



ASMA

*No te quedes
sin aliento*



777 Tenth Avenue, New York, NY 10019
T: 212-541-5996 F: 212-541-5966
www.hcc-nyc.org

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica que obstruye las vías respiratorias y dificulta la respiración. El asma puede empeorar si estás expuesto a:

- Cucarachas
- Humo del tabaco
- Bajas temperaturas
- Humedad alta
- Humo de los carburadores de los autos
- Ratones
- Ácaros del polvo
- Hongos
- Mascotas
- Contaminación del aire libre

Síntomas del Asma

- Dificultad para respirar
- Tos
- Presión en el pecho
- Falta de aire

¿Quiénes están en riesgo?

Los niños con antecedentes familiares de asma y alergias tienen un mayor riesgo de sufrir esta enfermedad. Según el Departamento de Salud de Nueva York, los vecindarios de Hell's Kitchen y Chelsea registraron la tercera tasa más alta de asma en Manhattan, durante el 2004 y 2007.

Entre el 2008 y 2009, 1,143 residentes de Hell's Kitchen, Chelsea y el Upper West Side fueron hospitalizados por sufrir severos ataques de asma. A nivel nacional, el 7.8 % de la población padece de asma. Y cada año, 7 millones de niños son hospitalizados. El asma es una de las causas más comunes para faltar al trabajo, no asistir a la escuela o limitarse en la actividad física.

¿Qué hacer?

Viva una vida saludable y controle el asma identificando y evitando situaciones que desencadenen inflamación en las vías respiratorias. Siga los consejos de su médico y tome precauciones en el hogar:

- ✓ Erradique las cucarachas y ratones de su apartamento. Mantenga cerrados herméticamente el agua y alimentos para evitar que se proliferen las cucarachas y ratones. Pase la aspiradora o barra en zonas que pudieran atraer insectos o roedores.

- ✓ Para evitar los ácaros del polvo, utilice una funda para cubrir el colchón y la almohada.

- ✓ Repare las fugas de agua para evitar la formación de hongos sobre las paredes o suelo.

- ✓ Nunca fume cerca a personas con asma, ya sea en casa o en el automóvil.

- ✓ Ponga atención a los pronósticos de la calidad del aire y planee sus actividades al aire libre cuando los niveles de contaminación son bajos.

- ✓ Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones.

- ✓ Dígale a los conductores que es ilegal en Nueva York dejar un vehículo encendido por más de 3 minutos mientras está estacionado y prohibido por más de 1 minuto en zona escolar.

Centro de ayuda

Housing Conservation Coordinators, una organización comunitaria con más de 38 años de experiencia preservando las viviendas económicas en el vecindario de Hell's Kitchen, puede ayudarlo con su queja para obtener las reparaciones necesarias en su apartamento. Llame al 212.541.5996 o visítenos en el 777 Décima Avenida, Nueva York, 10019. Para mayor información visite hcc-nyc.org.

Este folleto fue adaptado con información proveída por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades.

