

RESPIRACIÓN SALUDABLE



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Consejos para Gerentes de Salud del Centro Nacional en Salud y Bienestar en la Primera Infancia

¿Cómo pueden apoyar los programas la respiración saludable para los niños?

Los programas Head Start pueden ayudar a los niños a respirar con más facilidad de la siguiente manera:

- Enseñando al personal y a los padres sobre los signos y síntomas del asma
- Educando al personal y a los padres sobre el humo de segunda mano y su relación con el asma
- Repartiendo conocimiento sobre las formas para evitar desencadenantes o ataques de asma

¿Por qué es importante?

- Todos los lugares donde los niños pasan tiempo deben estar libres de humo, todo el tiempo.
- El humo de segunda mano se puede evitar y es un desencadenante del asma.
- El humo del cigarrillo tiene más de 7,000 químicos, incluso algunos que pueden causar cáncer.
- El humo de tercera mano es un peligro para los niños.

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es el humo de tabaco en el ambiente. Es el humo que se respira que sale de los cigarrillos, pipas y cigarras.

¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es el humo que queda en las superficies y en las telas después de que una persona fumó. El personal que fuma debe asegurarse de que tenga ropa limpia para usar cuando trabaja con niños en Head Start. Los químicos del humo del cigarrillo pueden permanecer en la ropa durante días o semanas.

¿Qué es el asma?

El asma es una condición que causa inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias en los seres humanos. El asma puede causar respiración sibilante, tos, dolor en el pecho y cansancio.



10 cosas que usted debe saber

- 1 El humo de segunda mano nunca es seguro. Como los niños son más pequeños y aún están creciendo, el humo de segunda mano es incluso más peligroso.
- 2 El humo de tercera mano nunca es seguro. Los adultos que conocen los peligros del humo de tercera mano probablemente no permitan que se fume en su hogar.
- 3 Lo más importante que las familias pueden hacer para ayudar a un niño con asma es brindar un hogar libre de humo.
- 4 El asma es la tercera razón más común por la que un niño es hospitalizado.
- 5 El humo de segunda mano puede provocar que los niños con asma tengan ataques de asma más frecuentes y más severos.
- 6 Estar cerca del humo de segunda mano puede hacer que los niños que no tienen asma desarrollen síntomas similares al asma, como la respiración sibilante.
- 7 El humo de segunda mano puede provocar infecciones como bronquitis y neumonía.
- 8 Cada año, los niños en EE. UU. pierden 10.5 millones de días escolares debido al asma.
- 9 Los químicos del humo del cigarrillo (humo de tercera mano) pueden permanecer en el ambiente durante días o semanas después de que se haya apagado el cigarrillo.
- 10 Los pediatras pueden ayudar a los padres y a los miembros del personal a evitar la exposición al humo de segunda mano ayudándolos a dejar de fumar.

RESPIRACIÓN SALUDABLE

Recursos clave para Administradores de Head Start

Julius B Richmond Center. Educators. Extraído de: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Richmond-Center/Pages/default.aspx> Estos recursos brindan a los educadores planes de lecciones, estadísticas y actividades para ayudar a evitar el uso de tabaco entre los jóvenes estadounidenses.

American Lung Association.

Kit de herramientas para escuelas amigables para niños con asma. Extraído de: <http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/creating-asthma-friendly-environments/back-to-school-with-asthma-toolkit.html?referrer=https://www.google.com/>

Centros para Control y Prevención de Enfermedades.

Asma: Proveedores de cuidado infantil y escuelas. Extraído de: <https://www.cdc.gov/asthma/schools.html>

Oregon Head Start Association, American Lung Association of Oregon.

Entornos libres de tabaco. Extraído de: <https://www.aap.org/en-us/Documents/ModelTobaccoFreePolicyforHeadStart.pdf> La política está disponible como un modelo para los que buscan crear su propia política sobre Head Start y otros centros de cuidado infantil libres de tabaco.



Este documento fue preparado en virtud del Subsidio #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, Oficina de Head Start, por el Centro Nacional de Salud.