



## **PLANEANDO ACTIVIDADES CON NIÑOS ASMATICOS = ACTIVITY PLANS FOR CHILDREN WITH ASTHMA**

---

### **Plan para Mantenerse Activo (para Niños)**

Como los otros niños, tu puedes jugar y participar en muchas actividades incluso deportes. Muchos niños con asma tienen tos o dificultad para respirar cuando corren, juegan o hacen ejercicio durante largo tiempo. Pero esto no tiene que pasar. Tu medicina para el asma te ayudará a mantenerte activo sin toser y sin dificultad para respirar. Muchos niños impiden el inicio de los síntomas de asma usando una medicina adecuada justo antes de comenzar el ejercicio. Debes hablar con tu doctor a cerca de esto.

También te ayudará a sentirse bien mientras ejercitas, si haces ejercicios de estiramiento antes y después del ejercicio (calentamiento "warm up" y enfriamiento "cool down"). A continuación esta un plan que te ayudará a mantenerte activo:

- Haz una lista de las cosas que estás haciendo actualmente para mantenerte activo.
- Haz una lista de las actividades que te gustaría intentar.
- Señala las actividades que vas a hacer para mantenerte activo.

**· Actividades físicas que actualmente hago:**

**· Actividades físicas que me gustaría intentar:**

**Para ser activo yo voy a:**

Señala aquí:

- Hablar con mis padres sobre las actividades que me gustaría hacer.
- Intentar las actividades para ver si puedo hacerlas sin tener dificultad para respirar.
- Mostrar a mis padres cuanto puedo hacer sin tener dificultad para respirar.
- Hablar con mis padres y con mi doctor sobre como tomar medicina antes de comenzar a ejercitarme. Esto impedirá un ataque de asma durante el ejercicio.
- Descansar un rato de la actividad si siento que no puedo respirar bien
- Seguir mi plan para el control del asma.
- Hablar a los profesores y entrenadores sobre mi asma y pedirles ayuda para mantenerme activo.

---

**Como establecer pautas apropiadas para las actividades de su hijo**

La siguiente lista contiene ideas que pueden ayudarle a mantener a su hijo activo y sano.

1. Antes de delimitar las actividades, tenga en cuenta de lo que su hijo es capaz de hacer. Aliente a su hijo a hacer más. Sin una buena razón no establezca reglas que frenen a su hijo en el desempeño de actividades físicas.
2. Los límites que usted ponga a la actividad física de su hijo deben estar basados en lo que ha pasado realmente con su hijo. No los

base en lo que usted piensa que podría pasar o en lo que pasó a otros niños con asma. Cada niño es diferente. El objetivo es establecer pocas o ninguna regla, dejando así que su hijo tenga mas responsabilidad.

3. Hable con su hijo sobre los límites que usted ha pensado. Intente llegar a un acuerdo con él sobre estos límites

4. Exprese a su doctor los desacuerdos o dudas de modo que él pueda ayudar a decidir si esas reglas son necesarias para su hijo.

5. Practique y revise con su niño aquellas cosas que pueden ayudarlo a manejar un episodio de asma.

6. Para ayudar a su niño, encuentre los modos específicos de protegerlo de aquellas cosas que pueden provocar un ataque de asma. Por ejemplo, si su niño es alérgico a los gatos y quiere visitar a un amigo que tiene un gato, haga que su niño tome la medicina de asma antes de ir de visita o haga que el amigo venga a su casa. Su niño no debe tocar al gato.

---

### **Hablando con otros sobre el Asma**

Es importante hablar sobre el asma a las otras personas. La familia, los amigos, los compañeros de trabajo y los profesores pueden darle mucho apoyo si ellos están enterados de los hechos y de como pueden ayudar.

#### **Cuando usted habla sobre el Asma con otras personas:**

- No haga un gran lio de la enfermedad y no anime a la gente a compadecerlo.
- Explique que una persona con el asma controlado, puede funcionar igual que otra gente.
- Explique que usted sabe manejar una crisis de asma cuando tiene síntomas.
- Describa los pasos que usted toma para prevenir y controlar síntomas. Dígales, llegado el caso lo que le gustaría que ellos hicieran para ayudarlo.
- Elija el momento adecuado para decirle a las personas sobre el asma. Por ejemplo,

- Expóngale la situación a los profesores y entrenadores al principio del año escolar.
- Cuénteles a sus amigos y compañeros de trabajo en privado, y cuando usted no está teniendo síntomas.

*Tomado de:*

*Teach Your Patients About Asthma: A Clinician's Guide*

*National Asthma Education Program*

*National Institutes of Health*

*1992*

---

Centro Médico de la Universidad de Mississippi.  
Departamento de Pediatría. División de Alergias.  
2500 North State St. Jackson, MS 39216-4505

La Universidad de Mississippi ofrece igualdad de oportunidades en educación y empleo,  
M/F/D/V.