



What is pediatric asthma?

Asthma is a chronic lung disease. During an attack, airways swell, tighten, and make extra mucus, making breathing hard. Children can have asthma even if symptoms come and go. Coughing at night or with play can be a warning sign. In San Joaquin County, pediatric asthma is a local concern, especially in communities facing pollution and health inequities.

Warning Signs



Coughing

Coughing often, especially at night, with colds, exercise, or laughing.



Wheezing

A whistling sound when breathing out.



Shortness of breath

Trouble breathing, fast breathing, or saying fewer words.



Chest tightness

Chest pain, tightness, or discomfort.



Night waking

Waking up coughing or needing rescue medicine at night.



Less active

Tiring quickly, avoiding play, sports, or school activities.



Ribs/neck pulling in

Skin pulls in around ribs/neck or nostrils flare while breathing.



Common triggers

Smoke/vaping, wildfire smoke, dust, pollen, mold, pets, pests, colds/flu.

What Should You Do?



GREEN - Control & Prevent

Use the asthma action plan. Take controller medicine as prescribed. Use a spacer. Avoid smoke, dust, mold, and sick contacts when possible.



YELLOW - Call Doctor

Cough/wheeze is worse, rescue inhaler is needed often, child wakes at night, misses school/play, or symptoms are not improving.



RED - Call 911 Now

Severe trouble breathing, ribs/neck pulling in, cannot speak full sentences, blue/gray lips or face, drowsy/confused, or rescue medicine not helping.

Higher Risk / Triggers:

Family asthma/allergies • Eczema • Smoke/vape • Air pollution/wildfire smoke • Mold/pests • Colds/flu • Black/African American children in SJC



SCAN FOR VIDEOS

Ask: "Can we make or update my child's Asthma Action Plan?"
vahli.org

Need Help? Talk to your child's doctor, school nurse, or nearest clinic.

For education only. Call 911 for severe breathing trouble, blue lips/face, or rescue medicine not helping.



¿Qué es el asma pediátrica?

El asma es una enfermedad crónica de los pulmones. En un ataque, las vías respiratorias se inflaman, se aprietan y producen moco. Los niños pueden tener asma aunque los síntomas aparezcan y desaparezcan. La tos de noche o al jugar puede ser una señal. En el condado de San Joaquín, el asma pediátrica es una preocupación local, especialmente donde hay contaminación e inequidades.

Señales de alarma



Tos

Tos frecuente, especialmente de noche, con resfriados, ejercicio o risa.



Silbido al respirar

Sonido de silbido al sacar el aire.



Falta de aire

Dificultad o respiración rápida; habla con menos palabras.



Presión en el pecho

Dolor, presión o incomodidad en el pecho.



Despertar de noche

Se despierta con tos o necesita medicina de rescate de noche.



Menos activo

Se cansa rápido o evita jugar, deportes o actividades escolares.



Costillas/cuello se hundan

La piel se hunde en costillas/cuello o se abren las fosas nasales.



Desencadenantes

Humo/vapeo, incendios, polvo, polen, moho, mascotas, plagas, resfriados/gripe.

¿Qué debe hacer?



VERDE - Controle y prevenga

Use el plan de acción. Dé medicina de control como se indicó. Use espaciador. Evite humo, polvo, moho y contactos enfermos.



AMARILLO - Llame al médico

Tos/silbido empeora, necesita inhalador de rescate seguido, se despierta de noche, falta a escuela/juego o no mejora.



ROJO - Llame al 911

Mucha dificultad para respirar, costillas/cuello se hundan, no puede hablar frases, labios/cara azulados, somnoliento/confuso o medicina no ayuda.

Mayor riesgo / desencadenantes:

Familia con asma/alergias • Eczema • Humo/vapeo • Contaminación/incendios • Moho/plagas • Resfriados/gripe • Niños afroamericanos en SJC



ESCANEE PARA VIDEOS

Pregunte: "¿Podemos crear o actualizar el plan de acción para el asma?"
vahli.org

¿Necesita ayuda? Hable con el médico de su niño, enfermera escolar o clínica cercana.

Solo educación. Llame al 911 si hay dificultad fuerte para respirar, labios/cara azulados o medicina no ayuda.