

## ¿Qué Provoca el Asma?

Algo que moleste a los pulmones puede causar ataques de asma. A esto se le llama desencadenante del asma. Existen muchos tipos de desencadenantes del asma. Los más comunes son los siguientes:

- \* humo de segunda mano (cigarrillo)
- \* cucarachas
- \* ácaros
- \* moho
- \* mascotas y otros animales

Los estadounidenses pasan más del 90% de su tiempo en espacios cerrados. El contacto con alérgenos e irritantes en espacios cerrados puede jugar un papel importante para desencadenar episodios de asma.

Es importante aprender cuáles desencadenantes son un problema para usted o su hijo. Una vez que se conozcan los desencadenantes, usted puede tomar medidas para prevenir ataques de asma.

Usted puede ayudar a evitar ataques de asma reduciendo la exposición a sus desencadenantes. Cuando ocurran los ataques, probablemente serán menos graves.

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.

## Promoviendo AIRS

Un Programa del  
Departamento de Salud de Stratford  
y la Coalición Regional del Asma

Usted puede beneficiar de este programa si su médico a dicho que usted o su hijo tienen asma

Atendemos la mayor parte del condado de Fairfield

Para solicitar una visita

**GRATIS**

A su hogar comunicarse a:

Stratford Health Department

468 Birdseye Street

Stratford, CT

(203) 385-4090

Para hacer una cita en Stamford,  
por favor llame a:  
(203) 977-4846



Patrocinado por el Departamento Salud Pública de Connecticut  
[www.townofstratford.com/health](http://www.townofstratford.com/health)



## Promoviendo AIRS

PROGRAMA DEL

**AUTOCONTROL DEL ASMA**

**ASTHMA INDOOR RISK STRATEGIES**  
(ESTRATEGIAS PARA LOS RIESGOS  
DEL ASMA EN ESPACIOS CERRADOS)



*Pequeños Cambios Hacen una Gran Diferencia*

# ¿Qué es Promoviendo AIRS?

**Promoviendo AIRS** le ayuda a descubrir qué puede estar provocando que empeore el asma. Con su permiso, personal capacitado revisan su hogar para encontrar elementos que

**¿Quién revisará mi hogar para ver qué elementos son desencadenantes del asma?**



Un educador certificado del asma y un especialista de salud ambiental visitarán su hogar. Ellos compartirán sus hallazgos con usted y le harán sugerencias sobre cómo ayudarle a controlar su asma o el asma de sus hijos.



**¡NO PUEDO PAGAR REPARACIONES COSTOSAS!**

La mayoría de sugerencias que le daremos, serán simples, prácticas, de bajo costo o ¡GRATIS!

---

## ¿CUÁNTO CUESTA?

# ¡NADA!

---

Usted puede participar en **Promoviendo AIRS** si un médico ha dicho que usted o sus hijos tienen asma. Atendemos la mayor parte del condado Fairfield.

Los pueblos participantes incluyen:

Bethel, Bridgeport, Danbury, Fairfield, Monroe, Newtown, Norwalk, Ridgefield, Stratford, Trumbull, Weston, Westport

Para hacer una cita en Stamford, llame a:  
(203) 977-4846

*Comunidades Trabajando  
Juntas para Mejorar la Vida y la  
Respiración*

---

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

El educador del asma revisará con usted un plan y los medicamentos para el asma. Ella/él le ayudarán a comprender cómo controlar el asma. El especialista ambiental revisará cambios simples que usted puede hacer en el hogar para mejorar el asma.

Usted debe hablar con su médico o enfermera cuando tenga preguntas o inquietudes acerca de su asma.

El personal de **Promoviendo AIRS** compartirá con su médico o enfermera los hallazgos y sugerencias de la visita a su hogar.

**¡Llame hoy para hacer su cita!**