



# Viviendo con Asma

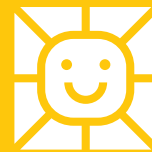
Una Guía para Controlar Tu Asma.

**Controlando el asma a través de los medicamentos apropiados, estilo de vida y apoyo.**

 **Driscoll**  
Children's Hospital

 | **HEALTHY SOUTH TEXAS**





## Entendiendo el Asma

¿Qué es el asma? .....	Página 1
Información acerca del asma .....	Página 1
Sistemas de asma .....	Página 1
¿Cómo funcionan los pulmones? .....	Página 1
¿Qué es una crisis de asma? .....	Página 2
¿Qué es un desencadenante? .....	Página 2
Vías respiratorias durante una crisis de asma .....	Página 2
Medicamento .....	Página 2

## Desencadenantes del Asma

¿Qué desencadena el asma? .....	Página 3
Desencadenantes del asma, ilustrado para niños .....	Página 4

## Tratando el Asma

¿Qué son los esteroides? .....	Página 5
Usando tu espaciador .....	Página 6
Llevando la cuenta de tus inhalaciones .....	Página 6
Mitos acerca del asma .....	Página 7

## Apoyo para Controlar al Asma

El Programa The Asthma Link (El Enlace del Asma) .....	Página 8
Campamento de verano para niños con asma .....	Página 8

### Aviso de no Discriminación

El Sistema de Salud de Driscoll y sus afiliados cumplen con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. El Sistema de Salud de Driscoll no excluye a personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Sistema de Salud Driscoll proporciona ayuda y servicio gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen efectivamente con nosotros, tales como:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el Inglés, tales como:
- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesitas estos servicios contacta al Departamento de Representantes de Pacientes al **(361) 694-5811**.

Si crees que el Sistema de Salud Driscoll no proporcionó estos servicios o discriminó de alguna otra manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo, puedes presentar una queja a: **Vicepresidente de Operaciones y Director de Ética y Oficial de Cumplimiento, 3533 S. Alameda, Corpus Christi, Texas 78411, Phone (361) 694-5000, TTY: 1-800-735-2989, Fax (361) 808-2000, correo electrónico: [filegrievance@dchstx.org](mailto:filegrievance@dchstx.org)**. Puedes presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja el Vicepresidente de Operaciones, Director de Ética o Oficial de Cumplimiento están listos para ayudarte.

También puedes presentar una queja de derechos civiles con el Departamento de Salud y Servicios Humanos, con la Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de la Oficina de Derechos Civiles de Quejas, disponible en [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf), o por escrito o por teléfono a: **Departamento de Salud y Servicios Humanos de U.S., 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

Formularios de quejas están disponibles en: [hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

### Atención Médica de Caridad

El Sistema de Salud Driscoll no negará servicios de cuidados médicos a una persona que necesite de estos servicios por su capacidad de pago. Puede que califiques para recibir atención médica de caridad. Tu calificación para tratamiento médico de caridad será determinada por el tamaño e ingreso de tu familia, de acuerdo a la póliza de cuidados caritativos del Hospital Pediátrico Driscoll en relación con el nivel federal de pobreza.

Para aplicar: Ponte en contacto con un Consejero Financiero al **(361) 694-4758** or **(361) 694-5163**

### Servicios de Asistencia con el Idioma

ATENCIÓN: Servicios de asistencia con el idioma están disponibles para ti sin ningún costo. Llame al **(361) 694-5000 (TTY: 1-800-735-2989)**. TTY Centro de Mensajes para personas sordomudas: **(800) 735-2989**



# Entendiendo el Asma

## ¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad crónica en la que las vías respiratorias (tubos bronquiales) en los pulmones se hinchan o inflaman. Cuando las vías respiratorias se hinchan, es difícil para el aire entrar y salir de los pulmones.

### Información Acerca del Asma

- El asma es una de las enfermedades crónicas graves más comunes de la niñez.
- El asma es la tercera causa de hospitalización en niños menores de 15 años.
- Una media de 1 entre cada 10 niños en edad escolar tiene asma.
- El asma en niños es la causa de siete millones de visitas al médico y casi 200.000 hospitalizaciones en los Estados Unidos al año.
- Cada año se pierden 13 millones de días escolares y 15 millones de días de trabajo debido al asma.
- Se estima que de 400.000 a un millón de niños con asma ven empeorar su condición debido a estar expuestos a humo ajeno.



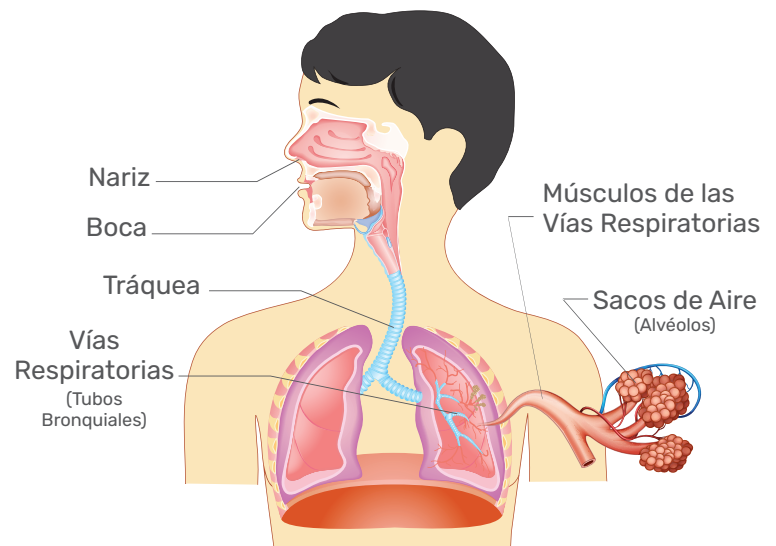
### Síntomas del Asma

Los síntomas del asma incluyen:

- Respiración silbante
- Falta de respiración u opresión en el pecho
- Tos (especialmente por la noche o con actividad)

### ¿Cómo Funcionan los Pulmones?

- El aire entra por tu nariz y boca.
- Tu boca y nariz calientan el aire.
- El aire pasa por tu garganta y tráquea.
- Tu tráquea se divide en grandes tubos (bronquios) que conducen a los pulmones izquierdo y derecho. Los tubos se dividen una y otra vez y se convierten en vías respiratorias pequeñas (tubos bronquiales).
- Al final de los tubos más chicos hay pequeños sacos de aire o racimos que parecen globitos llamados alvéolos.
- Cuando inhalas, esos sacos se llenan de aire.
- De esos sacos de aire, tu cuerpo toma oxígeno del aire que respiras y expelle el dióxido de carbono que tú exhalas.







► **Por favor, trae esta hoja a tu cita de seguimiento con tu doctor.**

## ¿Qué es una Crisis de Asma?

Cuando tienes una crisis de asma, tus vías respiratorias (tubos bronquiales) se:

- Hinchán o inflaman
- Congestionan con mucosidad elevada
- Aprietan o constriñen
- Sensibilizan e irritan fácilmente

## ¿Qué es un Desencadenante?

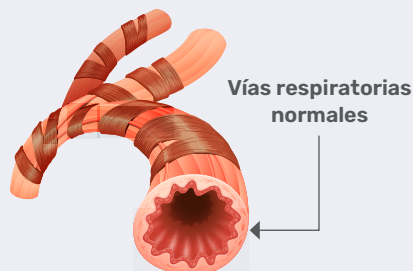
Un desencadenante es una exposición, actividad o condición que puede hacer que empeore tu asma, especialmente durante una crisis.

**Algunos desencadenantes incluyen:**

- Resfriados
- Alergias
- Humo de cigarrillo
- Cambios en el clima o la temperatura

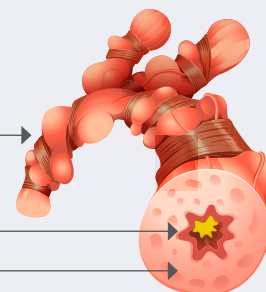
**Haciendo que empeore tu asma, los desencadenantes pueden causar tos, congestión, respiración silbante y opresión en el pecho.**

## Vías respiratorias durante una crisis de asma



**Inflamación de las vías respiratorias durante una crisis de asma:**

- Tensión muscular o "apretamiento" alrededor de las vías respiratorias
- Congestión y mucosidad elevadas
- Hinchazón



## Medicamento

### ► **Medicamentos Preventivos:**

Controlan la hinchazón/inflamación de las vías respiratorias.

**Tomar cada día.**

**No dejes de dárselos incluso si tu niño se siente mejor.**

**Cuánto medicamento y cada cuánto tiempo:**

---



---



---

**Instrucciones:** Enjuague la boca después de cada uso del medicamento de control inhalado.

#### Referencias:

- Guidelines for the Diagnosis & Management of Asthma Expert Panel 2. NIH publication No 987-4051 April 1997. National Institute of Health, National Heart Lung Blood Institute
- NAEPP report. J Allergy Clin Immunol Supplement Nov 2002: s147-s183

### ► **Medicamento de Rescate o de Alivio Rápido:**

Alivia la tensión de las vías respiratorias.

**Usarlo sólo cuando haga falta para los siguientes síntomas:**

- Tos que va en aumento
- Falta de respiración
- Respiración silbante
- Opresión en el pecho

**Cuánto medicamento y cada cuánto tiempo:**

---



---



---

Fecha

Firma del Médico



# Desencadenantes del Asma

## ¿Qué Desencadena el Asma?

### Humo y Olores Fuertes (de cualquier tipo)

- Incluye humo de cigarrillos/tabaco, vapeo, humo industrial, chimenea, hoguera o humo de barbacoa.
- No permitas fumar ni vapear en tu casa o coche. El humo ajeno puede desencadenar una crisis asmática, incluso hasta 12 horas más tarde. Recomienda encarecidamente a tus familiares que dejen de fumar y vapear.

### Pintura, Laca, Perfume, Ambientales y Aerosoles

- Asegúrate que el niño no esté en la habitación mientras usa productos en aerosol.
- Abre ventanas, puertas o usa un ventilador de extracción.

### Cambios de Clima, Contaminación Ambiental, Alergias

#### Moho/Polen en el Exterior

- Esto puede incluir flores, árboles, hierbas, heno, ambrosía (ragweed) y esporas de moho.
- Cuando los índices de moho o polen estén altos, sigue las noticias diariamente o descarga una aplicación de alergias en tu teléfono o computadora.
- Mantén las ventanas del coche cerradas y usa el botón de re-circular cuando uses el aire acondicionado.
- Mantén al niño en casa con las ventanas cerradas durante media mañana y primeras horas de la tarde si se puede. Los índices de polen y moho son más altos durante esas horas.

#### Moho en el Interior

Inhalar esporas de moho puede desencadenar un ataque de asma.

- Arregla cualquier grifo o tubería que gotee o cualquier otra fuente de agua.
- Busca si hay superficies mohosas - limpia áreas manchadas con agua y jabón.

#### Días de Alerta de Ozono

- En los días en que la acción del ozono esté en naranja o rojo, limita el tiempo en el exterior, especialmente en las primeras horas de la tarde. El clima caluroso tiende a resultar en pobre calidad de aire o en contaminación ambiental incrementada.

#### Humedad Alta

- En días calurosos y húmedos, los recuentos de esporas de moho pueden ser más altos. Mantén las ventanas cerradas y usa el aire acondicionado en casa.

#### Aire Frío

- Cubre la nariz y la boca del niño con una bufanda en días fríos o de mucho viento.

#### Caspa Animal

- Mantén las mascotas peludas o con plumas fuera de tu casa. Si los animales están dentro de casa, TIENEN que permanecer fuera del dormitorio.
- Baña a las mascotas al menos una vez por semana.

### Ejercicio, Deportes y Juego

- Los niños deben permanecer sin síntomas cuando estén haciendo ejercicio, deporte o jugando. Si el niño(a) tiene síntomas (falta de respiración, tos o respiración silbante) por favor contacta al doctor.

### Ácaros del Polvo

- Los ácaros del polvo son pequeños "bichos" que no se ven. Existen en todas las casas y no tienen nada que ver con una casa sucia. Comen/consumen polvo orgánico que proviene de nuestros cuerpos y siendo así, los encontramos principalmente en colchones y almohadas. También los encontramos en alfombras, muebles y juguetes de peluche.
- Los colchones y almohadas tienen que estar metidas en una funda especial contra alergias y ácaros del polvo.
- Usa almohadas rellenas con material sintético-nada de plumas.
- Lava sabanas y mantas una vez a la semana en el programa disponible de la lavadora para matar ácaros del polvo.
- Si es posible, no dejes animales de peluche en la habitación del niño. Si hay unos pocos muñecos de peluche, manténlos fuera de la cama y si es posible, lávalos regularmente con agua CALIENTE y sécalos completamente.

### Pasar la Aspiradora

- Pasa la aspiradora por la alfombra una o dos veces a la semana. Mantén al niño fuera de la habitación cuando estés aspirando y durante varias horas después. Friega los suelos de madera con una fregona húmeda semanalmente.
- La aspiradora debe tener una bolsa limpiadora de doble capa/ micro filtros o un filtro HEPA.

### Humedad

- Reduce la humedad interior a 30%-50%. Un deshumidificador o aire acondicionado central pueden hacer esto (la preferencia es tener aire acondicionado).
- Revisa los filtros de aire acondicionado. Deberían cambiarse aproximadamente cada cuatro semanas.

### Cucarachas

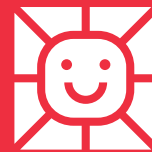
Muchas personas son alérgicas a los excrementos secos, saliva y coraza del cuerpo de las cucarachas los cuales pueden acabar en el aire y desencadenar asma.

- Revisa todo el hogar para ver si hay excremento de cucarachas y no permitas comida o bebidas en los dormitorios.
- Mantén la basura cerrada con una tapa. Usa trampas, geles, polvos o pasta para mantener las plagas alejadas. Si usas un aerosol, mantén al niño fuera de la habitación hasta que se haya disipado el olor.

### Otros Desencadenantes

- Enfermedades virales
- Resfriados, gripe y otras infecciones respiratorias. Es IMPERATIVO el lavarse las manos.

*Esta lista se recopiló de la Agencia de Protección Medioambiental de los Estados Unidos, la Fundación de Asma y Alergia de América y el Dr. Jon Roberts.*



vapores de la pintura



aire frío



enfermedades



ejercicio



perfume



limpiadores



contaminación



escape de los coches



fumar



cucarachas



moho



mascotas



ácaros



flores



arboles



hierba

Provided as an educational resource by Merck





# Tratamiento del Asma

## Hospital Pediátrico Driscoll Plan de Acción para el Asma

Doctor de Admisión: Mdcpoe Intaptient, MD Teléfono: (361) 694-5445 (Llame para hacer una cita en 3-5 días o cuando su médico se lo indique.)

<p><b>Zona Verde</b> (Encontrándose Bien)</p> <p><b>Sin síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La respiración es buena</li> <li>• Sin tos o respiración silbante</li> <li>• Puede trabajar o jugar</li> <li>• Duerme toda la noche</li> </ul>	<p><b>Controlador/Medicamentos Preventivos</b> <b>¡Tómelos TODOS LOS DÍAS!</b></p> <p><b>Medicamentos: Flovent 44 - 2 inhalaciones dos veces al día</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice siempre una Aerocámara con inhalador.</li> <li>• Cepillarse los dientes o tomar algo para beber después de cada dosis de Flovent.</li> <li>• Lávese o limpie la cara después de la dosis si usa una mascarilla.</li> </ul> <p><b>Si el ejercicio le causa síntomas de asma, tome/administre:</b></p> <p><b>Inhalador de albuterol - 4 inhalaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa/Dale 15-20 minutos antes del ejercicio.</li> </ul> <p><b>Añadir: ***</b></p>
<p><b>Zona Amarilla</b> (Precaución)</p> <p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tos</li> <li>• Sibilancias</li> <li>• Opresión en el pecho</li> <li>• Toser por la noche</li> </ul>	<p><b>Medicamentos de Rescate</b></p> <p><b>Continúe tomando sus medicamentos de control según lo recetado.</b></p> <p><b>Tomar/dar: inhalador de albuterol: 4 inhalaciones cada 4 horas</b></p> <p><b>Si los síntomas NO MEJORAN o EMPEORAN:</b> <b>VAYA A LA ZONA ROJA y llame a su médico.</b></p>
<p><b>Zona Roja</b> (Crisis Grave)</p> <p><b>¡Alerta Medical!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los medicamentos no ayudan</li> <li>• La respiración es difícil y rápida</li> <li>• La nariz se abre ampliamente</li> <li>• No puedo caminar ni hablar bien</li> <li>• Espectáculo de costillas</li> </ul>	<p><b>Tratamiento de Emergencia</b></p> <p><b>¡Tome estos medicamentos y llame al médico de tu niño AHORA!</b></p> <p><b>Tomar/dar: inhalador de albuterol: 8 inhalaciones cada 4 horas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si los síntomas mejoran, regrese a la zona amarilla</li> </ul> <p><b>Si los síntomas EMPEORAN o NO MEJORAN,</b> <b>ve al Departamento de Urgencias o LLAMA AL 9-1-1</b></p>

### Señales De Peligro

- Problemas para caminar o hablar
- Movimiento exagerado del pecho hacia arriba y hacia abajo al respirar (retracciones)
- Los labios o las uñas se ponen azules
- La respiración es muy rápidas
- Difícil de despertar, confundido o combativo mientras tiene un ataque de asma.

**Empieza el Tratamiento de Emergencia - ¡No Esperes! ¡¡¡Ve Inmediatamente al Hospital o Llama Al 9-1-1!!!**

Instrucciones revisadas: Copia dada al cuidador y se ha verbalizado que se ha entendido.

Formulario completado por: **CPOE residente, MD**

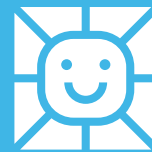
Nombre del Paciente:

**John Doe**

Fecha de nacimiento del paciente:

**1/1/2012**



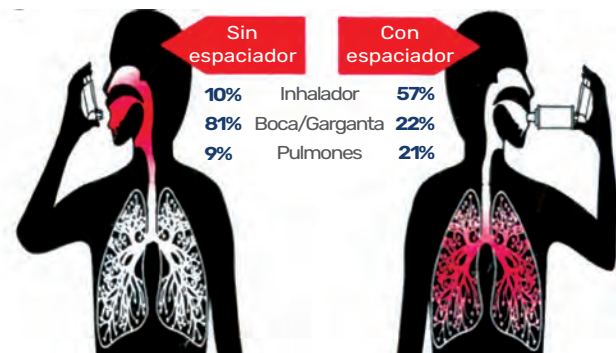


## ¿Qué Son los Esteroides?

Los esteroides (también llamados corticosteroides) son medicamentos que tratan la irritación y la hinchazón de los pulmones. Usamos esteroides inhalados para prevenir los ataques de asma y los administramos por vía oral para tratarlos. Sus vías respiratorias se hinchan y se llenan de mucosidad durante un ataque de asma.

**Los esteroides que usan a veces los atletas para desarrollar músculo no son los mismos que los que se usan para tratamiento de asma. Esos se llaman esteroides anabólicos.**

## Usando tu Espaciador



**La función del espaciador es ayudarte a recibir la mayor cantidad de medicamento inhalado posible.**

### Como usar tu espaciador con máscara facial:

- Prepara el inhalador de acuerdo a las instrucciones en la caja, si es nuevo o no ha sido usado en varias semanas.
- Agita el inhalador rápidamente durante 10 segundos al menos. Inserte el inhalador en el espaciador.
- Coloca la máscara en la cara de tu niño sin forzarla. Asegúrate de que la boca y la nariz estén cubiertas y que no haya fugas de aire alrededor de la máscara.
- Presiona el medicamento hacia abajo en el inhalador para que una inhalación pase al espaciador.
- Aguanta la máscara sobre la cara de tu niño durante 8-10 respiraciones. Si el niño(a) está respirando deprisa, cuenta hasta 10 lentamente.
- Repite los pasos 2-5 para cada inhalación adicional siguiendo la receta.
- Enjuaga/limpia la boca y la cara del niño después de usarlo para limpiar restos de medicamento.

### Hay dos maneras diferentes de usar este medicamento:

#### Corticosteroides Inhalados (ICS)

Los corticosteroides inhalados comúnmente se inhalan diariamente para tratar la inflamación e hinchazón de las vías respiratorias de aquellos con asma. El medicamento también ayuda a disminuir los síntomas como respiración silbante y tos.

Una de las ventajas de corticosteroides sobre esteroides orales es que hay menos riesgo de efectos secundarios indeseables.

#### Corticosteroides Orales

El asma grave se puede tratar con corticosteroides orales. Pueden ser muy eficaces para reducir la hinchazón y la inflamación de las vías respiratorias y aliviar los síntomas del asma durante un brote de asma.

### Como usar la boquilla de tu espaciador:

- Prepara el inhalador nuevo o si no ha sido usado recientemente (de acuerdo con las instrucciones en la caja del inhalador). Quita la tapa de la boquilla del espaciador.
- Agita el inhalador rápidamente durante 10 segundos al menos. Inserta el inhalador en el espaciador.
- Exhala todo el aire de tus pulmones y pon el espaciador en la boca, haciendo que esté bien sellado. Aprieta el inhalador hacia abajo solo una vez, liberando medicamentos al espaciador.
- Respira una vez lenta y profundamente, como si estuvieras bebiendo con un popote. No debe oírse NINGÚN silbido.
- Aguanta la respiración y cuenta hasta 10 lentamente (Padres, asegúrense de tomar nota si no puede aguantar 10 segundos o si aparece algún síntoma de asma con la respiración profunda).
- Bota su respiración lentamente.
- Repetir pasos del 2 al 6 por cada inhalación adicional recetada.

**No pongas más de una inhalación de medicamento a la vez en ninguno de los espaciadores, ya que en realidad su niño recibiría menos medicamento.**

**Siempre consulta a tu doctor con cualquier pregunta o preocupación.**



# Tratamiento del Asma

## Llevando la Cuenta de Tus Inhalaciones

Maneras de llevar la cuenta de tus inhalaciones cuando tu inhalador no tiene un contador en la parte de atrás de la carcasa.

### Medicamento de Rescate o Alivio Rápido

Este medicamento se receta solamente en caso de emergencia.

1. Mira el número de inhalaciones detalladas en el lado del cartucho (escritas bajo el nombre del medicamento); la cantidad de inhalaciones cambia dependiendo del medicamento y tamaño del cartucho. La mayor parte de inhaladores de rescate contienen 200 inhalaciones.
2. Anota en tu calendario cuantas inhalaciones tomas cada día.
3. Pon una etiqueta adhesiva en blanco alrededor del cartucho y marca cada inhalación en la etiqueta.



**Recuerda, si estas usando dos o más cartuchos de medicamento de rescate al año, tu asma está descontrolada y tienes que contactar al doctor.**

No agites el cartucho para oír si está vacío. Aunque no haya medicamento, aun se puede oír ruido dentro.



### Medicamentos Preventivos de Mantenimiento

Los medicamentos preventivos de mantenimiento deben tomarse cada día. Es más fácil hacer seguimiento de estos inhaladores si se toman tal y como los receta tu doctor.

1. Mira el número de inhalaciones detallados en el lado del cartucho de medicamento.
2. Calcula cuantas inhalaciones tomas cada día.
  - A. Divide las inhalaciones diarias por el total de inhalaciones en el cartucho.
  - B. El número te dará la cantidad de días que durará el cartucho.

#### Ejemplo:

- El doctor receta Qvar 40mcg 2 inhalaciones dos veces al día. El cartucho contiene 100 inhalaciones.
- Deberías tomar 4 inhalaciones en total cada día. (2 por la mañana y 2 por la tarde)
- Divide 100 por 4 = 25
- El cartucho te durará 25 días. Asegúrate de que tienes una nueva receta antes de que se te acabe. Tira tu cartucho viejo.

## Mitos Sobre el Asma: Veamos Algunos Conceptos Erróneos

**Mito: A los niños se les pasa el asma a medida que crecen**

**Realidad:** El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias. Algunos niños tienen síntomas de asma que parecen desaparecer durante la adolescencia mientras que otros empeoran, pero las vías respiratorias todavía pueden seguir sensibles. Desgraciadamente, no hay manera de predecir el progreso de un niño.

**Mito: Sólo es una tos. Los asmáticos tienen respiración silbante.**

**Realidad:** Los síntomas del asma no son iguales para todos. Algunas veces, el único síntoma es una tos crónica, más a menudo por la noche o mientras se está acostado.

**Mito: Los inhaladores de asma son sólo para cuando estás enfermo, no para cada día.**

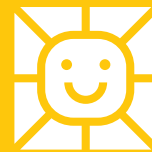
**Realidad:** Esta manera de pensar es la razón principal de un mal control del asma. Es importante entender que el asma tiene episodios de ataques o crisis durante los cuales se observan síntomas de falta de respiración, tos y respiración silbante. Entre ataques, los pulmones aún siguen inflamados (hinchados) aunque a lo mejor no se den señales. Es por lo que es tan importante tomarse los medicamentos durante el ataque, pero también es esencial tomar el medicamento de control regularmente entre ataques para mantener un control efectivo a largo plazo y prevenir daño a los pulmones.

**Mito: El fumar no desencadena alergias o asma.**

**Realidad:** El estar expuesto al humo de segunda mano y al vapeo es un desencadenante conocido de alergias y asma. Niños expuestos al humo de tabaco (incluyendo aunque sólo sea el olor del humo en coches, habitaciones, pelo y ropa) corren un riesgo más elevado de asma, enfermedades alérgicas e infecciones respiratorias recurrentes.

**Mito: El asma se puede curar.**

**Realidad:** Actualmente no hay cura para el asma. Actualmente científicos buscan los genes específicos del asma. Aunque el asma no se puede curar, puede ser controlada. Con diagnóstico y tratamiento adecuado, los asmáticos pueden llevar vidas activas y normales.



## El Programa The Asthma Link (Enlace del Asma)

### Clases gratis de educación de asma

El Hospital Pediátrico Driscoll ofrece clases gratuitas individuales de educación de asma gratis. Estas clases te ayudan a aprender acerca del asma y como ayudar a tu niño a controlar su asma.

El saber acerca del asma, sus desencadenantes y su tratamiento es la clave para asegurar que tu niño tendrá una vida plena, activa y saludable. Las clases se ofrecen durante horas laborales o por la tarde y los niños son bienvenidos. Nos adaptaremos a tu horario para encontrar una hora que sea buena para ti.

Si estas interesado en asistir a una clase de asma, por favor, llama al número indicado abajo y deja tu nombre e información de contacto. Te devolveremos la llamada para acordar una hora para reunirnos.

**Llama a Asthma Coordinator a:**  
**(361) 694-5477**

## Campamentos de Verano para Niños con Asma

### Campamento Easy Breathers

El campamento Easy Breathers es un campamento de verano para niños de 7 a 14 años de edad con asma . El campamento está diseñado para aportar experiencias físicas y sociales divertidas que al mismo tiempo incrementan la comprensión que un niño tiene del asma.

Se guiará a los niños para que controlen su asma para que puedan disfrutar plenamente de todas las actividades del campamento.

El Campamento Easy Breathers tiene lugar cada junio y se celebra en el Campamento Aránzazu de Rockport, Texas. El Campamento Aránzazu es un campamento sin fines de lucro, diseñado para acoger las necesidades de niños con enfermedades crónicas o discapacidades.

El personal de campamento incluye especialistas en asma, enfermeras, doctores, terapeutas respiratorios y otros profesionales de salud que provienen de la comunidad.

**Para más información:**  
**visite [driscollchildrens.org/campeasybreathers](http://driscollchildrens.org/campeasybreathers)**

**llame a Aracely Bigelow, Directora del Campamento al:**  
**(361) 694-4580**

## Recursos

### **KidsHealth-What is Asthma video:**

[kidshealth.org/kid/asthma\\_basics/what/asthma.html](http://kidshealth.org/kid/asthma_basics/what/asthma.html)



### **Allergy & Asthma Network/Mothers of Asthmatics:**

[aanma.org](http://aanma.org)



### **U.S. Environmental Protection Agency, Asthma Control:**

[epa.gov/asthma/asthma-triggers-gain-control](http://epa.gov/asthma/asthma-triggers-gain-control)



### **NHLBI: Asthma Guidelines:**

[nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/index.htm](http://nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/index.htm)



### **Weather/Allergy Updates:**

[wunderground.com](http://wunderground.com)



### **Texas Quit Smoking Line:**

877-937-7848 (available 24 hrs/day)

[yesquit.org](http://yesquit.org)



### **Iggy and the Inhalers Videos:**

[iggyandtheinhalers.com/pages/what-is-asthma](http://iggyandtheinhalers.com/pages/what-is-asthma)



### **Texas Health & Human Services - Vaping:**

[dshs.texas.gov/vaping](http://dshs.texas.gov/vaping)



