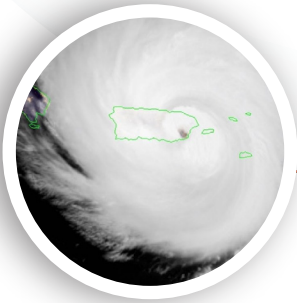




ASMA

Y TEMPORADA DE HURACANES



ESTÉ PREPARADO

Si usted o algún familiar tiene una condición crónica debe prepararse para manejar y controlar su condición ante el aviso de una tormenta o huracán.

El **ASMA** es una condición que puede ser causada por múltiples desencadenantes que se conocen como factores provocadores de asma que se hacen muy presentes durante y después de un evento atmosférico como lo es un huracán. Estos factores se encuentran en:

- **AMBIENTE** – partículas en el aire, esporas, olores fuertes, gases de generadores, aerosoles, entre otros.
- **FACTORES FÍSICOS** - infecciones virales, sinusitis, rinitis alérgica, entre otros.
- **FACTORES PSICOLÓGICOS** - estrés, muerte, ansiedad, entre otros.

Es importante que te orientes y tomes las acciones necesarias para manejar y controlar tu condición de asma.

ANTES DEL HURACÁN

- Tenga una lista de sus medicamentos actuales y “de rescate” junto con las instrucciones más recientes sobre cuándo y cómo usarlos.
- Asegúrese de tener suministro de medicamentos para el asma para un mínimo de 3 días.
- Si no cuenta con una fuente de energía alterna o generador eléctrico para activar la máquina de terapia, asegúrese de tener un chamber o cámara para usarla con las bombas de medicamentos (Albuterol y otros). Este dispositivo lo pueden conseguir en las farmacias. El mismo, consiste en un tubo pequeño, donde en un extremo le conectas la bombita, e inhalas el medicamento por el otro extremo. Si no tiene este equipo y los medicamentos debe tener obtener una receta médica para su despacho.
- Enfermedades como los resfriados o la influenza (gripe) pueden desencadenar un ataque de asma. Mantener las manos limpias ayuda a prevenir la propagación de microbios. En el caso de las personas con asma, es particularmente importante que se vacunen contra la influenza todos los años ya que tienen muchas más probabilidades de presentar problemas serios de salud al contraer esta enfermedad.
- Conserve copias de documentos importantes, como las tarjetas de plan médico, registros de las vacunas y plan de acción para el control del asma.
- Conserve una copia de todo su diagnóstico médico donde incluya sus alergias a alimentos o medicamentos (obtenga esto de su médico).
- Tenga a la mano medidor de flujo máximo, si se le ha recetado.
- Dirección y número de teléfono del hospital más cercano, proveedor de salud, neumólogo y su alergista. Pregunte por el mejor número de teléfono en caso de no contar con energía eléctrica.
- Identificar el refugio de la Cruz Roja o municipio al cual va ir en caso de emergencia.
- Paquete de 2 auto inyecciones de epinefrina (por ejemplo: Epi-Pen o Auvi-Q) si se le ha recetado. Este debe ser un paquete adicional al que ya lleva usted todo el tiempo.
- Recuerde que ciertos artículos, como los medicamentos y los documentos en papel, tienen que mantenerse en un lugar o caja a prueba de agua.
- Si es necesario movilizarse a un refugio debe tener suministros de los medicamentos y llevar sus máquinas de terapia respiratoria consigo para garantizar el tratamiento necesario.
- Recuerde que ciertos artículos, como los medicamentos y los documentos en papel, tienen que mantenerse en un lugar o caja a prueba de agua.

ASMA

TEMPORADA DE HURACANES



DURANTE EL HURACÁN

- Manténgase en un lugar seguro y mantenga la calma. Las emociones fuertes pueden desencadenar un ataque de asma.
- Tenga sus medicamentos a la mano en caso de necesitarlos.
- Debe eliminar el moho y, tomando algunas precauciones básicas. Según la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) usted debe dar por sentado que hay moho si su casa se inundó durante el huracán y no la pudo secar en 48 horas.

DESPUÉS DEL HURACÁN

- Si es necesario movilizarse a un refugio debe tener suministros de los medicamentos y llevar sus máquinas de terapia respiratoria consigo para garantizar el tratamiento necesario.
- Cuando hay un corte de electricidad después de una tormenta o huracán, es posible que algunas personas usen generadores (plantas eléctricas) como fuente de energía de reserva. Estos generadores proveen electricidad a electrodomésticos, luces y otros artículos vitales en el hogar, incluso los aparatos para los "tratamientos respiratorios" para el asma (también conocidos como nebulizadores). El uso de los generadores de manera inadecuada puede provocar que se acumule gas (monóxido de carbono) en la vivienda, el garaje (marquesina) o la casa rodante. Nunca use un generador dentro de la vivienda o a menos de 20 pies de distancia de cualquier ventana, puerta o conducto de aire.
- Las personas con problemas respiratorios, como asma deben mantenerse fuera de los lugares con moho.
 - o Debe eliminar el moho y, tomando algunas precauciones básicas. Según la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) usted debe dar por sentado que hay moho si su casa se inundó durante y no la pudo secar en 48 horas.
 - o Lo mismo ocurre con los muebles o artículos domésticos que se hayan empapado con la inundación o las fuertes lluvias.
 - o El agua estancada y los materiales mojados son un terreno fértil para el moho.
 - o Los niños no deben participar en las labores de limpieza después de un desastre.
 - o En dichos casos, debe secar bien todo, limpiar el moho y cerciorarse de que ha solucionado el problema de la humedad.

La temporada de huracanes ya llegó y necesitamos prevenir ante cualquier necesidad, especialmente cuando se trata de la salud de uno o de algún familiar. Para más información puede comunicarse a la línea de ayuda de la American Lung Association 1-800-586-4872, oprimiendo el #8 y luego el #2.

¡BÚSCANOS Y DALE LIKE A NUESTRA PÁGINA!

f ALIANZA PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

[HTTP://WWW.SALUD.GOV.PR/SOBRE-TU-SALUD/PAGES/CONDICIONES/ASMA.ASPX](http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Pages/Condiciones/Asma.aspx)