

## **Puede Afectar el Clima el Asma de Mi Niño(a)**

El efecto del clima en los síntomas de asma no es comprendido totalmente, pero claramente hay una conexión. Numerosos estudios han mostrado una variedad de conexiones, tales como el aumento en el asma –visitas relacionadas a la sala de emergencia cuando ciertas condiciones de clima se encuentran presentes. Algunas personas encuentran que los síntomas de emergencia se empeoran en momentos específicos durante el año. Para otros, una tormenta severa o un cambio repentino en el clima pueden provocar un ataque.

El exponerse al aire frío y seco es una razón común para provocar el asma y puede causar síntomas severos. Las personas que sufren de asma inducida por ejercicio y que participan en deportes de invierno son especialmente susceptibles. Un invierno frío y ventoso puede revolver el polen y el moho en el aire, causando problemas para algunas personas.

El aire húmedo y caliente puede inducir los síntomas de asma, y el clima húmedo causa el crecimiento de esporas de moho, otro inducido de asma. En ciertas áreas, el calor y la luz del sol se combinan con contaminantes para crear ozono a nivel del suelo, lo que también es un inducido.

Estudios han demostrado que las tormentas eléctricas pueden inducir ataques de asma. Un estudio mostró que durante las tormentas eléctricas, el número diario de visitas a la sala de emergencia por asma aumentaron por un 15%. El estudio concluyó que el problema fue causado por el número de esporas de hongos en el aire, que casi se dobló. No fue la lluvia, sino el viento lo que causó este aumento. Los cambios en la presión barométrica también pueden inducir el asma.

Si usted sospecha que el clima está afectando el asma de su niño(a), mantenga un diario de los síntomas de asma y los posibles inductores y hable con el médico de su niño(a). Una vez usted sepa que clase de clima induce los síntomas de asma, usted puede tomar pasos para proteger a su niño(a):

- Vigile el pronóstico para el conteo de polen y moho así como otras condiciones (frío o calor extremado) que puedan afectar el asma de su niño(a).
- Limite las actividades al aire libre de su niño en los días en que los inductores sean altos.
- Asegúrese de que su niño usa una bufanda sobre su boca cuando el clima esté muy frío.
- Mantenga las ventanas cerradas durante la noche para mantener el polen y el moho afuera. Si está caliente, use el aire acondicionado; el cual limpia, enfria y seca el aire.
- Mantenga a su niño dentro de la casa temprano en la mañana, (antes de las 10 AM) cuando el polen está en sus niveles más altos.
- Su niño no debe de cortar el césped o rastrillar las hojas y debe de mantenerse alejado de montones de hierba recién cortada u hojas.
- Seque su ropa en la secadora (el colgar la ropa o sábanas para que se sequen puede permitir que el polen y el moho se les peguen).
- Asegúrese de que su niño siempre tenga su medicina a la mano.

Un niño que parece tener asma asociada con alergias también necesita ver a un alergista.