respiratorias para alivio rápido.

Ex. Albuterol, Proventil



Hay 7 millones de niños menores de 18 años que padecen de asma. El asma afecta a casi el 13% de los niños de la raza negra y a un 19% de niños puertorriqueños en los Estados Unidos.

Los niños asmáticos pueden tener tos constante, jadeo, presión en el pecho o un silbido al respirar. A veces hablan con interrupciones por falta de aire. El asma se trata con medicamentos inhalados, en nebulizador y esteroides por boca.



Algunos factores son:

- pólen
- ácaros de polvo
- humo de tabaco
- moho u hongo
- cambios de clima
- perfume

¡La meta del cuidado del asma es evitar los síntomas!

Usted y el médico de su niño deberán trabajar en conjunto para identificar los factores que desencadenan el asma de su niño. Cada persona tiene sus propios factores.

Si su niño necesita el nebulizador por lo menos una vez a la semana ¡puede que su asma no está controlada!

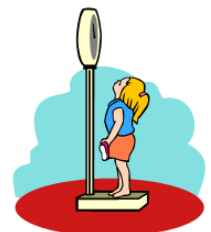
Consulte con su médico lo más pronto posible.

La nutrición es importante porque . . .

A su niño se le hace difícil comer cuando tiene un ataque de asma porque:

- Está cansado de tanto toser y no poder dormir de noche.
- Tiene la garganta irritada y le duele al tragar.
- La comida no tiene buen gusto por la flema de la garganta y la nariz.

No hay razón para limitar o eliminar alimentos de la dieta del niño por el asma, a menos que tenga alergias a los alimentos. Asegúrese de que su niño tome bastante líquidos y come meriendas nutritivas. Su niño puede perder peso si no está comiendo bien y está tosiendo excesivamente. La buena nutrición puede prevenir esto.



El tener un plan para esos días de enfermedad le puede ayudar a darle a su niño una buena nutrición. La siguiente guía le puede ayudar a escoger alimentos de cada grupo. Puede que su niño acepte cantidades pequeñas de alimentos que se le ofrece a menudo durante el día.

~Meriendas para los días de enfermedad~

Coloque una (X) para marcar las ideas que le pueden funcionar:



- Avena preparada con leche
- Harina de maíz molido (*grits*) con queso
- Compota de manzana y frutas empacadas/latas
- Frijoles cocidos majados con queso derretido y galletas
- Crema de maní en pan o con manzana
- Mini sandwiches de ensalada de atún o de huevo
- Yogur o rebanadas de queso
- Batidos de frutas con leche y yogur
- Huevos cocidos y rellenos con salsa picante
- Mezcla de cereales de WIC con nueces y frutas secas (*para niños mayores de 4 años; puede ahogar a los niños más pequeños*)
- Refuerzos de calorías como el *Carnation Instant Breakfast*® añadido a la leche



“La leche causa flema.”

La idea de que la leche nos produce flema viene a través de los años. La leche nos produce una sensación parecida a flema en la boca. Pero los estudios muestran que la leche no produce flema ni causa que la flema sea más espesa.

Si limita la leche que toma cuando está enfermo puede estar limitando el calcio, las vitaminas y las proteínas. ¡Así que no deje de tomar leche cuando esté enfermo!



This project was supported in part by project T72MC0002 from the Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act), Health Resources and Services Administration, United States Department of Health and Human Services.

Luego de leer sobre el asma

¿Cuál es el siguiente paso en el cuidado de su hijo (a) con asma?

Escríbalo aquí:



¡Tome acción!



Para más información sobre el asma visite:

- UF Pediatric Pulmonary** <http://www.peds.ufl.edu/divisions/pulmonary/>
- American Lung Association** <http://lungusa.org>
- American Academy of Pediatrics** <http://www.aap.org>
- American Academy of Allergy, Asthma & Immunology** <http://www.aaaai.org>
- Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics** <http://www.aanma.org>