CookChildren's
Center for Community Health

Semana Pico del Asma

El asma es una enfermedad crónica que causa inflamación en los pulmones. Esto estrecha las vías respiratorias y dificulta la respiración. La Semana Pico del Asma es la tercera semana de septiembre, cuando los niños regresan a la escuela y las estaciones comienzan a cambiar, un momento que puede desencadenar síntomas fácilmente. De hecho, septiembre es conocido por tener el mayor riesgo de crisis de asma.

Si a su hijo o hija le han diagnosticado asma, este es el momento de prepararse:

- Trabaje junto con el médico de su hijo o hija para actualizar su plan de acción contra el asma. Comparta este plan con cualquier persona que cuide de su hijo o hija.
- Revise la fecha de vencimiento de los medicamentos de su hijo o hija. Renueve las recetas si es necesario.
- Conozca los desencadenantes y síntomas de su hijo o hija.

Desencadenantes del asma:
Los desencadenantes son las cosas que provocan síntomas de asma. Usted puede tener uno o varios desencadenantes.

Los desencadenantes comunes del asma incluyen:

- Polen
- Ácaros del polvo
- Cucarachas
- Mascotas
- Moho
- Contaminación
- Cambios de clima
- Enfermedades
- Humo
- Ejercicio
- Olores fuertes
- Emociones

Algunas formas de proteger a su hijo o hija:

- Use un filtro de aire de buena calidad en su sistema de calefacción o aire acondicionado y cámbielo cada mes.
- Quítese los zapatos al entrar a la casa para evitar llevar polen adentro.
- Cierre las puertas y ventanas durante las horas de mayor concentración de polen, entre las 5 y las 10 a. m.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite el contacto con personas enfermas.

Obtenga recursos y aprenda más sobre el asma.

08.2026-4915