



Elementos desencadenamientos del asma y su tratamiento

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que causa inflamación e irritación en las vías respiratorias. Esto hace que el pasaje del aire sea menor y, por lo tanto, se dificulte la respiración. Algunos de las síntomas del asma son:

- Tos
- Falta de respiración
- Respiración sibilante
- Apretura en el pecho

Los desencadenamientos del asma son cosas que causan el asma que brote o empeore. Entre los más comunes son:

- Cambios de clima
- Polen

- Polvo o moho
- Humo de tabaco
- Olores fuertes
- Infecciones virales
- Mascotas
- Ejercicio
- Angustia

Todos los que tienen asma necesitan alivio rápido o de rescate cuando tienen un ataque de asma. Estos medicamentos permiten mantener las vías respiratorias abiertas para poder respirar con más facilidad.

Algunas personas necesitan usar

medicamentos diarios para (controlar) reducir la inflamación en las vías respiratorias y así prevenir los ataques de asma.

Un plan de acción para el asma es una guía por escrito que le ayuda a mantenerlo sano y a controlar los problemas del asma. Este plan se prepara junto con el médico. Es posible que el plan en sí cambie, según sea necesario debido a los cambios en la enfermedad.

Debe tener copias del plan en casa, en la escuela y con quienes se encargan de su cuidado.

Prevención de caries dentales causadas por el biberón

Fórmula, leche, jugos y casi todas las otras bebidas (con la excepción del agua) tienen azúcar natural. Caries dentales causadas por biberón ocurren cuando estos líquidos están en contacto con los dientes y con la lengua por mucho tiempo. Antes de que le salgan los primeros dientes a su niño, usted puede mantenerle las encías y la lengua saludables. Límpiele las encías y la lengua con una toalla húmeda después de cada botella y antes de acostar al niño.

Una de las primeras síntomas de caries dentales causadas por el biberón son puntos negros o manchas blancas en la parte del diente más cerca de las encías. Estos caries también pueden empezar detrás de los dientes de enfrente.

Su niño debe tener su primer examen

dental a un año de edad. Enséñele a beber de una taza, en vez del biberón. A los dos años de edad, su niño debe tener la costumbre de cepillarse los dientes al menos dos veces al día.

La salud de la boca de una mujer embarazada también puede afectar a salud de su bebé. Cambios en las hormonas durante el embarazo hacen que las encías sean más sensibles a la placa bacteriana. Se ha encontrado una unión entre la enfermedad de las encías y mujeres embarazadas que tuvieron bebés prematuros o de bajo peso. Mujeres deben de tomar pasos para prevenir la enfermedad de las encías durante el embarazo como hacer un examen dental tan pronto que sepan que están embarazadas.

Eventos que viene

29 de abril F.E.S.tival

10 a.m. a 2 p.m.
South Houston Intermediate
900 College Ave.
South Houston, 77587
Gratis para todas las familias

6 de mayo Día de Niños Saludables en Pasadena

10 a.m. a 2 p.m.
Jackson Intermediate
1020 E. Thomas
Pasadena, 77506
Gratis para todas las familias

Llame al 1-800-990-8247
para más información.

Prevención del veneno

Los niños por naturaleza, son curiosos y siempre están descubriendo cosas nuevas. Los niños son atraídos especialmente a colores y olores. Sus curiosidades no són solamente para cosas buenas, pero también para cosas peligrosas, como venenos. Los venenos están alrededor de nosotros, como en nuestro hogar y afuera.

Ayude a proteger a sus niños protegiéndolos de venenos encontrados en el hogar. Aquí están unos consejos para mantener a sus niños seguros del envenenamiento:

- Guarde todos los productos tóxicos fuera de alcance y bajo llave.
- Mantenga todos los productos en sus envases originales.
- Nunca debe referir los medicamentos

o vitaminas a "dulce."

- Guarde todos los medicamentos de receta y los que no son de receta fuera de alcance de los niños.

¿Cómo puede saber si su niño tomó algo venenoso? Él o ella puede tener algunos de estos síntomas:

- vomito
- dificultad para respirar
- con mucho sueño o exaltado

Si usted cree que su niño está envenenado, manténgase calmado. Trate de encontrar el recipiente que tenía el veneno. Llame al Centro de Envenenamiento a 1-800-222-1222. No haga que su niño vomite hasta que el Centro de Envenenamiento se lo pida.

Cómo preparar a su hijo para ir al médico

Antes de ir al médico, muchos niños se preocupan y sienten presión de la visita. Aunque tengan que ir al médico de la familia o un especialista para un examen rutinario, una enfermedad o un problema médico especial, los niños son propensos a tener miedo. Como padre, usted puede ayudar a su hijo a expresar sus temores utilizando un lenguaje que él entienda.

Si su hijo tiene que ir al médico para hacerse un examen rutinario o una revisión de "niños sanos," dígame que todos los niños sanos van

al médico para hacerse ese tipo de examen. Explíquele que es un chequeo para que el médico tome nota de cómo está creciendo y también hará preguntas y un examen físico para asegurarse de que este sano.

Si su hijo tiene que ir al médico para que le diagnostiquen o traten una enfermedad, explíquele que el médico necesita examinarlo para averiguar cómo solucionar el problema y ayudarlo a mejorarse. Si su hijo tiene que ir al doctor debido a una enfermedad o condición médica, o si tiene

Foco en South Houston

F.E.S.tival es un acontecimiento gratis que se centra en festividades, educación y seguridad.

Las actividades incluyen premios, pinta caras, brincolín, payasos, raspas, palomitas y más!

Aprenda sobre la nutrición y ejercicio, cuidado prenatal, y fuego, asiento de coche, bicicletas y la seguridad de casa para papás nuevos.

Las pruebas de decección estarán disponibles gratis toda el día. Vacunas de 10 a.m.–12 p.m.

sábado el 29 de abril de 10 a.m. a 2 p.m.
South Houston Intermediate School
900 College Ave.
South Houston, 77587

que ir a un especialista, es posible que usted no sepa lo que puede suceder durante el examen. Cuando llame para hacer la cita, solicite hablar con el médico o la enfermera para que le expliquen qué ocurrirá durante la visita. Luego usted podrá explicarle alguno de los procedimientos y porque son necesarios, con delicadeza y con un lenguaje adaptado a la edad y nivel de comprensión del niño. Los niños pueden afrontar el malestar o el dolor más fácilmente si se les advierte de antemano. También aprenden a confiar en sus padres cuando son sinceros con ellos.

Proteja a su niño con inmunizaciones

Todos los padres quieren ayudar para que sus niños crezcan sanos. Una de las mejores maneras de hacer eso es asegurar que ellos reciben sus vacunas a las edades recomendadas. Aquí están algunas preguntas y respuestas sobre las inmunizaciones.

P: ¿Porqué son tan importantes las inmunizaciones para los bebés?

R: Estas inmunizaciones protegen a su niño contra 11 enfermedades, incluyendo sarampión, paperas y viruela. Estas enfermedades todavía matan a niños quien no son vacunados cada año.

P: ¿Son seguras las vacunas?

R: Sí, es importante recordar que los niños

están en más peligro de las enfermedades que de las vacunas. Las reacciones serias son raras, pero pueden suceder. Su médico o enfermera hablará con usted sobre los riesgos antes de dar las vacunas.

P: ¿Cuántas vacunas necesita mi niño?

R: Su niño necesita varias dosis de cada vacuna a las edades recomendadas para ser protegido completamente.

P: ¿Qué sucederá si mi niño no está vacunado?

R: Si su niño está expuesto a cualquiera de estas enfermedades, es posible que su niño contraerá la enfermedad. Si su niño tiene una de estas enfermedades su

niño puede dárselo a otro niño que no está vacunado.

P: ¿Qué pasa si su niño no fue vacunado al tiempo necesario o está atrasado con sus vacunas?

R: Si su niño ha recibido algunas vacunas y después se atrasó, no tiene que empezar de nuevo. Las vacunas ya dadas contarán. Su médico mantiene las vacunas y las fechas que fueron aplicadas. Usted también debe tener sus propios registros.

Los inmunizaciones son muy importantes para proteger a los niños. Una manera de proteger su niño de enfermedades graves es asegurando que su niño recibe las vacunas a tiempo.