

Asthma

The Facts

Asthma is one of the most common chronic childhood diseases. Nearly 9 million Americans with asthma are children, and the number of children with asthma is increasing.

What Is Asthma?

Asthma is a chronic disease of the tubes that carry air to the lungs. These airways become narrow and their linings become swollen, irritated, and inflamed. Airways are always irritated and inflamed in asthma patients, even though symptoms are not always present. The degree and severity of airway inflammation varies over time.

Symptoms of asthma include:

- Cough, particularly at night with exercise or laughter
- Shortness of breath
- Wheezing (a whistle-like sound made while breathing)
- Tightness in the chest
- Sensitivity to colds and other viral infections, cold air and particles or chemicals in the air

Who Is At Risk?

Children with asthma can have symptoms start or worsen when they are exposed to many indoor substances, including:

- Dust and dust mites
- Cockroaches
- Animals such as cats and dogs
- Molds
- Secondhand cigarette smoke

What can I do?

Talk with your child's pediatrician if you suspect your child has asthma. Any child with asthma symptoms more than twice weekly should be treated.

Minimize your child's exposure to "triggers" that cause asthma attacks or worsen asthma, including:

- Allergens such as dust mites, animal dander, cockroaches, mold and pollen
- Airway infections
- Irritants such as air pollution, smoke, cold or dry air, odors or fragrances and cleaning products
- Exercise (About 80 percent of asthma patients develop wheezing, coughing and chest tightness when they exercise)
- Stress. There are several steps you can take to reduce your child's exposure to asthma triggers.
- Don't let anyone smoke in your home or car.
- Reduce exposure to dust mites. Cover your child's mattress and pillows with special allergy-proof covers, remove stuffed toys, wash their bedding in hot water every one to two weeks and vacuum and dust regularly.
- Use a dehumidifier in your home.
- Remove bedroom carpeting.

How can UVA help?

At UVA Children's Hospital, caring for children is our specialty. We have more than 500 healthcare professionals dedicated to treating children in an environment specially designed for kids and their families. UVA Children's Hospital includes a pediatric emergency department, a state-of-the-art Newborn Intensive Care Unit, a pediatric intensive care unit, acute care facilities, the Kluge Children's Rehabilitation Center and an extensive network of primary and specialty care clinicians. Our goal is to get kids back to being kids.

**For more information, call
434-982-0808**

Portions adapted from the American Academy of Pediatrics.

Asma

Datos

El asma es una de las enfermedades crónicas más comunes de la infancia. Casi 9 millones de las personas con asma en los Estados Unidos son niños y su número va en aumento.

¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad crónica de los conductos que llevan aire a los pulmones. Estas vías respiratorias se estrechan y sus paredes se hinchan, irritan e inflaman. En los pacientes con asma, las vías respiratorias están siempre irritadas e inflamadas, aunque los síntomas no siempre estén presentes. El grado y la gravedad de la inflamación de las vías respiratorias varían con el tiempo.

Algunos de los síntomas del asma son:

- Tos, especialmente de noche, con el ejercicio o la risa
- Falta de aire al respirar
- Sibilancias (un sonido como de silbido al respirar)
- Opresión en el pecho
- Sensibilidad a los resfriados y otras infecciones virales, al aire frío y a las partículas o productos químicos presentes en el aire

¿Quiénes Corren Riesgo?

Los síntomas de los niños con asma pueden empezar o empeorar cuando están expuestos a muchas sustancias presentes en el interior del hogar, por ejemplo:

- Polvo y ácaros (organismos microscópicos) del polvo
- Cucarachas
- Animales como perros y gatos
- Moho
- Humo de personas que fuman

¿Qué Puedo Hacer?

Si sospecha que es un niño tiene asma, hable con su pediatra. Cualquier niño que tenga síntomas de asma más de dos veces por semana debería recibir tratamiento.

Reduzca al mínimo la exposición de su niño a los "desencadenantes" que provocan o empeoran los ataques de asma. Algunos de ellos son:

- Alérgenos como ácaros del polvo, caspa de animales, cucarachas, moho y polen

- Infecciones de las vías respiratorias
- Irritantes como aire contaminado, humo, aire frío o seco, olores o fragancias y productos de limpieza
- Ejercicio (aproximadamente el 80% de los pacientes con asma desarrolla sibilancias, tos y opresión en el pecho al hacer ejercicio)
- Estrés. Hay varias medidas que usted puede tomar para reducir la exposición de su niño a los desencadenantes del asma.
- No deje que nadie fume en su casa o en su auto.
- Reduzca la exposición a los ácaros del polvo. Cubra el colchón y las almohadas de su niño con fundas especiales a prueba de alergias, elimine los muñecos de peluche, lave la ropa de cama en agua caliente una o dos veces por semana y pase la aspiradora y desempolva con regularidad.
- Use un deshumedecedor de ambientes en su casa.
- Quite cualquier alfombrado del baño.

¿Cómo Puede Ayudar la UVA?

En el UVA Children's Hospital (Hospital de Niños de la UVA), cuidar a los niños es nuestra especialidad. Tenemos más de 500 profesionales de cuidado de la salud dedicados a tratar a los niños en un ambiente especialmente diseñado para ellos y sus familias. El UVA Children's Hospital tiene un Departamento de Emergencias Pediátricas, una Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos con tecnología de vanguardia, una Unidad de Cuidados Pediátricos Intensivos, instalaciones para cuidados agudos, el Centro Kluge de Rehabilitación Infantil (Kluge Children's Rehabilitation Center) y una amplia red de médicos de atención primaria y especialistas. Nuestro objetivo es ayudar a que los niños vuelvan a ser niños.

**Para más información, llame al
434-982-0808.**

Adaptado en parte de publicaciones de la American Academy of Pediatrics.