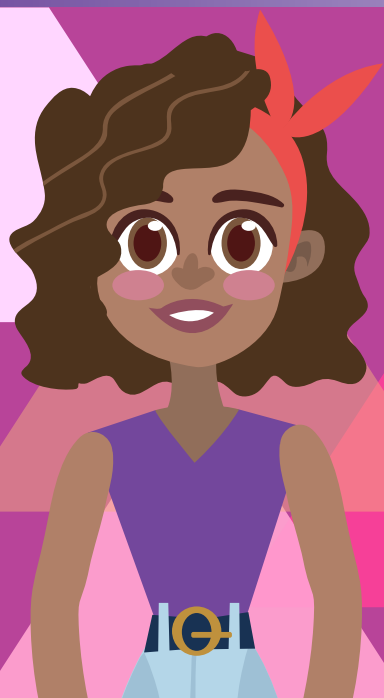


CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ASMA

CARTILLA PARA PADRES Y MAESTROS



**Tu salud
bajo control**
conoce. identifica. actúa.



Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante. MAT-CO-2502884 - V1.0. - 8/2025

INDICE

¿Qué es el asma?	4
Síntomas del asma	6
Desencadenantes del asma	7
Evitar los desencadenantes frecuentes del asma en el hogar y escuela	7
Los maestros pueden manejar ataques de asma	8
Los padres pueden manejar el asma de sus hijos	9
Signos de emergencia	10
Evitar los desencadenantes del clima	10
Autogestión del asma	11
Tratamientos para el asma	12
Plan de acción personalizado para el asma	12
Prueba de control del asma	13
¿Cuándo usar un medidor de flujo espiratorio máximo (peak flow meter)?	15
Consejos para mejorar la adherencia al medicamento en niños	15
¿Qué puedo hacer con el médico de mi hijo?	16
Ejercicios y actividades físicas para niños asmáticos	18
Inhalación de vapor	20
Referencias	21

¿QUÉ ES EL ASMA?

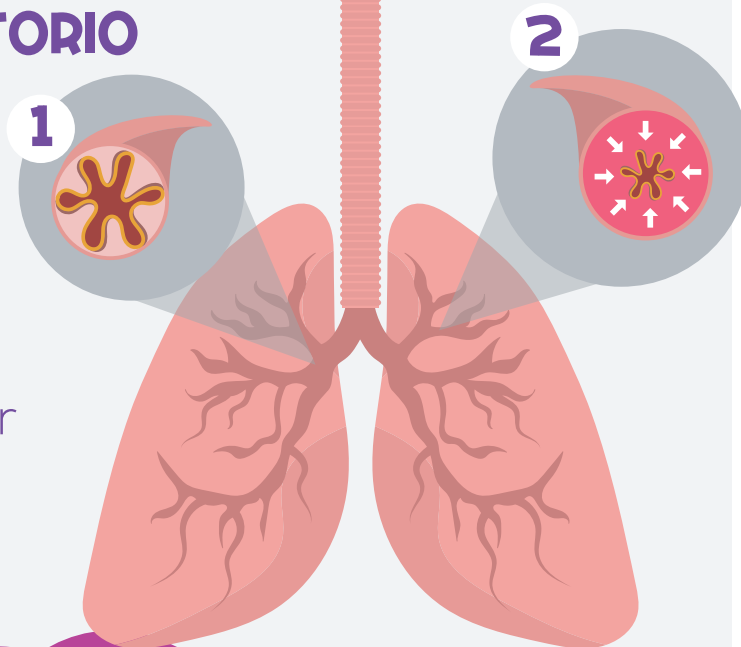
El asma es una afección que hace que las vías respiratorias -los pequeños tubos que transportan aire dentro y fuera de los pulmones- se hinchen y se estrechen, lo cual dificulta la respiración.

El asma es una enfermedad frecuente del sistema respiratorio.



EL SISTEMA RESPIRATORIO

Es el sistema a través del cual respiramos, proceso continuo que consiste en inhalar (introducir oxígeno en nuestro cuerpo) y exhalar (eliminar el dióxido de carbono).



1 El conducto en esta vía respiratoria sana está completamente abierto, lo que facilita el paso del aire.

2 Esta es la vía respiratoria de una persona durante un ataque de asma: los músculos que la rodean están contraídos, el revestimiento está hinchado y el conducto está lleno de moco espeso y pegajoso. Todo esto hace que respirar sea muy difícil.

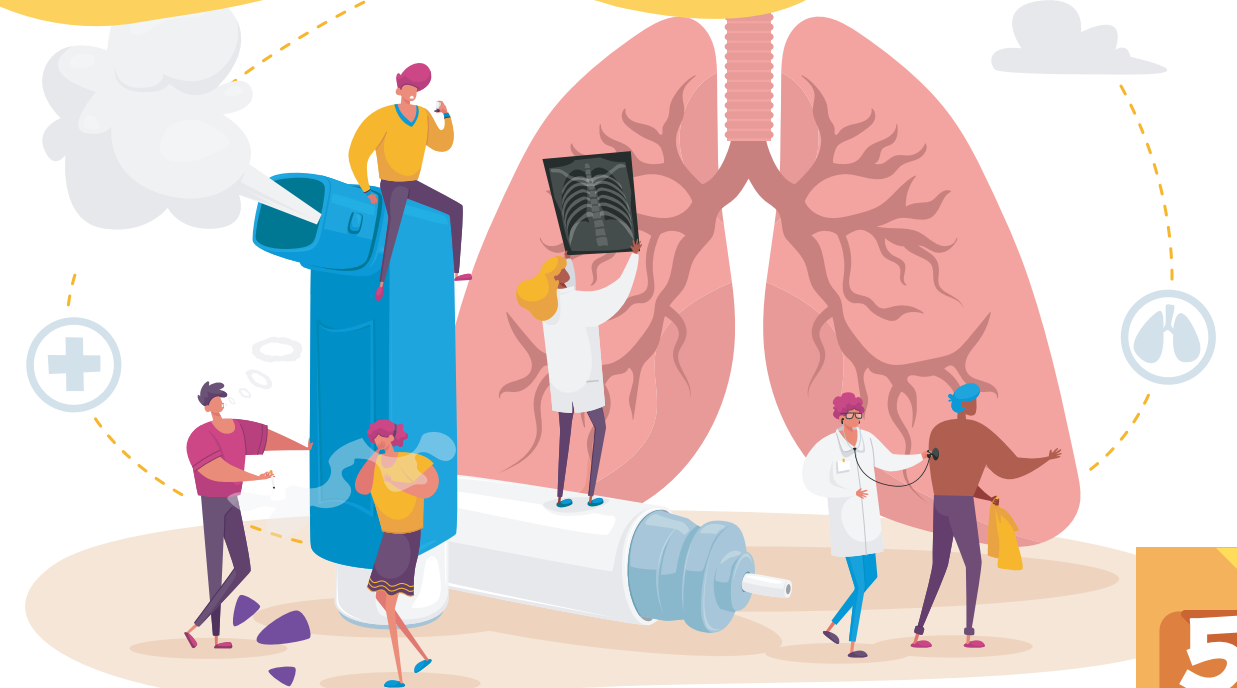
4

Cuando una persona con asma entra en contacto con un desencadenante, los músculos alrededor de las paredes de sus vías respiratorias se contraen, lo que puede provocar un **ataque de asma**.

El revestimiento de las vías respiratorias se inflama y comienza a hincharse. Al tiempo, se produce moco espeso o flema, y todas estas reacciones hacen que las vías respiratorias se iriten y se vuelvan más estrechas.

El asma varía de persona a persona.

Algunas personas pueden experimentar síntomas después de hacer ejercicio o alguna otra actividad física.



5

SÍNTOMAS DEL ASMA



Los síntomas habituales del asma son los siguientes:



Sensación de presión en el pecho.



Silbido en el pecho o "sibilancia" (sonido involuntario que produce el aire cuando pasa por las vías respiratorias).



Falta de aire al intentar decir frases largas.

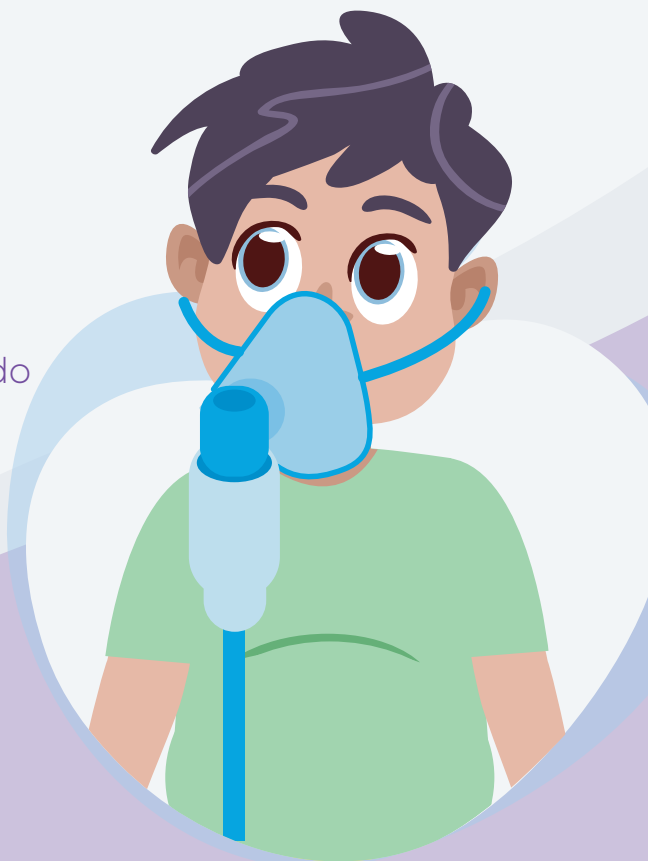


Tos frecuente



Sensación de falta de aliento

Los niños generalmente pueden controlar su asma de manera efectiva evitando los desencadenantes y tomando los medicamentos adecuados.¹



DESENCADENANTES DEL ASMA



Es importante que los niños y jóvenes con asma conozcan sus propios desencadenantes e intenten evitarlos o tomar precauciones, pues cada caso tiene elementos particulares.

Los desencadenantes más comunes son:

- Infecciones (resfriados y gripa)
- Ácaros del polvo doméstico
- Polen
- Humo de cigarrillo
- Pelo de animales
- Ejercicio físico
- Contaminación del aire



Es necesario evitar desencadenantes comunes en el colegio y en la casa

Evita el humo del cigarrillo

Durante cualquier actividad escolar dentro o fuera del colegio, mantén una estricta política que prohíba que algún adulto fume cerca de los estudiantes.



Evita sustancias químicas y vapores

En las clases de ciencias o manualidades, evita en lo posible los vapores que puedan desencadenar asma.¹ Si ciertas sustancias desencadenan el asma de un niño o joven, permítele salir del aula hasta que el aire esté libre de esos vapores.¹



Evita el polvo de tiza

Usa tableros acrílicos especiales para escribir con marcadores, no con tiza.¹

Evita los ácaros

Verifica que los salones de clase estén limpios, para reducir el polvo y los ácaros.¹

Evita el moho

Asegúrate de que los ambientes estén bien aireados y evita la condensación.¹

Evita el polen y el pasto

- Evita que los niños estén cerca del pasto recién cortado.
- No pongas plantas con flores dentro del salón de clase ni en los patios del colegio.
- No cortes el pasto mientras haya niños en el colegio.
- En días con mucho polen, procura que los niños jueguen en espacios cerrados dentro del colegio.

Evita olores que puedan desencadenar el asma

- Algunos niños con asma se sienten mal al oler ciertos perfumes; también sucede con el aroma de algunos desodorantes o ambientadores.
- Pide que usen desodorantes sin olor para que todos estén más cómodos.
- Los lugares donde se cambian los niños deben tener buena ventilación.



LOS MAESTROS PUEDEN MANEJAR LOS ATAQUES DE ASMA DE SUS ESTUDIANTES

Si uno de tus estudiantes presenta un ataque de asma, sigue estos 5 pasos:

- Mantén la calma.
- Anima al niño a sentarse y a inclinarse un poco hacia adelante (no lo abras ni lo acuestes).
- Asegúrate de que tome sus medicamentos para el asma.
- Aflójale la ropa que esté apretada.
- Tranquilízalo.



Si no hay signos inmediatos de mejora

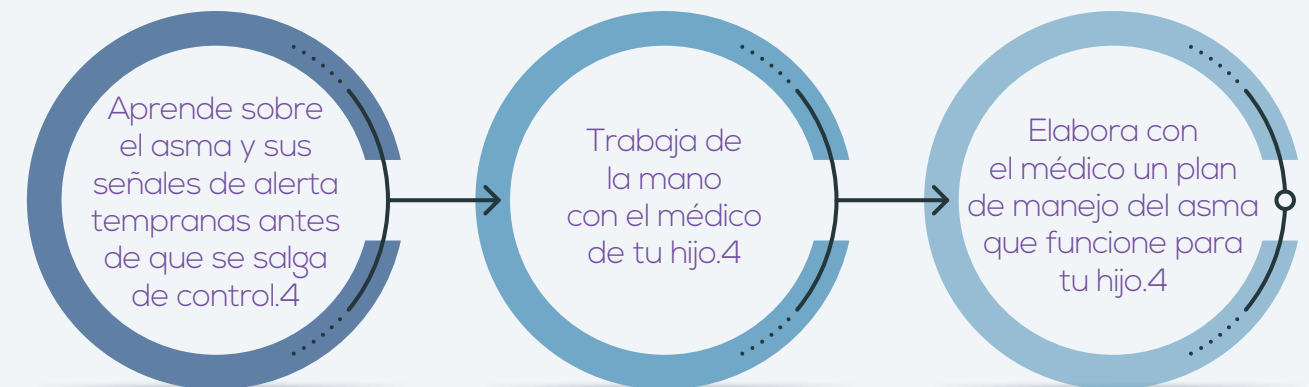


Informa a los padres y sigue asegurándote de que el niño tome una inhalación de su medicamento de rescate cada minuto durante 5 minutos o hasta que sus síntomas mejoren, según las indicaciones de su médico. Si no mejora, llama al hospital o pide ayuda médica.¹



LOS PADRES PUEDEN MANEJAR EL ASMA DE SU HIJO

Obtén toda la información posible sobre el asma de tu hijo. Optimiza el control del asma y asegúrate de que esta afectación nunca les impida hacer las actividades normales de cualquier niño o joven.



Ten en cuenta los signos de advertencia de tu hijo

Es posible que un niño muy pequeño no sea capaz de decir cómo se siente.

Debes observar a tu hijo con detenimiento para notar que algo no está bien con sus vías respiratorias.

Registra los síntomas de tu hijo para controlar un ataque antes de que empeore.



SIGNOS DE EMERGENCIA

A veces, es posible que debas llevar a tu hijo al hospital o buscar atención de urgencia.

Estos son algunos signos que indican que tu niño necesita hospitalización o atención de urgencia:



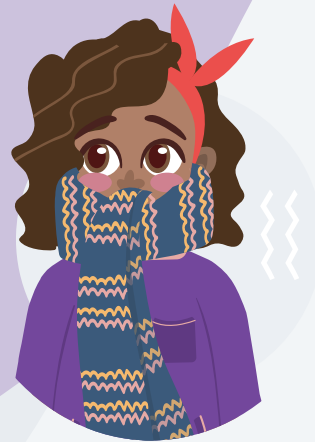
Respira diferente: más rápido, más lento o de forma menos profunda de lo habitual.



Tiene las uñas o los labios con aspecto azulado.



Presenta tos o silbidos en el pecho de manera constante.



EVITA LOS DESENCADENANTES CLIMÁTICOS

El clima puede aumentar el asma

Las condiciones climáticas pueden provocar síntomas de asma.

Algunos síntomas de asma infantil empeoran en ciertas épocas del año.

Una tormenta fuerte o un cambio repentino de temperatura pueden desencadenar síntomas de asma.

El clima húmedo favorece el crecimiento de moho, y el viento puede esparcir polen por el aire; ambos son desencadenantes de asma.

Tanto el aire caliente y húmedo, como el frío y seco pueden desencadenar ataques de asma y llevar a casos graves.



Una vez que sepas qué tipo de clima desencadena los síntomas del asma, intenta estos consejos para proteger a tu hijo:

- Consulta el pronóstico del clima para verificar si hay condiciones –como frío o calor extremo– que puedan aumentar el asma de tu hijo.
- Limita las actividades al aire libre cuando los desencadenantes del asma estén en su punto más alto.
- Cuando haga frío en espacios abiertos, asegúrate de que tu hijo use una bufanda que le cubra la boca y la nariz.
- En casa, mantén las ventanas cerradas por la noche para evitar que entren polen y moho.
- Si hace calor y cuentas con aire acondicionado, úsalo con mesura evitar la humedad y templar la temperatura del lugar.
- Procura que durante las mañanas (antes de las 10:00 a. m.) tu hijo esté en espacios cerrados, pues es el periodo del día en el que el polen está en su nivel más alto.
- Asegúrate de que tu hijo siempre tenga a mano su medicamento de alivio rápido (también llamado “de rescate” o “de acción rápida”).

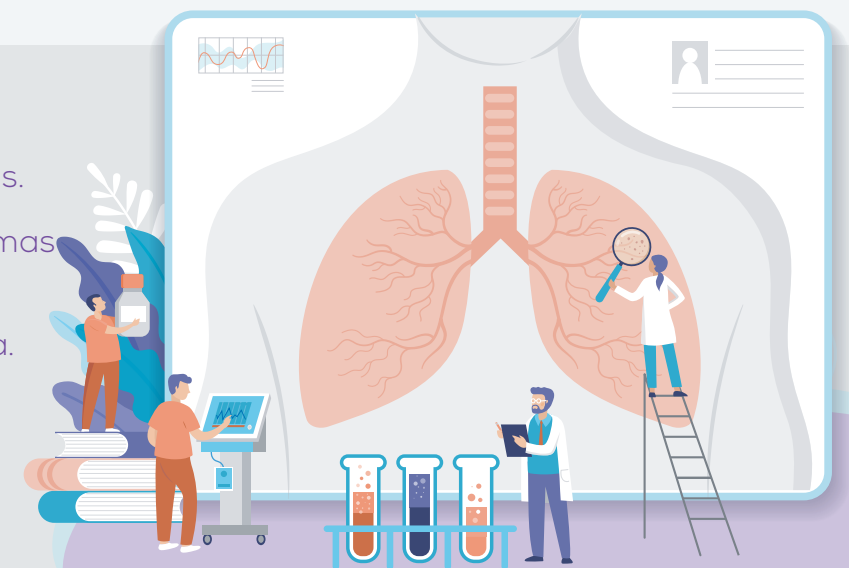
AUTOGESTIÓN DEL ASMA

En los colegios, las intervenciones de autocuidado para niños con asma reducen el número de episodios agudos que requieren atención médica.⁶

Cada niño con asma debe ser entrenado en habilidades esenciales y recibir orientación sobre el manejo autónomo de su condición, que incluye:

- Información sobre el asma.
- Chequeos médicos regulares.
- Automonitoreo de los síntomas y del pico de flujo.
- Plan de acción para el asma.
- Tratamiento según el plan del médico tratante.

Enseñar a los niños a manejar su asma reduce las urgencias, las hospitalizaciones y los días con actividad limitada.⁵



TRATAMIENTOS PARA EL ASMA

El médico tratante decidirá la opción de tratamiento más adecuada según las necesidades del niño asmático. La intensidad del tratamiento depende de la gravedad y frecuencia de los síntomas, así como de la historia clínica del niño.

Plan de acción personalizado para el asma

Un plan de acción personalizado para el asma puede ayudar a los padres o cuidadores a prevenir los ataques de asma en los niños. Este plan incluye:

- **Cómo puede el niño controlar mejor su asma.**
- **Detalles sobre los medicamentos para el asma del niño.**
- **Cómo identificar cuándo los síntomas de asma del niño empeoran y qué hacer al respecto.**
- **Qué hacer si el niño tiene un ataque de asma.**

El uso de un plan de acción personalizado para el asma puede ayudar a los padres o cuidadores a prevenir los ataques de asma en los niños.



El uso de un plan de acción personalizado para el asma puede ayudar a los padres o cuidadores a prevenir los ataques de asma en sus hijos.

EL PUNTAJE ACT

El test de control de asma (ACT por sus iniciales en inglés) es un cuestionario breve, validado y autoadministrado para evaluar el control del asma en las últimas 4 semanas. El puntaje del ACT es la suma de las cinco preguntas; cada una se puntúa de 1 (peor) a 5 (mejor), de tal forma que 25 es el máximo puntaje posible.

PUNTUAJE DEL ACT

1. En las últimas 4 semanas, ¿cuánto tiempo le impidió el asma hacer lo que normalmente haría en el trabajo, la escuela o en casa?
Todo el tiempo: 1 ☐ Muchas veces: 2 ☐ Algunas veces: 3 ☐ Pocas veces: 4 ☐ Nunca: 5 ☐
2. En las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido dificultad para respirar?
Más de una vez al día: 1 ☐ Una vez al día: 2 ☐ 3-6 veces por semana: 3 ☐ 1 u 2 veces por semana: 4 ☐ Nunca: 5 ☐
3. En las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia sus síntomas de asma (sibilancias, tos, dificultad para respirar, opresión en el pecho o dolor) lo despertaron por la noche o más temprano de lo habitual en la mañana?
4 o más noches por semana: 1 ☐ 2 o 3 noches por semana: 2 ☐ Una vez por semana: 3 ☐ Una o dos veces: 4 ☐ Nunca: 5 ☐
4. En las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha utilizado su inhalador de rescate o medicamentos nebulizados como el salbutamol?
3 o más veces al día: 1 ☐ 1 o 2 veces al día: 2 ☐ 2 o 3 veces por semana: 3 ☐ 1 vez o menos por semana: 4 ☐ Nunca: 5 ☐
5. ¿Cómo calificaría el control de su asma en las últimas 4 semanas?
Para nada controlada: 1 ☐ Mal controlada: 2 ☐ Algo controlada: 3 ☐ Bien controlada: 4 ☐ Totalmente controlada: 5 ☐

Puntaje total:

El nivel de control del asma se clasifica en:

Controlado: puntaje mayor o igual que 20.
Parcialmente controlado: puntaje entre 16 y 19.
No controlado: puntaje menor que 16.

ACT: Test de Control del Asma

Prueba de Control del Asma Infantil (C-AST) para niños de 4 a 12 años				Puntos
Niño	1. ¿Cómo está su asma hoy?			
	Muy mala (0)	Mala (1)	Buena (2)	Muy buena (3)
	2. ¿Cuánto problema le causa su asma cuando corre, hace ejercicio o juega deportes?			
	Es un gran problema; ¡no puedo hacer lo que quiero hacer! (0)	Es un problema y no me gusta (1)	Es un pequeño problema, pero está bien (2)	No es un problema (3)
	3. ¿Tose debido a su asma?			
	Sí, todo el tiempo (0)	Sí, la mayor parte del tiempo (1)	Sí, algunas veces (2)	No, nunca (3)
Cuidador	4. ¿Se despierta durante la noche debido a su asma?			
	Sí, todo el tiempo (0)	Sí, la mayor parte del tiempo (1)	Sí, algunas veces (2)	No, nunca (3)
	5. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuántos días su hijo presentó síntomas de asma durante el día?			
	Ninguno (5)	1-3 días (4)	4-10 días (3)	11-18 días (2)
	6. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuántos días su hijo tuvo sibilancias durante el día debido al asma?			
	Ninguno (5)	1-3 días (4)	4-10 días (3)	11-18 días (2)
	7. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuántos días su hijo se despertó durante la noche debido al asma?			
	Ninguno (5)	1-3 días (4)	4-10 días (3)	11-18 días (2)
	C-AST: El puntaje total de la prueba de control del asma infantil (C-AST) es un indicador del control del asma. Un puntaje total menos de 19 indica asma NO controlada.			Puntaje total

Uso del medidor de pico de flujo (peak flow meter)

Existen herramientas para evaluar si el asma de un niño está controlada. Uno de los más útiles es el medidor de pico de flujo, un instrumento portátil y fácil de usar, que permite evaluar el funcionamiento de los pulmones.

Para usarlo correctamente, sigue estos tres pasos con el niño:

Antes de cada uso, asegúrate de que el marcador deslizante del medidor esté en la parte inferior de la escala numerada. Igualmente, verifica que el niño esté de pie o sentado con la espalda recta.

Pídele que sople una sola vez tan fuerte y rápido como pueda. De esta forma, el marcador deslizante se moverá hacia arriba en la escala.

Pídele que inspire profundamente, ponga la boquilla del inhalador entre los dientes y dile que cierre bien los labios. Advértele que no debe meter la lengua en la boquilla.

Repite esta prueba tres veces y, en la tabla de flujo espiratorio máximo, anota el número más alto de las tres mediciones.

¿Cuándo usar un medidor de flujo espiratorio máximo (peak flow meter)?

- ▶ Cuando tu hijo presente síntomas de asma, resfriado u otra enfermedad que afecte su respiración.
- ▶ Cuando tu hijo necesite usar su inhalador de alivio rápido (rescate), revisa el flujo antes de darle el medicamento. Luego, vuelve a medirlo 20 minutos después para evaluar la respuesta.
- ▶ Al comenzar a usar el medidor, haz las mediciones diarias durante 2 o 3 semanas, siempre a la misma hora por la tarde, para identificar el mejor valor personal del niño.

La medición del pico de flujo es parte de su plan de acción para el asma.

El medidor de pico de flujo tiene tres zonas codificadas por colores: rojo, amarillo o verde. Los síntomas y los números de pico de flujo pueden ayudar a determinar si el asma del niño está controlada o no.

Rojo

(Menos del 50% del mejor valor personal): ¡ALERTA! Repite el uso de la medicina de alivio rápido (de rescate). Si el niño sigue en la zona roja, llama a su proveedor de atención médica de inmediato o llévalo a urgencias de un hospital.

Amarillo

(Del 50 al 80 % del mejor valor personal): Ten precaución, ya que el asma del niño está empeorando. Usa medicina de alivio rápido (de rescate) y repite la medición del pico de flujo. Si sigue en la zona amarilla, llama al médico para obtener ayuda.

Verde

(Del 80 al 100 % del mejor valor personal): El niño está relativamente libre de síntomas. Mantén el plan diario de asma del niño.



Consejos para mejorar la adherencia al medicamento

- ▶ Dale al niño sus medicamentos a la misma hora cada día, por ejemplo, después de que se cepille los dientes o antes de una comida.
- ▶ Lleva un registro de las dosis usando una hoja de control, un calendario marcado o un pastillero.
- ▶ Usa recordatorios visuales, como notas en el botiquín o en la nevera.
- ▶ Programa una alarma en tu reloj o en tu celular para que no se te olvide darle el medicamento.
- ▶ Puedes ofrecerle recompensas al niño, como adhesivos o pequeños juguetes, para motivarlos a que tomen a tiempo sus medicamentos.

Los padres pueden ofrecer recompensas a los niños, como adhesivos o pequeños juguetes, para motivarlos a recordar tomar sus medicamentos.



¿QUÉ PUEDO HACER CON EL MÉDICO DE MI HIJO?

Usa y comparte el plan de acción escrito del niño

Una de las mejores formas de tratar el asma de un niño y reducir el riesgo de un ataque es tener un plan de acción escrito y actualizado.¹³

Usar el plan de acción para el asma del niño ayuda a los padres y a cualquier otra persona que esté cuidando al niño a sentirse seguros al tratar los síntomas del asma.¹³



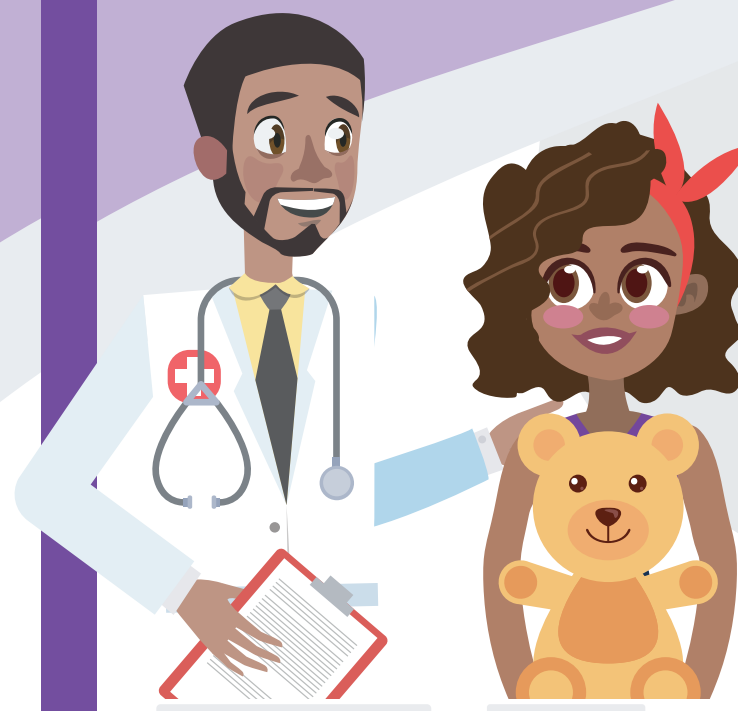
UN PLAN DE ACCIÓN PARA ASMA INDICA:

- ▶ Qué hacer cada día para ayudar a mantener bien al niño.
- ▶ Cómo saber si el asma del niño está empeorando.
- ▶ Qué hacer si el asma empeora.
- ▶ Qué hacer si el niño tiene un ataque de asma.



Visita regularmente al médico

Lleva al niño a una revisión del asma al menos una vez al año, o con mayor frecuencia, si es necesario.



Aprovecha para hablar con el médico tratante sobre:

- ▶ Cómo está manejando el niño su asma en el día a día.
- ▶ Cómo está asimilando la dosis o el tipo de medicamento (si hay cambios, deberás volver a llevar al niño al médico en 8 semanas para evaluar su evolución).
- ▶ Qué tan bien está siguiendo su tratamiento.

Deja de fumar

Si fumas o si alguien más en la familia fuma, el asma del niño será más difícil de controlar y los medicamentos no funcionarán tan bien¹³. Estar expuesto al humo de tabaco empeorará los síntomas del asma del niño y lo pondrá en riesgo de un ataque.

Recuerda:

- Dejar de fumar ayudará a mejorar la condición del niño.
- Evitar que otras personas fumen cerca del niño lo ayudará a controlar su asma.
- Hablar con el niño sobre los riesgos del tabaquismo también lo ayudará.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA TRATAR EL ASMA

El ejercicio físico ayuda a tratar el asma de los niños, siempre que esté bien controlada. Anímalo a mantenerse activo, ya que la actividad física puede mejorar el funcionamiento de sus pulmones.

Si presenta síntomas de asma durante el ejercicio, consulta con su médico tratante.

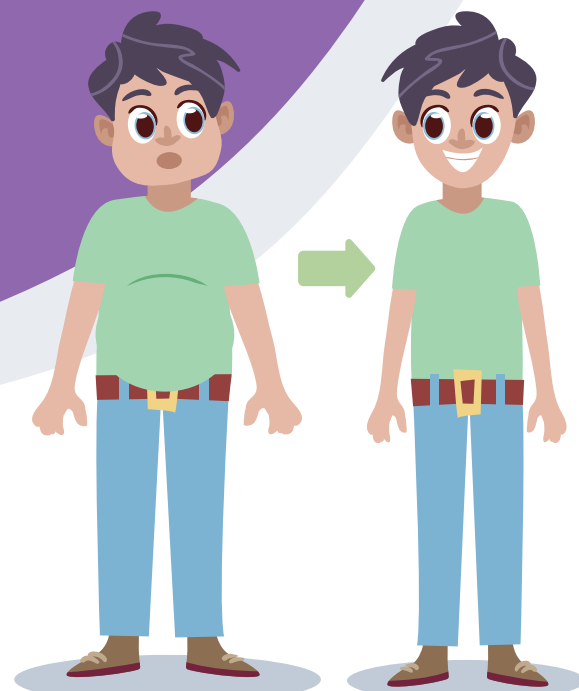
Controle el peso del niño

Si el niño tiene sobrepeso, el médico puede remitirlo a un nutricionista.



Las investigaciones muestran que casi un tercio de los casos de asma en niños están relacionados con el sobrepeso. Un niño con sobrepeso tiene más probabilidades de:

- Sufrir más síntomas de asma.
- Tener un ataque de asma potencialmente mortal.
- Necesitar más medicamentos para controlar los síntomas del asma.

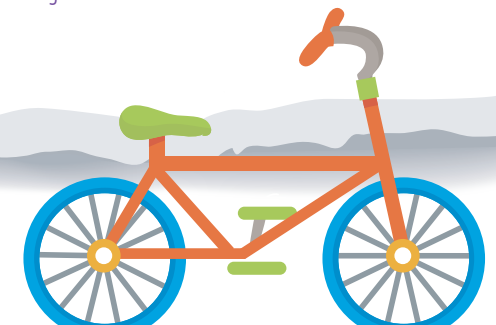


EJERCICIOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS CON ASMA

El ejercicio puede ser un desencadenante del asma en algunos niños o adolescentes. Esta condición se conoce como asma inducida por ejercicio.

Cómo abordar el ejercicio físico.

- El ejercicio físico debe gestionarse adecuadamente, pero no se debe evitar o eliminar en niños con asma.
- Haz que el niño comience siempre con una sesión con ejercicios de calentamiento.
- Durante el ejercicio, evita los factores que desencadenan el asma del niño, como polvo, humo o polen. Asegúrate siempre de que el niño tenga su inhalador de rescate a la mano.
- Si el niño presenta síntomas de asma mientras hace ejercicio, debe detenerse, usar su inhalador de rescate y esperar al menos cinco minutos o hasta que se sientan mejor antes de reanudar la actividad.
- Haz que el niño termine siempre la sesión con ejercicios de enfriamiento.



ESTRÉS EN NIÑOS ASMÁTICOS

Para contrarrestar el estrés en niños asmáticos, además de continuar el tratamiento y las indicaciones del médico, puedes implementar estas medidas:

Enséñale a respirar de forma relajada, pues esto reduce el estrés y la ansiedad.

Procura que el niño tenga un descanso adecuado.

Dale una alimentación saludable.

Facilita que el niño haga ejercicio o actividades físicas

Toma el tiempo necesario para hablar con el niño sobre cualquier preocupación.

INHALACIÓN DE VAPOR

Inhalar vapor es una terapia casera común para tratar infecciones de las vías respiratorias superiores.

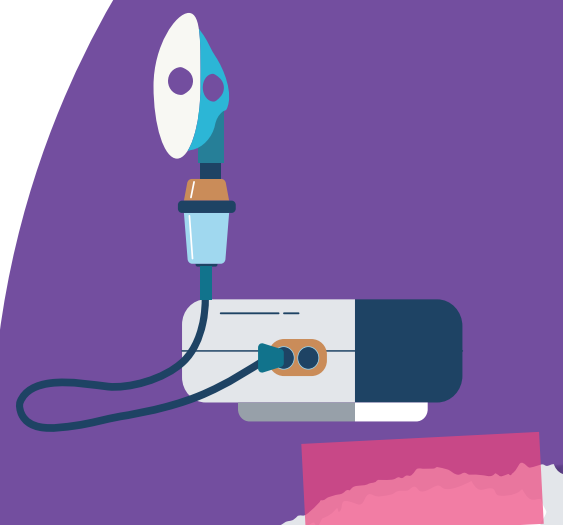
Siempre se debe tener mucho cuidado para no quemarse con el agua hirviendo.

Vierte agua hirviendo en un recipiente grande y ponlo sobre una mesa.

Haz que el niño se siente en una silla frente a la mesa y que ponga su rostro encima del recipiente.

Dile que respire normalmente durante 5 o 10 minutos.

Alternativamente, las droguerías suelen vender un kit de inhalación que consta de una taza, una tapa y máscara, todas de plástico.



Vierte agua hirviendo en la taza, asegura la tapa, ponle la máscara al niño y dile que respire el vapor a través de la máscara.

PARA NIÑOS PEQUEÑOS

- El método más seguro de inhalación de vapor es en el baño.
- Cierra la puerta del baño y abre la llave del agua caliente.
- Siéntate con el niño fuera de la ducha y permanezcan de 5 a 10 minutos.

References:

1. Asthma UK. Asthma awareness for school staff [Internet]. 2006 [citado 30 jun 2021]. Disponible en: <http://langrove.hmfa.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/Asthma-awareness-for-school-staff.pdf>
2. Asthma Foundation. Managing your child's asthma [Internet]. 2017 [citado 4 jul 2021]. Disponible en: <https://www.asthmafoundation.org.nz/assets/documents/Managing-your-childs-asthma.pdf>
3. Asthma Initiative of Michigan (AIM). Explaining asthma to a child [Internet]. 2001 [citado 17 jun 2021]. Disponible en: <https://getastmahelp.org/explain-asthma-to-children.aspx>
4. Centers for Disease Control and Prevention. Help your child gain control over asthma [Internet]. 2004 [citado 30 jun 2021]. Disponible en: https://www.epa.gov/sites/production/files/2013-08/documents/ll_asthma_brochure.pdf
5. KidsHealth. Can the weather affect my child's asthma? (for parents) - Nemours KidsHealth [Internet]. 2017 [citado 30 jun 2021]. Disponible en: <https://kidshealth.org/en/parents/weather-asthma.html>
6. Kneale D, Harris K, McDonald V, Thomas J, Grigg J. Effectiveness of school-based self-management interventions for asthma among children and adolescents: findings from a Cochrane systematic review and meta-analysis. Thorax. 2019;74(5):1-7.
7. Global Initiative for Asthma. Global strategy for asthma management and prevention [Internet]. 2020 [citado 30 jun 2021]. Disponible en: https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2020/04/Main-pocket-guide_2020_04_03-final-wms.pdf
8. Agusala V, Vij P, Agusala V, Dasari V, Kola B. Can interactive parental education impact health care utilization in pediatric asthma: a study in rural Texas. J Int Med Res. 2018;46(8):3172-82.
9. World Health Organization. Asthma [Internet]. 2021 [citado 20 sep 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>
10. Al-Moamary M, Alhaider S, Alangari A, Idrees M, Zeitouni M, Al Ghobain M, et al. The Saudi Initiative for Asthma - 2021 update: guidelines for the diagnosis and management of asthma in adults and children. Ann Thorac Med. 2021;16(1):1-53.
11. Children's Hospital Colorado. How to use a peak flow meter [Internet]. 2019 [citado 30 jun 2021]. Disponible en: <https://www.childrenscolorado.org/4adc8b/globalassets/departments/breathing/peak-flow-english.pdf>
12. American Academy of Family Physicians. Promoting medication adherence in children [Internet]. 2006 [citado 4 jul 2021]. Disponible en: <https://www.aafp.org/afp/2006/0901/afp20060901p793.pdf>
13. Asthma UK. Manage your child's asthma well [Internet]. 2019 [citado 4 jul 2021]. Disponible en: <https://www.asthma.org.uk/advice/child/manage/well>
14. Asthma UK. Help your child stay active [Internet]. 2019 [citado 25 jul 2021]. Disponible en: <https://www.asthma.org.uk/advice/child/life/exercise/>
15. Baartmans M, Kerkhof E, Vloemans J, Dokter J, Nijman S, Tibboel D, et al. Steam inhalation therapy: severe scalds as an adverse side effect. Br J Gen Pract. 2012;62(600):e473-7.
16. Knott L. Nasal congestion (blocked nose) [Internet]. 2021 [citado 4 jul 2021]. Disponible en: <https://patient.info/ears-nose-throat-mouth/nasal-congestion>

