**¿Cree que su hijo podría tener asma? Tome estos pasos**

¿Su hijo a veces hace un sonido chillón al exhalar? ¿Le falta el aire al respirar? Puede ser que su hijo tenga que visitar a un proveedor de salud para determinar si tiene asma. El asma afecta las vías respiratorias, o los tubos, que llevan el aire dentro y fuera de los pulmones. Cuando las personas con asma inhalan un desencadenante, las vías respiratorias se inflaman y los músculos se tensan, y esto hace que la persona tenga dificultades para respirar.

El asma es la enfermedad de largo plazo más común en los niños. Normalmente, empieza antes de los 5 años. El asma afecta a algunos grupos de niños más que a otros. Por ejemplo, los niños tienen más propensidad que las niñas de ser diagnosticados con asma. Los niños de raza negra/afroamericanos, niños indoamericanos, y puertorriqueños tienen más propensidad que los niños blancos de ser diagnosticados con asma.

Si el asma no está bajo control, puede hacer que los niños falten a la escuela o tengan que ser hospitalizados. La buena noticia es que, con el manejo correcto, la mayoría de los niños con asma pueden tener vidas sanas y activas. Si cree que su hijo tiene asma, puede tomar los siguientes pasos:

**Este atento a los síntomas comunes de asma.** Estos incluyen la tos, sibilancias, opresión en el pecho, y falta de aire al respirar. Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones, y la Sangre, el 40% de los niños que tienen sibilancias cuando se enfermen con resfriados o infecciones respiratorias son diagnosticados con asma más adelante. Observe cuándo y dónde su hijo tiene síntomas. ¿Los síntomas interrumpen el sueño de su hijo? ¿Ocurren durante una hora específica del día? ¿Los empeora el ejercicio, las alergias o una enfermedad?

**Si los síntomas de su hijo siguen, visite a un proveedor de salud.** El proveedor de salud puede preguntar sobre el historial médico de su hijo, los síntomas y hacerle un examen físico. También pueda que hagan unas pruebas para medir la respiración de su hijo.

**Trabaje con su doctor para desarrollar un plan de acción para el asma si su hijo recibe un diagnóstico de asma.** Esto es importante. El plan le ayudará a mantener un registro de medicinas, monitorear síntomas y cambios en los síntomas y saber cuándo pedir ayuda médica de emergencia.

**Aprenda sobre los desencadenantes que pueden provocar un ataque de asma.** Intente de evitar los desencadenantes que empeoran los síntomas de su hijo. Pueden ser cosas que causan las alergias – como las mascotas, el polen, el moho y el polvo – o el frío o aire de baja calidad, infecciones como la gripe, y el humo de tabaco.

Su familia y proveedor de salud pueden trabajar juntos para controlar el asma de su hijo para que su hijo pueda seguir haciendo las actividades que le gustan.

Encuentre información y recursos sobre el asma del programa *Learn More Breathe Better*® del NHLBI en [www.nhlbi.nih.gov/breathebetter](http://www.nhlbi.nih.gov/breathebetter).