MP PEDIATRAS | GUÍA PARA FAMILIAS

Asma y alergias: cuidemos su respiración

Cada niño tiene desencadenantes diferentes. Identificarlos ayuda a prevenir síntomas y crisis.

01 Humo y vapeo

Hogar y automóvil 100 % libres de humo de tabaco, vapeadores y humo de leña. Evita fumar cerca del niño.

02 Polvo y ácaros

Si existe sensibilidad: lava la ropa de cama semanalmente; usa fundas antiácaros y aspiradora con filtro HEPA si es posible.

03 Humedad y moho

Repara filtraciones, ventila baños y cocina, seca superficies húmedas y elimina el moho de forma segura.

04 Mascotas

No todos los niños son alérgicos. Si hay alergia confirmada, evita que la mascota entre al dormitorio y conversa medidas con su médico.

05 Olores y aerosoles

Reduce perfumes intensos, inciensos, ambientadores, aerosoles y limpiadores irritantes. Ventila durante la limpieza.

06 Polen y aire exterior

En días de mucho polen, limita la exposición si provoca síntomas. Tras jugar afuera, cambia ropa y lava cara y manos.

07 Resfríos y vacunas

Lava las manos, ventila espacios y evita contacto estrecho con personas enfermas. Mantén vacunas al día, incluida influenza.

08 Contaminación y frío

Consulta la calidad del aire; evita actividad intensa al aire libre durante episodios críticos de contaminación o humo.

09 Plagas

Guarda alimentos cerrados, elimina migas y filtraciones, sella rendijas. Evita fumigaciones en aerosol cerca del niño.

10 Actividad física

¡El deporte es saludable! Haz calentamiento; si el ejercicio produce tos o silbidos, revisa el control del asma con su médico.

LO MÁS IMPORTANTE: TRATAMIENTO Y PLAN DE ACCIÓN

Usa el tratamiento controlador indicado, revisa la técnica del inhalador y mantén un plan escrito para las crisis. No suspendas medicamentos sin indicación médica.

URGENCIA: dificultad respiratoria intensa, labios azulados, somnolencia o escasa respuesta al rescate.

Fuentes y lectura recomendada

- GINA. Global Strategy for Asthma Management and Prevention, 2026. ginasthma.org
- CDC. Controlling Asthma / Cómo controlar el asma, actualización 2026. cdc.gov/asthma
- MINSAL Chile, DIPRECE. Guía de Práctica Clínica: Asma bronquial moderada y grave en menores de 15 años.