

## ¿QUE PROVOCA EL ASMA?

Ataques de asma ocurren cuando algo interfiere con los pulmones. Hay muchas cosas que provocan el asma. Por eso es muy importante aprender que provoca el asma. Tan pronto reconozcas lo que afecta el asma, usted puede tomar las medicinas necesarias para prevenir los ataques de asma.

Usted puede reducir los ataques de asma evitando exponerse a lo que provoca el asma. De esa manera cuando el ataque ocurre probablemente será menos severo.

Mayormente, las personas que son de los Estados Unidos dedican 90% de su tiempo en su hogar o otro edificio. El exponerse a elementos que producen alergia e irritantes internos juegan un papel determinante en los episodios de asma.

Los elementos más comunes en un ambiente cerrado que provocan el asma son:

- Exponerse al humo de cigarrillo de segunda mano
- Cucarachas
- Acaro de polvo
- Moho
- Animales domésticos, mascotas u otros animales con pelo y plumas

---

## Promoviendo AIRS

Un programa de  
Central Connecticut Health District



Para más información

Por favor comuníquese con

**Betty Murphy**  
**Región II**  
**Coordinadora**  
**860-665-8571**

---

Auspiciado por el Departamento Salud Público estatal de CT

# Promoviendo AIRS

EL PROGRAMA "PROMOVIENDO AIRS"

*ASTHMA INDOOR RISK STRATEGIES*  
(ESTRATEGIAS PARA RIESGOS DE ASMA INTERIOR)



*Cambios en pequeñas escalas  
hacen una Gran Diferencia*

# ¿Qué es Promoviendo AIRS?

**P**romoviendo AIRS es un programa que te ayuda descubrir elementos en su hogar que le puede provocar o empeorar el asma. Con su permiso, enviamos empleados entrenados a su hogar para revisar con usted elementos en su hogar que le provocan el asma.



## ¿QUIÉN PUEDE REVISAR MI HOGAR DE ELEMENTOS QUE PROVOCAN EL ASMA?

Una enfermera y un especialista de salud ambiental visitaran su hogar. Ellos compartirán la información con usted y luego le van a sugerir estrategias que le ayudaran a controlar su asma o la de su niño(s).



## ¿NO PUEDO PAGAR POR REPARACIONES COSTOSAS!

¡Quién puede! La mayoría de las sugerencias son simples y practicas.

---

## ¿CUÁNTO CUESTA?

**NADA**

*Promoviendo AIRS* es **GRATIS**

---

Usted puede participar en *Promoviendo AIRS* si su médico le ha dicho que usted o su niño(s) tienen asma. Usted debe ser residente en una de las siguientes ciudades:

Wethersfield, Berlin, Newington, Rocky, Avon, Bloomfield, Bristol, Burlington, Canton, East Granby, East Hartford, East Windsor, Enfield, Farmington, Glastonbury, Granby, Hartford, Hebron, Manchester, Marlborough, New Britain, Simsbury, Southington, South Windsor, and Suffield.



Comunidades trabajando  
Juntas para mejorar la vida y la respiración

---

## ¿PODRÁ UNA ENFERMERA CONTESTAR PREGUNTAS RELACIONADA CON EL ASMA?

---

La enfermera repasara el plan de asma y sus medicamentos con usted. Ella le ayudara a entender cómo controlar el asma.

Usted puede hablar con él médico o la enfermera cuando tenga preguntas acerca de asma.

*Promoviendo AIRS* compartirá los resultados y las sugerencias con su médico o enfermera.



Es importante que se acuerde de lo siguiente:

- ✓ Lavar las sábanas y las frisas semanal en agua caliente
- ✓ No permitir que nadie fume dentro de su hogar
- ✓ No permitir que los animales domésticos o sus mascotas entren en su cuarto de dormitorio

