

Asma en niños

Poniéndolo bajo control

¿Sabía que el asma es la enfermedad pulmonar crónica más común en los niños? Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el asma afecta a aproximadamente 6 millones de niños en los Estados Unidos. Un estudio reciente, publicado en el Boletín de Pediatría (Journal of Pediatrics) reveló que los niños que están en el sistema de acogimiento tienen el doble de probabilidades de desarrollar asma.

Si no se controla o si no se diagnostica el asma en los niños, para los padres, eso puede resultar en visitas a la sala de urgencias, estancias en el hospital, y días de trabajo perdidos; y para los niños un sufrimiento que muchos no pueden expresar. Sin embargo, con un plan de cuidado adecuado, los síntomas del asma se pueden controlar de manera en que los niños prácticamente puedan hacer lo que ellos deseen.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que causa problemas respiratorios. Los niños que padecen de asma pueden experimentar tos, sibilancias, o una sensación de falta de aire. Aproximadamente la mitad de los niños que padecen de asma a una edad temprana, parecen superarlo.

Los científicos no saben la razón exacta por la cual las personas desarrollan asma. Los expertos creen que puede ser debido a una combinación entre factores ambientales y genéticos. Las personas con asma pueden tener un padre u otro pariente cercano que también padezca de asma. Además, aquellos que sufren de sobrepeso pueden tener una mayor probabilidad de desarrollarlo.

¿Cómo afecta a la respiración el asma?

En una persona que padece de asma, el aire

no se transporta por los pulmones como debería de hacerlo. Normalmente, cuando una persona inhala, el aire entra por la nariz o por la boca, baja por la tráquea, y entra a las vías respiratorias de los pulmones (los bronquiolos). Cuando las personas exhalan, el aire sale del cuerpo en dirección contraria.

Con asma, el aire se transporta de manera más difícil. Las vías respiratorias se inflaman y se llenan de mucosidad. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se contraen, convirtiéndolas aún más estrechas. Los factores que pueden causar irritación a las vías respiratorias se llaman "desencadenantes". Los desencadenantes pueden provocar una crisis asmática o "ataques" de asma.

Las crisis asmáticas suceden cuando los síntomas del asma empeoran. Suceden cuando las vías respiratorias se irritan y se inflaman más de lo normal. Durante lo antedicho, el niño puede experimentar:

- Dificultad al respirar
- Opresión en el pecho
- Un sonido silbante al respirar (sibilancia)
- Tos
- Palpitaciones del corazón aceleradas

Los factores que provocan las crisis asmáticas se llaman desencadenantes. Los desencadenantes pueden variar de persona a persona, sin embargo, las más comunes incluyen:

- El ser alérgico a cosas como el polen, el moho, y la caspa de mascotas.
- Irritantes y contaminantes del aire
- Estar expuesto a humo de segunda mano de cigarrillo o marihuana
- Infecciones respiratorias, como los resfriados o la gripe



- Condiciones climáticas
- Ejercicio (algunos niños solo experimentan los síntomas asmáticos durante o después de hacer ejercicio.)
- Reflujo gastroesofágico

Una parte importante de controlar el asma es el evitar los desencadenantes. El médico de cabecera de su niño trabajará con usted para crear un plan de cuidado que le ayudará a prevenir las crisis asmáticas, al máximo.

¿Cómo puedo controlar el asma de mi hijo?

En el caso de la mayoría de los niños que sufren de asma, los síntomas se pueden controlar. Aprenda lo más que pueda, hable con otras personas que padezcan de asma, lea sobre la enfermedad, y comuníquese cualquier inquietud que tenga al médico de cabecera de su niño. Las siguientes sugerencias pueden llevarlo por buen camino.

Tenga un plan y sígalo. Su niño debe tener un plan de acción contra el asma. Estas instrucciones escritas del médico de cabecera de su niño proporcionan instrucciones claras y paso a paso, en cuanto qué medicamentos debe tomar y cuándo debe tomarlos, cómo evitar los desencadenantes, qué hacer entre las crisis asmáticas, y cómo reconocer y controlarlas si es que llegan a suceder. Al seguir este plan, usted aprenderá cómo cuidar de su hijo y cuándo debe acudir al médico de cabecera de su niño para obtener ayuda.

Tome los medicamentos como se los receten. La mayoría de los niños con asma tienen que tomar medicamentos. Algunos medicamentos diarios (llamados medicamentos de control a largo plazo) ayudan a prevenir que las vías respiratorias sufran de irritación. Otros medicamentos se utilizan solamente durante las crisis asmáticas para ayudar a abrir las vías respiratorias (medicamentos de alivio rápido). El médico de cabecera de su niño le informará qué medicamentos necesita su hijo y cómo deberá tomarlos.

Identifique y evite los desencadenantes. Cuando descubra lo que desencadena el asma de su hijo, ayúdelo a evitarlos lo más posible. El médico de cabecera de su hijo también puede ayudarle; por ejemplo, puede someterlo a pruebas para detectar alergias, si usted considera que están empeorándole el asma.

Asegúrese que su hijo obtenga la vacuna contra la gripe anualmente. Obtener la vacuna contra la gripe se recomienda para todos los niños, en especial para aquellos que padecen de asma. Si un niño con asma se enferma de gripe, corren el riesgo de experimentar crisis asmáticas y de desarrollar enfermedades de mayor gravedad.

Utilice dispositivos cuando sea necesario. Una manera de predecir si se aproxima una crisis asmática es el utilizar dispositivos, como un diario de asma y un medidor de flujo espiratorio máximo. El diario le ayudará a estar al tanto de los síntomas de su niño, de su necesidad de medicamentos, entre otras cosas. Esto le puede ayudar a detectar las señales tempranas de alerta, también puede ayudarle al médico de cabecera de su niño a ver que tan bien está funcionando el tratamiento. Un medidor de flujo espiratorio máximo es un dispositivo portátil que mide qué tan bien su niño puede expulsar el aire de los pulmones. Puede determinar si las vías respiratorias se están estrechando u obstruyendo, y si su niño está en peligro de sufrir una crisis asmática.

Sepa qué hacer en caso de una crisis asmática grave. Identifique cuándo los síntomas de su niño requieran de cuidados médicos. Siempre tenga a la mano un medicamento de alivio rápido en caso de que su niño lo necesite. Todos aquellos que cuiden de su niño (por ejemplo, entrenadores o maestros) deben saber cuándo y cómo administrar el medicamento.

¿Si mi niño/a padece de asma, puede participar en deportes y actividades?

Con la administración correcta, un/a niño/a con asma puede participar en la

mayoría de los deportes. Por lo general, los ejercicios aeróbicos ayudan a mejorar el funcionamiento de las vías respiratorias al fortalecer los músculos respiratorios. Las siguientes son algunas sugerencias para ejercitarse al padecer de asma:

- Enséñele a su niño a respirar por la nariz y no por la boca. Esto le ayudará a antibiecer y humedecer el aire antes de que entre a las vías respiratorias.
- Cuando haga frío, haga que su hijo cubra su boca y su nariz con una bufanda para antibiecer el aire que está inhalando.
- Haga que su niño mantenga en mano su medicamento, el inhalador de alivio rápido.

Hable con el médico de cabecera si usted o su niño tienen alguna pregunta o preocupación. Además, La Clínica de Asma del Hospital General de San Francisco hace un trabajo estupendo en cuanto al enseñar a los niños y a sus familias sobre sus planes de cuidado. Los proveedores de salud en la Clínica de Asma tienen maestros de la salud quienes pueden inspeccionar su hogar para detectar moho, al igual que otros alérgenos; ellos tienen décadas de experiencia trabajando con niños en el sistema de acogimiento. Considere contactarles para más consejos y cuidados. <http://zuckerberg-sanfranciscogeneral.org/location/pulmonary/>

Manteniendo seguro a su niño de crianza: Ventanas

Según las directivas escritas del RFA, "cada habitación utilizada por un niño o por un dependiente de 18-21 años debe tener por lo menos una ventana o una puerta operable que garantice una salida de emergencia, segura y directa."

Las ventanas pueden salvar vidas cuando se utilizan como rutas de salida de emergencia. Las habitaciones y otras áreas para dormir pueden ser rutas de evacuación secundarias en caso de humo o incendio, y tal evacuación puede llevarse a cabo por medio de una ventana. Tener una ventana diseñada para salir, no es suficiente; también deben ser seguras y accesibles. Revisar las siguientes cosas en su hogar puede ayudarle a asegurar que las ventanas sean una vía segura para salir.

- Asegúrese que al menos una de las ventanas en cada habitación cumpla con los requisitos de evacuación e incorpore ventanas a su plan de evacuación en caso

Sección: 11-01: Hogar y propiedad

(b) Una habitación para un niño o un dependiente de 18-21 años debe cumplir con los siguientes requisitos:

(1) Cada habitación utilizada por un niño o por un dependiente de 18-21 años debe tener por lo menos una ventana o una puerta operable que garantice una salida de emergencia, segura y directa. (A) Una ventana con rejas de seguridad debe tener un dispositivo de liberación de seguridad que cumpla con todos los requisitos estatales y locales. (B) Si el hogar de la familia de acogimiento está en un edificio alto, la familia de crianza estará sujeta a las normas y reglamentos establecidos por State Fire Marshal.

de incendio.

- Asegúrese que las ventanas no estén selladas con clavos ni pintura.

- Asegúrese que las cañas, los seguros, las rejas de seguridad, las verjas y las rejillas tengan un mecanismo de liberación y
- No instale aires acondicionados en ventanas que posiblemente se necesiten para evacuar.

Mientras las ventanas pueden ser una salida de emergencia segura, es igualmente importante enseñarles a los niños cómo mantenerse seguros al estar cerca de una de ellas y así prevenir caídas por medio de las ventanas. Según la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor, aproximadamente 8 niños menores de 5 años fallecen cada año debido a caídas por ventanas, y más de 3.300 se lastiman lo suficientemente para ir al hospital. Es por eso por lo que es esencial que usted hable con su niño en cuanto a alejarse de las ventanas mientras juega. Enséñeles que los mosquiteros ayudan a mantener los insectos fuera pero que no mantienen a los niños adentro.

Campeona de los niños **Evelyn Smith**

La Srta. Smith fue criada por mujeres fuertes y respetables a sus alrededores, y también con vecinos que ayudaban a criar a niños como si fuese un pueblo. Su familia siempre tenía a niños en el hogar, y es algo que ha permanecido en ella. A ella no le importaban las noches de fiesta con sus amigos los fines de semana, en cambio prefería quedarse en casa a ayudar en el hogar. Una vida con una familia fuerte y una casa llena de niños es algo que se arraigó en su persona, formando los cimientos para que se convirtiera en una madre de crianza, y también la guió a estar en el proceso de adopción de una familia de cinco niños.

“Dios hace las cosas por alguna razón,” ella explica, “y yo fui elegida por esta familia.” La Srta. Smith se convirtió en tutora de cuatro hermanas a principios del 2019, y después le dio la bienvenida al quinto miembro, abriéndole las puertas de su hogar. La madre de cinco quería que la Srta. Smith adoptara a sus hijos y la acompañó durante el proceso de adopción. Tristemente, la madre falleció recientemente. “La madre sabía que les había dado a sus hijos el regalo más grandioso posible: un techo sobre sus cabezas,” dijo la Srta. Smith.

Antes de adoptar a los cinco niños, la Srta. Smith, había abierto las puertas de su hogar a un sinnúmero de niños. La Srta. Smith siente que la parte más enriquecedora de ser una madre de crianza es cuando los niños regresan y le recuerdan de algo que les dijo mientras los cuidaba, especialmente aquellos que no ha visto en años. Los principios fundamentales que les enseña a los niños son de terminar sus estudios y respetar a sus mayores. La Srta. Smith se reunió recientemente con un niño que estuvo bajo sus cuidados hace 5 o 6 años, él se disculpó con ella por su comportamiento en ese entonces.



Por otra parte, la Srta. Smith considera que es difícil disciplinar a los niños en la sociedad del día de hoy, en la cuál se les da muchas opciones. “A mi me enseñaron a decir “Sí señora” y “No señora” y en estos tiempos los niños no están acostumbrados a recibir ordenes”, explica la Srta. Smith.

La Srta. Smith aconseja a otros padres a ser pacientes. “No sean prontos para juzgar a un niño que no conocen” dijo. Conforme vayan conociendo al niño, ustedes lo verán florecer como una rosa, pero eso toma tiempo y paciencia. Otra manera de ver la relación con su niño es como si fuese un buen libro: en el transcurso desde que abre el libro, hasta el momento en que lo cierra, usted habrá aprendido mucho más que cuando comenzó.”



Champions for Children

La Srta. Smith también recomienda que conozca a los padres del niño bajo su cuidado. “Al conocer a sus padres, usted podrá aprender más sobre las personas que más aman, sus hijos” explica la Srta. Smith. “Quizá usted no podrá ganarse la aceptación de todos los padres, pero como cualquier padre, los padres de los niños en el sistema de cuidado se despiertan a media noche preocupados por sus hijos. Ellos sólo quieren saber que están cuidando bien a sus hijos y si usted puede demostrárselos, eso tranquilizará sus preocupaciones y le ayudará a formar una relación con ellos”.

Los Servicios para Niños y Familias de San Francisco junto con Parenting for Permanency College le aplauden a Lisa por su fuerza y su espíritu amoroso. Ella ha hecho su prioridad el trabajar en conjunto con los niños y proporcionarles un hogar acogedor, sin importar las experiencias vividas del niño. ¡Felicidades Srta. Smith, nuestra campeona de los niños!

K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de crianza, familias de apoyo, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección Sharon.Walchak@sfgov.org.

Personal editorial
Editors: Agnes Balla and Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120
Sitio de web del boletín informativo: <https://sfcaresforkids.org/kids-newsletter/>.

Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil: (800) 856-5553 o (415) 558-2650
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828
Línea de servicio de transporte: (415) 557-5376
Licencia/Aprobación de Familias de Apoyo/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200
Familias de San Francisco Marcando la Diferencia (San Francisco Families Making a Difference)
Programa de mentores para cuidadores: (415) 557-5400
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035
Servicios de comunidad: 211
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311
Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia: www.sfhsa.org/174.htm



Programa de Asesoramiento para las familias de recurso de San Francisco

¿Es usted una familia de recurso con experiencia y que desea proporcionar apoyo y asesoría a nuevos cuidadores?
¿Es usted una familia de recurso nueva o una que se beneficiaría de la orientación y ayuda de cuidadores con más experiencia? Si es así, ¡Por



favor considere unirse al Programa de Asesoramiento para las Familias de Recurso de SF! Para obtener más información, favor de comunicarse con la facilitadora del programa, Jeana Lasser en (510) 852-9708 o pcc@afs4kids.org.

Los nuevos proveedores de cuidado que completaron el entrenamiento previo al servicio de RFA: ¡Únase a nosotros a darles la bienvenida a los graduados del entrenamiento previo al servicio de RFA del mes de enero 2020 (inglés y español) y a los graduados del entrenamiento de colocación de 36 horas SA/VIH de los meses enero y febrero! Les agradecemos su participación y su dedicación.

Juntas/Apoyo para las Familias de Recurso

Juntas de Cuidadores trimestrales

2do martes, una vez por trimestre
martes 14 de abril, 2020 de 6-8 p.m. en 170 Otis St.
Cafetería, 2do piso

Juntas QPI/RFA

4to jueves de cada mes
jueves 26 de marzo de 2020 desde 11 a.m.- 12:30 p.m.
en 170 Otis/ 7mo piso en la Sala de conferencias
jueves 23 de abril de 2020 desde 11 a.m.- 12:30 p.m.
en 170 Otis/ 7mo piso en la Sala de conferencias

FCS Junta de equipo de reclutamiento

3er miércoles de cada mes
miércoles 18 de marzo, 2020 desde 11:30 a.m.- 1 p.m.
miércoles 15 de abril, 2020 desde 11:30 a.m.- 1 p.m.
en 170 Otis St. San Francisco

Convocatoria de familias de recurso

3er miércoles de cada mes
miércoles, 18 de marzo del 2020 desde 5:30-7:30 p.m.
170 Otis St. 5to piso, Cuarto "multimedia"

Para más información de las juntas de los proveedores de cuidado de RFA, favor de contactar a Arlene Hylton en: 415-557-5067

Anuncios especiales

Programa de SA/VIH infantil ~ Grupo de apoyo

En inglés: 3er martes de cada mes
(Con excepción de diciembre) 6pm-8pm

En español: 3er jueves de cada mes
(Con excepción de diciembre) 6pm-8pm

Para asistir al grupo de apoyo de SA/VIH, favor de contactar a Sharon en: (510) 282-4658

Otras juntas para padres de crianza

Familias de Recurso Unidas- Asociación de Padres de Crianza
Último jueves del mes de 6-8 p.m. en 3801 3rd St.
resourcefamiliesunited@yahoo.com

RFA Entrenamiento de aprobación previa al servicio

RFA Entrenamiento previo al servicio (inglés)	marzo 14 & 21, 2020 (sábados) 9 a.m.- 4:30 p.m.
---	---

RFA Entrenamiento previo al servicio (español)	abril 18 & 25, 2020 (sábados) 9 a.m.- 4:30 p.m.
---	--

RFA Entrenamiento previo al servicio (inglés)	abril 21 - 30, 2020 (martes/jueves) 5:30 - 9 p.m.
---	---

Entrenamiento de colocación

Ciclo de 36 hrs. SA/VIH (español)	marzo 7- abril 4, 2020 (sábados) 9 a.m.- 5 p.m.
-----------------------------------	---

RCP/Primeros auxilios (inglés)	abril 18, 2020 9 a.m.- 3:30 p.m.
--------------------------------	----------------------------------

Abecedario del cuidado de los bebés (español)	abril 8, 2020 5:30 p.m.- 8:30 p.m.
--	---

Entrenamiento en curso

Entrenamiento avanzado de RFA: Derechos reproductivos SB 89	miércoles, 4 de marzo del 2020 5:30-8:30 p.m.
---	---

Entrenamiento avanzado: La crianza en "Oz"	abril 25, 2020 10 a.m.-5 p.m.
--	-------------------------------

Para registrarse a uno de los entrenamientos por favor contactétese con: Los Servicios de Familias Alternativas (AFS) PPC@ afs4kids.org O regístrese a través de su trabajador de RFA.