

**COSAS QUE PUEDEN
PROVOCAR UN EPISODIO
DE ASMA:**

Adentro de la casa –
humo de tabaco, polvo y
ácaros de polvo, mascotas,
moho, cucarachas, pesticidas
y aerosoles

Afuera de la casa –
polen, contaminación del
aire, polvo, aire frío, activi-
dades físicas, y pesticidas

**PARA CONTROLAR
EL ASMA:**

Consigue atención médica:

- Consulte un médico
- Tome las medicinas para el asma exactamente como le indique el médico

**TOME CONTROL DE SU
MEDIO AMBIENTE:**

- Identifique las cosas que provocan su asma
- Elimine o evite contacto con las cosas que provocan su asma
- No contamine el aire adentro de su casa con humo de tabaco, aerosoles o pesticidas

Para más información llame a la oficina local de la American Lung Association (Asociación Americana de Pulmones) al 1-800-586-4872.

Producido por Farmworker Justice Fund, Inc., con el apoyo del Programa de la Salud del Migrante del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Dibujos por Mark Badger.

Los dibujos o el texto de este folleto pueden ser reproducidos parcial o totalmente siempre y cuando se cite esta fuente.

© Farmworker Justice Fund, Inc., Agosto 2003.



**¡EL
ASMA NO
DETIENE
A MI
NIETO!**

ANTES,
MI NIETO JORGE TENIA
PROBLEMAS PARA RESPI-
RAR CUANDO
JUGABA CON OTROS
NIÑOS.



LO LLEVAMOS AL CENTRO DE SALUD Y EL DOCTOR NOS DIJO QUE TENIA ASMA.

EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD DE LOS PULMONES QUE REQUIERE MEDICAMENTO Y MUCHO CUIDADO.



CADA PERSONA CON ASMA ES DIFERENTE.

PARA JORGE, LA ACTIVIDAD FISICA, EL POLVO, Y LOS ACAROS DE POLVO PUEDEN HACER DIFICIL LA RESPIRACION



ENTONCES ME ASEGURO DE QUE MI HIJO TRAPEE EL PISO PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE POLVO.



LA MAMA DE JORGE LAVA SUS SABANAS Y SUS PELUCHES CADA SEMANA PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE POLVO Y ACAROS DE POLVO.

LOS ACAROS DE POLVO SON CRIATURAS MICROSCOPICAS QUE VIVEN EN LOS MUEBLES, LAS ALFOMBRAS, LAS CAMAS Y EN LOS JUGUETES DE PELUCHE



Y YO SIEMPRE ME ASEGURO DE QUE JORGE LLEVE CONSIGO SU MEDICINA CUANDO SALE A JUGAR, EN CASO DE QUE TENGA UN ATAQUE DE ASMA.



TOMANDO SU MEDICAMENTO Y EVITANDO LAS COSAS QUE PUEDAN PROVOCAR UN ATAQUE DE ASMA, EL ASMA DE JORGE ESTÁ BAJO CONTROL.



Y AHORA EL PUEDE JUGAR CON SUS AMIGUITOS SIN PROBLEMA.