



Respirar es inhalar aire, usar su oxígeno para alimentar las células del cuerpo, y exhalar dióxido de carbono (producto desechable). Si uno de estos no trabaja como es debido, todo su cuerpo esta a riesgo, así que usted puede detectar si su niño(a) tiene problema al respirar.

Primero observe como actúa su niño(a) cuando respira normalmente. Como actúa y luce usualmente el niño (a) cuando está "bien"? Si alguna de estas cosas no lucen bien, entonces reconozca estos signos de aflicción:

# Problemas para Respirar?

1. Usted nota que la respiración de su niño(a) está mas rápida o lenta de lo usual? Ponga su mano en el pecho y cuente cada respiración por un minuto. Si esta mas rápido que lo usual, puede ser debido a que el niño(a) ha estado haciendo ejercicio, esta excitado o disgustado. Si no cambia cuando el niño esta quieto y en reposo, el o ella puede estar afligido. Practique contando sus respiros cuando el niño(a) se encuentre bien, para así saber lo que es "normal" para el o ella.
2. Luce su niño(a) azul, gris, pálido, o tiene descolorido alrededor de las uñas, ojos o labios? El termino medico para esta condición es cianótico.
3. Con cada respiro, se hunde la piel entre las costillas o debajo de ellas, arriba del hueso del cuello, o en la base del cuello? El termino médico para esto es retractarse.
4. Se abre la fosa nasal del niño(a) con cada respiración?
5. Gruñe su niño(a) cada vez que respira para afuera?
6. Cómo esta su niño actuando? El o ella está usualmente soñoliento (letárgico) o enfadado, o difícil de calmar? Problemas severos de respiración pueden causar un niño a actuar de cualquiera de estas maneras. Obtenga ayuda médica enseguida!
7. Esta haciendo el niño(a) ruidos no usuales? Le suena la nariz congestionada o le oye sonidos de silbados que vienen de su pecho?
8. Esta el niño(a) tosiendo mucosidad o teniendo drenaje no usual de su nariz? si el niño(a) usualmente tose mocos, o tose mas mocos de la cuenta, es de diferente color, o mas espeso que lo usual? Si el niño esta tosiendo sangre, obtenga ayuda médica inmediatamente.
9. Si el ritmo del corazón esta mas rápido o despacio que lo usual. Suavemente ponga sus dedos en la arteria carótida en el cuello a un lado de la manzana de Adán (nunca oprima en los dos lados) y cuente cada latido del corazón por un minuto. Si es mas rápido que lo usual, puede ser que el niño(a) haya estado haciendo ejercicio, esté excitado o enfadado. Si no cambia cuando el niño(a) está callado y descansando, el(ella) pueda estar en aflicción. Practique tomando los latidos cuando el niño(a) este bien para que pueda saber cual es lo normal para el (ella).

Alguno de estos signos puede ocurrir brevemente en un niño(a) normal. Por eso es que usted debe saber como es el niño(a) cuando esta bien, sepa cuales son las circunstancias estando bien y revise los síntomas mencionados arriba. Ponga al niño(a) en una posición cómoda, para hacer que su respiración sea mas fácil. Si su niño(a) prefiere una posición extraña, deje que la use. Asegurase que la iluminación este lo suficientemente buena para poderlo ver bien. Llame a su médico o enfermera si esta preocupado o angustiado. Esté preparado para describir los síntomas que usted ha notado. Si lo cree necesario, llame a una ambulancia.

Para niños que usualmente usan oxígeno en casa:

Si el niño(a) esta supuestamente a usar oxígeno en casa, entonces uselo como se lo han indicado. El niño no se hará "dependiente" o "adicto". Si el niño(a) tiene problemas con la respiración, comience con la cantidad de oxígeno usual, si ya no lo ha estado usando. Si la respiración no mejora en unos minutos, aumente el oxígeno. Juzgue a su manera. Si el niño(a) comienza en menos de 1 litro por minuto (1/8, 1/4, 1/2 o 3/4) auménteselo a un litro por minuto primero antes de aumentarlo a 1 ½ o 2 litros por minutos (espere varios minutos después de cada cambio para ver si el problema mejora). Si el niño(a) no se mejora, tendrá que ir al hospital. Si el niño(a) usualmente usa 2 litros por minuto, trata de aumentar 1 litro por minuto antes de ir al hospital. Si el niño(a) se mejora, es importante de todas maneras ver al doctor para encontrar la causa del problema de la respiración. Llame al doctor cuando haga cambios de oxígeno o cuando vaya a hacer la decisión de mandar a su niño(a) a la guardería, al colegio, si lo va a cuidar en casa, hacer cita con el doctor, o llamar a la ambulancia.

Trabaje con el equipo de salud de su niño(a) para planear una "jugada" para usar en caso de emergencia, quizás durante una visita de reviso, y asegurese de aprender CPR porque cualquiera puede tener un problema inesperado de respiración!