

## **¿Qué es el asma?**

El asma es una condición crónica en la que los bronquios (los tubos que llevan el aire a los pulmones) se inflaman y se vuelven más sensibles de lo normal.

Esta sensibilidad hace que, ante ciertos estímulos (desencadenantes), los bronquios reaccionen estrechándose. Esto dificulta el paso del aire y provoca los síntomas típicos como tos, "pitos" o silbidos en el pecho y sensación de falta de aire.

👉 Identificar los primeros síntomas es fundamental para poder actuar a tiempo, seguir las indicaciones del pediatra y evitar que los síntomas empeoren o se conviertan en una crisis.

**Esta guía es solo para orientación. El diagnóstico y el plan de tratamiento del asma siempre deben ser realizados por un profesional de la salud.**



## Síntomas tempranos que los padres pueden identificar

Los primeros signos pueden ser sutiles. Observarlos a tiempo es clave:



### Señales respiratorias iniciales

- Tos frecuente, seca o persistente, sobre todo en la noche o madrugada.
- Tos que aparece al correr, reír, llorar o jugar.
- Silbidos o "pitos" suaves al respirar.
- Sensación de pecho “apretado” o molestias al respirar.
- Respiración más rápida o ruidosa de lo habitual.
- Episodios repetidos diagnosticados como "bronquitis".



### Cambios en el comportamiento

- El niño se cansa más rápido de lo normal.
- Evita correr o no sigue el ritmo de otros niños en el juego.
- Irritabilidad o mal humor sin causa clara (puede ser por la dificultad para respirar).
- Sueño inquieto o despertares frecuentes por la tos.



## Síntomas premonitorios: señales muy tempranas

Son cambios que pueden aparecer antes de que surja una crisis:

- Suspiros repetidos sin razón.
- Respiración superficial o irregular.
- Pequeñas pausas para respirar durante el juego.
- Niño que se sienta inclinado hacia adelante para respirar mejor.
- Aleteo nasal (fosas que se abren más al inhalar).
- Retracciones: la piel se hunde entre las costillas al respirar.

Reconocer estas señales tempranas ayuda a consultar a tiempo.

## Patrones que indican posible asma

El asma suele seguir patrones repetitivos:

- Tos nocturna frecuente.
- Síntomas que aparecen o empeoran con el clima frío.
- Episodios después de resfriados.
- Síntomas que regresan en temporadas de alergias.
- Episodios tras actividad física intensa.

Detectar estos patrones es una forma importante de prevención.



## Indicadores en bebés y niños pequeños

En menores de 5 años los síntomas pueden confundirse, pero estas señales ayudan:

- Deja de comer por toser o respirar rápido.
- Interrumpe el juego para toser o tomar aire.
- Se fatiga al subir pocos escalones.
- Se oye un “quejido” suave al exhalar.
- Irritabilidad durante el sueño o siestas cortas.

## Asma y actividad física

La actividad física no debe ser limitada, pero los padres pueden observar:

- Tos repetida justo antes o después del ejercicio.
- Respiración rápida más allá de lo esperado.
- Silbidos leves al aumentar la intensidad.
- Niño que pide parar o se queda atrás con frecuencia.

**Observar estos signos ayuda a prevenir episodios durante el juego.**





## Método educativo: **MIRAR – ESCUCHAR – COMPARAR**

Estrategia moderna para ayudar a los padres:

### **MIRAR**

- Movimientos del pecho: rápidos, hundidos o con esfuerzo.
- Postura: se inclina hacia adelante para respirar mejor.
- Aleteo nasal.

### **ESCUCHAR**

- Tos seca o persistente.
- Silbidos al respirar.
- Respiración ruidosa o acelerada.

### **COMPARAR**

- ¿Respira igual que ayer?
- ¿Se cansa más que antes?
- ¿Hace más pausas que otros niños en la misma actividad?





## Factores que pueden desencadenar los síntomas

Identificar y reducir los irritantes ayuda a disminuir episodios:

### Alergenos comunes

- Ácaros del polvo en colchones y peluches.
- Polen y moho.
- Pelo de mascotas.

### Irritantes del hogar (actuales)

- Aromatizantes, velas perfumadas y aerosoles.
- Productos de limpieza muy fuertes.
- Humo de tabaco o de cocina.
- Ambientes húmedos que favorecen hongos invisibles.

### Otros desencadenantes frecuentes

- Ejercicio intenso sin calentamiento previo.
- Cambios bruscos de temperatura.
- Infecciones respiratorias.



## Prevención y Cuidado en Casa (Clave para un Buen Control)

Estas medidas no sustituyen el tratamiento médico, pero son clave para reducir la frecuencia de los síntomas.



### **Ambiente limpio y sin irritantes**

- Realiza la limpieza con paños húmedos para no levantar polvo.
- Evita totalmente el humo de tabaco.
- No uses aerosoles, inciensos o perfumes fuertes.



### **Controlar alérgenos domésticos**

- Ventila la casa a diario.
- Lava la ropa de cama semanalmente con agua caliente.
- Revisa que no haya zonas con humedad o moho.
- Usa fundas antiácaros en colchones y almohadas si es necesario.



### **Manejo de mascotas**

- Si hay mascotas, lo ideal es que no entren al dormitorio del niño.
- Bañarlas regularmente y mantener una buena higiene en casa ayuda.



### **Actividad física segura**

- Asegura que el niño haga un calentamiento gradual antes de jugar o hacer deporte.
- En días fríos, usar una bufanda sobre la boca y nariz puede ayudar.



### **Manejo de alergias estacionales**

- En días de alto polen, mantén las ventanas cerradas.
- Al volver de la calle, es útil cambiarse de ropa.



## Señales de alarma: Cuándo consultar al pediatra

Diferenciar entre una consulta programada y una urgencia es clave.

### Consultar pronto (Pedir cita)

- La tos despierta al niño por la noche varias veces por semana.
- Se escuchan silbidos en el pecho con frecuencia.
- El niño se cansa al jugar o evita hacer ejercicio por la tos.
- Presenta episodios repetidos de "bronquitis" con los virus.

### Acudir a Urgencias (De inmediato)

- Respira muy rápido, se le hunden las costillas o el cuello.
- Tiene dificultad para hablar o no puede formar frases completas.
- Sus labios o uñas se ven pálidos o azulados.
- Los medicamentos de rescate (si los tiene indicados) no le hacen efecto.
- Parece muy somnoliento, confuso o agitado.

## Valoración y Seguimiento Pediátrico

La evaluación del pediatra es clave y se basa en los síntomas que presenta el niño y su recurrencia. Una valoración correcta es fundamental para crear un **plan de acción personalizado**.

Este plan incluirá qué hacer a diario, qué medicamentos usar y cómo actuar durante una crisis.

**Es crucial no usar ningún medicamento (jarabes, inhaladores) sin una indicación y supervisión médica estricta.**



## Prevención a Largo Plazo y Manejo Diario

Estas acciones diarias son fundamentales para un buen control del asma.



Identificar y evitar los desencadenantes específicos (humo, polvo, etc.).



Mantener los espacios de juego y descanso limpios y ventilados.



Asegurar que el niño realice actividad física de forma segura y gradual.



Seguir al pie de la letra el plan de acción y tratamiento indicado por el pediatra.



Acudir a todos los controles de seguimiento para ajustar el manejo.



Aplicar la vacunación anual contra la influenza.

## Mensaje Final para los Padres

Identificar los síntomas tempranos del asma puede parecer abrumador, pero es el primer paso para un buen control. Con un diagnóstico adecuado, un plan de acción claro y medidas preventivas en casa, tu hijo puede llevar una vida completamente normal, activa y feliz.

Tu rol como observador atento es insustituible. Aprender a reconocer los patrones y desencadenantes de tu hijo te convierte en su mejor aliado. No estás solo/a en este camino; el pediatra es tu compañero de equipo para asegurar que tu hijo respire bien y prospere.

**Confía en tu instinto. Si algo te preocupa sobre la respiración de tu hijo, consultar a tiempo siempre es la decisión correcta.**



## Contexto e Introducción

El asma es una de las afecciones respiratorias más comunes en la infancia. Detectar los signos tempranos puede hacer una gran diferencia en el bienestar y la calidad de vida del niño, permitiendo un manejo oportuno antes de que los síntomas se agraven.

Aunque cada niño puede experimentar el asma de manera diferente, conocer los desencadenantes y las señales de alerta empodera a las familias. Esta guía tiene un propósito educativo para ayudar a los padres a estar atentos y comprender mejor cómo apoyar la salud respiratoria de sus hijos en el día a día.



### ¿Cuáles son los primeros signos de asma en un niño?

Los primeros signos pueden incluir tos frecuente (especialmente de noche o al hacer ejercicio), sibilancias (un silbido al respirar), dificultad para respirar, opresión en el pecho, o que el niño se canse más rápido de lo habitual al jugar.

### ¿Qué puede desencadenar un episodio de asma?

Los desencadenantes comunes varían, pero pueden incluir infecciones respiratorias virales (resfriados), exposición a alérgenos (polvo, polen, caspa de mascotas), humo de tabaco, aire frío, o incluso emociones fuertes y ejercicio físico.

### ¿Los niños superan el asma con la edad?

Muchos niños que presentan síntomas de asma o sibilancias en la primera infancia ven una mejoría o desaparición de los síntomas al llegar a la edad escolar. Sin embargo, en otros casos, el asma puede persistir en la edad adulta. Un seguimiento médico es fundamental para evaluar cada caso.

#### FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





## CONTENIDO REVISADO POR:

### **Dra. Ariana**

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

**Aviso importante:** Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

*"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."*

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

### **Apoya la divulgación independiente**

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



**Hacer una aportación voluntaria** (<https://gumroad.com>)





## **Aviso Legal y Educativo**

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

**Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.**

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

