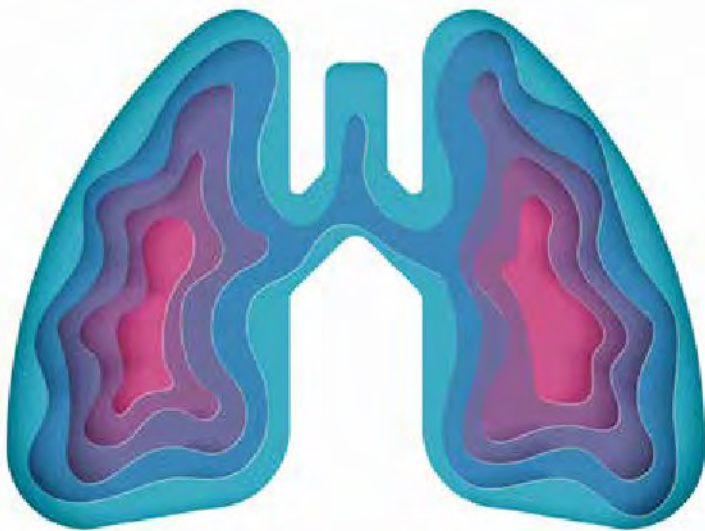


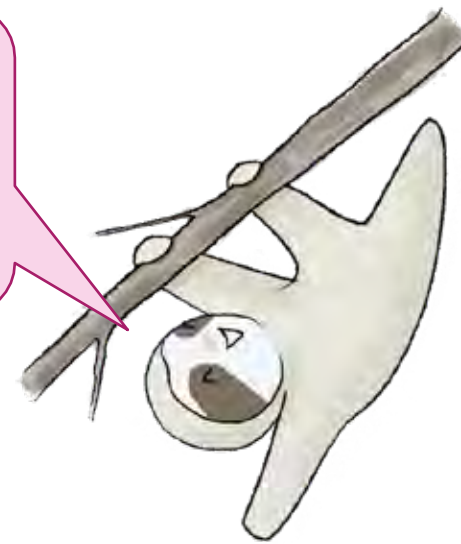
# Team-based Environmental Asthma Management at Mount Sinai

*(Tratamiento en Equipo del Asma  
ambiental en Mount Sinai)*

*TEAM Kids!  
(¡TEAM niños!)*



¡Le damos la bienvenida al TEAM niños!  
Nuestro equipo colaborará con su familia y el médico de su hijo para ayudar a mejorar los síntomas del asma y combatir los elementos del ambiente que lo agravan.



### Equipo tratante de mi hijo

	Nombre	Datos de contacto
Pediatra		
Neumólogo		
Alergólogo		
Asma ambiental		646-689-0790
Trabajador social		
Organización comunitaria		

**Si los síntomas del asma empeoran:**

- Siga el plan de acción para tratar el asma
- Llame al pediatra o al neumólogo/alergólogo de su hijo
- **Llame al 911** en caso de una emergencia o vaya al Servicio de Urgencias

# Índice

	<b>¿Qué es el asma?</b> Información sobre el asma y los síntomas.	<b>páginas 1 a 2</b>
	<b>Medicamentos para el asma</b> Conozca la diferencia entre los medicamentos de alivio rápido del asma (de rescate) y los preventivos.	<b>páginas 3 a 8</b>
	<b>Cómo utilizar el inhalador</b> Aprenda a utilizar correctamente el inhalador y la cámara de inhalación para que el medicamento llegue hasta los pulmones.	<b>páginas 9 a 12</b>
	<b>Plan de acción y formularios escolares</b> Sepa cómo colaborar con el médico para armar un plan personalizado para controlar el asma de su hijo.	<b>páginas 13 a 15</b>
	<b>Factores ambientales que pueden desencadenar asma</b> Sepa qué cosas pueden agravar el asma de su hijo y qué medidas tomar para eliminarlas de su entorno.	<b>páginas 16 a 24</b>
	<b>Recursos de la comunidad</b> Conozca los recursos que ofrece la comunidad para ayudar a controlar el asma.	<b>páginas 25 a 29</b>

# ¿Qué es el asma?



- El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias y los pulmones que puede dificultar la respiración.
- Si bien puede padecerse de por vida, es posible controlarlo con medicamentos y disminuyendo los factores desencadenantes del ambiente.
- Cuando su hijo tiene asma, hay distintos factores que pueden provocar que las vías respiratorias se estrechen:
  - Las vías respiratorias se irritan con facilidad y se inflaman (se hinchan)
  - Los músculos que rodean las vías respiratorias se contraen
  - Se acumula mucosidad en las vías respiratorias

## Por qué el asma dificulta la respiración:



### Vías respiratorias sanas:

El aire circula fácilmente por las vías respiratorias (entra por la nariz y boca hasta los pulmones y sale desde allí).

### Con el asma, las vías respiratorias se inflaman:

Las vías respiratorias son sensibles a los factores que pueden producir asma.

### Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se estrechan:

La inflamación, la mucosidad y la opresión de los músculos que rodean las vías respiratorias dificultan la respiración.

# ¿Cuáles son los síntomas habituales del asma?

Los síntomas del asma son particulares: usted es quien mejor conoce a su hijo y el objetivo del equipo de salud es tratar su tipo de asma específico.

Síntomas comunes del asma:

- opresión o dolor en el pecho
- tos
- sibilancias (se oye un silbido al respirar)

Algunos síntomas pueden indicar que el asma está empeorando, por ejemplo:

- dificultad para respirar
- respiración agitada
- respiración con otros músculos: la panza se mueve hacia adentro y hacia afuera, la nariz se abre mucho, los músculos del cuello o del pecho se retraen, o se ven más las costillas cuando respira
- El inhalador de rescate no lo ayuda a respirar mejor



Es muy importante reconocer los síntomas de un ataque de asma para que usted y su hijo puedan seguir el plan de acción, tomar los medicamentos y evitar que se agrave.

# Medicamentos para el asma



Hay 2 tipos principales de medicamentos para el asma:

**Medicamento de RESCATE:** se administra cuando su hijo tiene síntomas de asma.

**Medicamento PREVENTIVO:** se administra todos los días para reducir la inflamación de los pulmones; sirve para prevenir los síntomas.

## ¿Tienen efectos secundarios los medicamentos para el asma?

- Los antiasmáticos son **seguros** si se utilizan según lo indicado.
- Hable con el médico si le preocupan los efectos secundarios del medicamento.

## También es importante tratar las alergias.

### ¿Sabía que...?

Muchos niños con asma también padecen alergias (rinitis alérgica).

**Es importante controlar bien las alergias para un buen control del asma.**

Si su hijo es alérgico, es importante que trate de reducir los alérgenos del ambiente, como el polvo (siempre que sea posible). Y, si es necesario, dé a su hijo antialérgicos además de los medicamentos para el asma.

Hable con el médico de su hijo si tiene dudas sobre los medicamentos para la alergia o el asma.



## ¿Qué son los medicamentos de rescate?

- Los medicamentos de rescate o de alivio rápido deben administrarse cuando parezca que el niño tiene problemas para respirar u otros signos de un ataque de asma (tos, sibilancias).
- Los medicamentos de rescate **actúan muy rápidamente: relajan los músculos de las vías respiratorias y mejoran la respiración.**
- **Detienen los síntomas del asma cuando estos empiezan.**

## Algunos ejemplos de medicamentos de rescate:



**Albuterol Sulfate**  
(sulfato de salbutamol)  
o **Xopenex**  
Solución para nebulización



**Ventolin**  
(sulfato de salbutamol)



**Proventil**  
(sulfato de salbutamol)



**ProAir RespiClick**  
*se activa con la respiración*  
(sulfato de salbutamol)



**Xopenex**  
(Levosalbutamol)



El médico podrá recetarle **Symbicort** o **Dulera** como medicamentos de rescate. Siga el plan de acción indicado.

## ¿Qué son los medicamentos preventivos?

- Los medicamentos preventivos **disminuyen la inflamación de las vías respiratorias causada por el asma.**
- **A veces, cuando el asma empeora, se administran todos los días o pueden recetarse por períodos prolongados.** Estos medicamentos pueden ayudar tanto si su hijo tiene síntomas de asma como si no. El médico le indicará cuándo deben administrarse.
- Los medicamentos preventivos pueden ayudar a **reducir el número de crisis asmáticas y hacer que estas sean menos graves.**
- **Estos medicamentos actúan de forma diferente a los medicamentos de rescate y pueden administrarse juntos de forma segura.** Aunque parezca que se recibe más medicamentos, la acción de cada uno es muy diferente y pueden complementarse para controlar el asma.

### Estos son algunos ejemplos de preventivos para usar con cámara de inhalación:



**Flovent**  
(propionato de fluticasona)



**Asmanex**  
(mometasona)

Los inhaladores de esta página funcionan mejor con cámara de inhalación.



**Symbicort**  
(budesonida y formoterol)



**Dulera**  
(mometasona y formoterol)



**Advair**  
(propionato de fluticasona y salmeterol)

Los médicos podrán prescribir Symbicort o Dulera como antiasmáticos preventivos y de rescate, como parte del tratamiento SMART. Siga el plan de acción indicado.

### Estos antiasmáticos preventivos se administran con un nebulizador:



**Pulmicort Respules**  
(budesonida)



**Budesonida - suspensión para inhalación**

### Estos antiasmáticos preventivos se utilizan de forma diferente al inhalador normal. Estos inhaladores son «activados por la respiración» y no deben utilizarse con una cámara de inhalación:



**QVAR Redihaler**  
(beclometasona)



**Advair Diskus**  
(propionato de fluticasona y salmeterol)



**Flovent Diskus**  
(propionato de fluticasona)



**Asmanex Twisthaler**  
(mometasona)



**Pulmicort Flexhaler**  
(budesonida)

Mire estos videos sobre el asma para aprender a usar estos inhaladores que se activan con la respiración:



**Boston Children's Hospital**

[www.childrenshospital.org/conditions/asthma](http://www.childrenshospital.org/conditions/asthma)

## ¿Qué es el tratamiento SMART?

- SMART son las siglas en inglés de «**S**ingle Inhaler for **M**aintenance And **R**elief **T**herapy» (Tratamiento de mantenimiento y de alivio en un único inhalador).
- A partir de los 5 años, algunos niños asmáticos pueden mejorar con el tratamiento SMART.
- El tratamiento SMART combina dos medicamentos en un solo inhalador: el preventivo y el de rescate.
- Si a su hijo le indican el tratamiento SMART, usará el MISMO inhalador para el antiasmático preventivo Y para cuando necesite un medicamento de rescate.
- En el tratamiento SMART hay un número máximo de inhalaciones por día.
  - De 5 a 11 años: 8 disparos
  - A partir de los 12 años: 12 disparos
  - Llame o vaya al médico si algún día su hijo necesita más disparos.



Hay 2 inhaladores que pueden usarse para el tratamiento SMART:



**Symbicort**  
(budesonida y formoterol)



**Dulera**  
(mometasona y formoterol)

Siga el plan de acción indicado.

En las páginas 9 a 11 hay información sobre cómo usar los inhaladores con cámaras de inhalación.

## Repasemos



### Vías respiratorias sanas

El aire entra y sale de los pulmones fácilmente

### Con el asma, las vías respiratorias se inflaman:

Las vías respiratorias son sensibles a los factores que pueden producir asma

### Durante una crisis de asma las vías respiratorias se estrechan:

Inflamación, producción de mocos y opresión de los músculos que rodean las vías respiratorias.

### Medicamentos preventivos

Tratan los cambios profundos del pulmón (reducen la inflamación de las vías respiratorias).

Actúan más lentamente y tienen efecto a largo plazo.

### Medicamentos de alivio rápido (de rescate)

Actúan rápidamente para aliviar los síntomas repentinos de un ataque de asma relajando los músculos de las vías respiratorias.

\*Algunos inhaladores tienen tanto un medicamento preventivo como uno de rescate (como el Symbicort).

Ver página 7.

# Consejos para administrar antiasmáticos:

## Medicamentos de rescate

Asegúrese de que su hijo tenga un inhalador de rescate (y una cámara de inhalación) en todo momento (en casa, en la escuela, en los deportes, en los entrenamientos, etc.).



Asegúrese de que su hijo haya presentado en la escuela el formulario de administración de medicamentos (MAF), en caso de que necesite medicación para el asma durante la jornada escolar.

Si el formulario MAF no está completado, en la escuela no le podrán dar a su hijo su inhalador de rescate.

## Medicamentos preventivos

Si lo prefiere, se le puede administrar a su hijo el medicamento preventivo en la escuela por la mañana. Para ello, el médico debe completar la sección del formulario MAF «Controller Medications for In-School Administration» (medicamentos preventivos para administrar en la escuela).



¿Qué tipo de recordatorios le funcionan? Escribese una nota o ponga una alarma en su teléfono.



Guarde el medicamento preventivo en un lugar donde recuerde dárselo a su hijo, por ejemplo, cerca de su cepillo de dientes.

Después de administrarle el preventivo, el niño debe enjuagarse la boca y escupir el agua.



# CÓMO USAR EL ESPACIADOR

ILUSTRACIONES DE AMY ZHONG

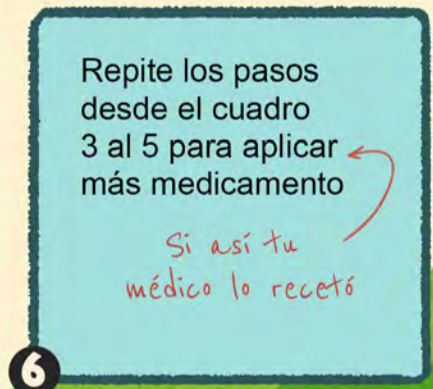
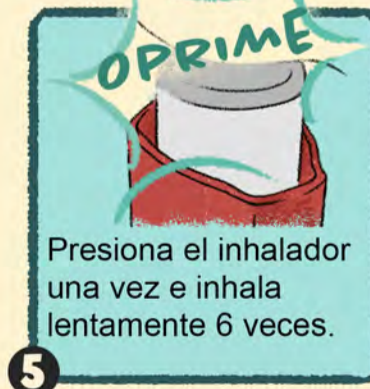
El espaciador ayuda a que el medicamento llegue a tus pulmones.

### ESPACIADOR

Máscara Inhalador

parte frontal

parte posterior



Esto es solo un resumen de cómo usar el espaciador. Lee todas las instrucciones que vienen en el envase del espaciador.

Amy Zhong © 2019 Mount Sinai Health Systems

## LIMPIANDO EL ESPACIADOR

Lee las instrucciones del fabricante para saber si es posible quitar ambas piezas para limpiarlo, la frontal y la posterior, o solo la pieza posterior.

Sumérgelo en agua con jabón durante 15 minutos y enjuágalo.



Saca el inhalador y separa las piezas removibles.



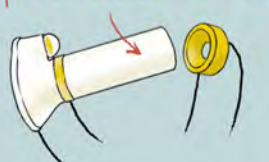
También es apto para lavavajillas (solo en la rejilla superior!)

Sacude el agua



y déjalo secar al aire.

¡Ya está todo limpio y listo para volver a usar!



Vuelve a unir las piezas.

# Cómo usar el inhalador

**1** Quita la tapa del inhalador




**2** Coloca la boquilla del inhalador en el espaciador



**3** ¡Agita!



**4** Pon el espaciador en la boca y aprieta tus labios con fuerza alrededor de la boquilla.



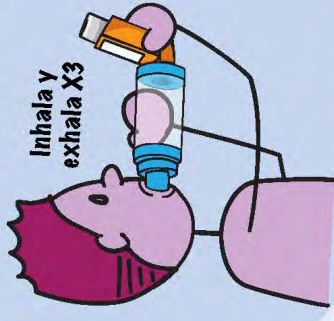
**5** Exhala, al comienzo de la inhalación presiona el cartucho metálico.



**6 Opción 1** Inhala de manera lenta y profunda y aguanta la respiración de 5 a 10 segundos.



**6 Opción 2** Inhala y exhala profundamente y lentamente 3 veces. Mantén los labios apretados alrededor de la boquilla hasta completar las 3 respiraciones.

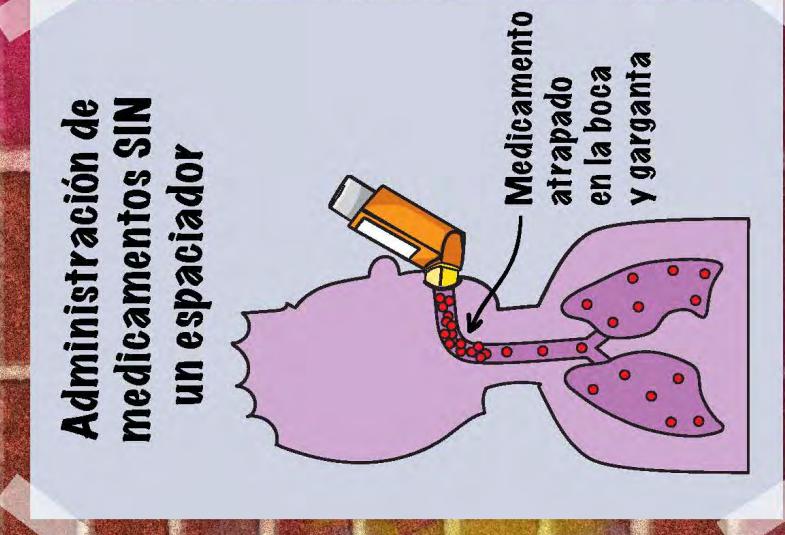
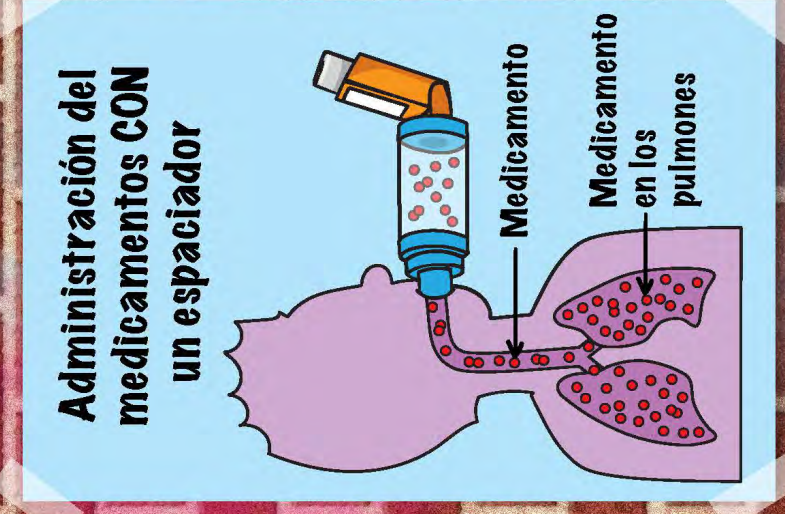


\* **ALGUNOS ESPACIADORES EMITIRÁN UN SILBIDO SI INHALAS DEMASIADO RÁPIDO**

**REPITE LOS PASOS DESDE LOS CUADROS 3 AL 6 PARA APLICAR MÁS MEDICAMENTO, SI ASÍ LO RECETÓ TU MÉDICO**



El espaciador ayuda a que el medicamento llegue a los pulmones para que funcione mejor.



# ¡Limpiando el espaciador!

El espaciador puede usarse directamente fuera del paquete y luego ser limpiado semanalmente.

**1** Quita el cartucho y separa las piezas removibles del espaciador.



**2** Sumerge las piezas en agua con jabón durante 15 minutos y enjuaga.



Las piezas pueden lavarse en la cesta superior del lavavajillas!

**3** Sacude el exceso de agua y deja secar al aire.



**4** Cuando todo esté seco completamente, vuelve a unir las piezas.







## ¿Qué es el plan de acción para el asma?

El plan de acción para el asma es algo que usted elabora con el médico y que le ayudará a controlar el asma de su hijo y a prevenir las crisis asmáticas. Ayuda a decidir qué hacer si la respiración de su hijo cambia.

Hable con el médico si no tiene un plan de acción para el asma o si tiene alguna pregunta.

### ¿Cuáles son las tres zonas del plan de acción para el asma?

#### Zona 1 (verde): ¡Va bien!

Su hijo se siente bien y no tiene síntomas de asma:

- Respira fácilmente, sin tos ni sibilancias
- Juega y duerme con normalidad

¿Qué hacer? Siga con el medicamento preventivo para mantenerse en esta zona, que es donde queremos que esté el niño todos los días.

#### Zona 2 (amarilla): ¡Precaución!

El niño no se siente tan bien y tiene algunos síntomas de asma:

- Alguna dificultad para respirar, con tos o sibilancias
- Problemas para dormir o jugar en comparación con lo normal

¿Qué hacer? Siga con el antiasmático preventivo todos los días y añada un medicamento de rescate cuando sea necesario para tratar los síntomas.

#### Zona 3 (roja): ¡Emergencia!

Su hijo se siente mal y tiene síntomas graves de asma:

- Falta de aire
- Los medicamentos no alivian la crisis
- Fosnas nasales bien abiertas, respiración abdominal o se ven las costillas cuando respira

¿Qué hacer? Administre medicamentos de rescate y llame al médico inmediatamente. Si no puede localizarlo, llama al 911 o acude al servicio de urgencias.

**LLAME AL 911 o BUSQUE ATENCIÓN DE EMERGENCIA AHORA si el niño tiene:** dificultad para hablar o llorar debido a la respiración, síntomas que empeoran rápidamente, labios azules, mareos, o está confundido o desmayado.

## El siguiente es un ejemplo de un Plan de acción para tratar el asma:

### Plan de acción contra el asma

Fecha en que se realizó \_\_\_\_\_

Nombre	Fecha de nacimiento	Grado/Maestro
Proveedor de atención médica	Teléfono del consultorio del proveedor de atención médica	Número de expediente médico
Padre/tutor	Teléfono	Teléfono alternativo
Contacto de emergencia alternativo del padre/tutor	Teléfono	Teléfono alternativo

#### DIAGNÓSTICO DE GRAVEDAD DEL ASMA

Intermitente  Persistente [  Leve  Moderada  Grave ]

#### FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA (Cosas que empeoran el asma)

Humo  Resfrío  Ejercicio  Animales  Polvo  Alimentos  
 Clima  Olores  Polen  Otro

#### ZONA VERDE: ¡ADELANTE!

Tome estos **MEDICAMENTOS DE CONTROL DIARIO (PREVENCIÓN) CADA DÍA**

Usted tiene **TODO** lo siguientes:



- Respira bien
- No tiene tos ni sibilancia
- Puede trabajar y jugar
- Puede dormir toda la noche

No necesita medicamentos de control diario

Medicamentos de control diario \_\_\_\_\_

Realice \_\_\_\_\_ inhalaciones o tome \_\_\_\_\_ comprimidos \_\_\_\_\_ por día.

Para el asma provocada por el ejercicio, AGREGUE \_\_\_\_\_ inhalaciones con espaciador \_\_\_\_\_ minutos antes del ejercicio

SIEMPRE ENJUÁGUESE LA BOCA DESPUÉS DE USAR EL MEDICAMENTO DE INHALACIÓN DIARIO.

#### ZONA AMARILLA: ¡PRECAUCIÓN!

Continúe con los **MEDICAMENTOS DE CONTROL DIARIO** y **AGREGUE** los medicamentos de **ALIVIO RÁPIDO**

Usted tiene **ALGUNO** de los siguientes síntomas:



- Tos o sibilancia leve
- Opresión en el pecho
- Falta de aire
- Problemas para dormir, trabajar o jugar

Tome el medicamento de control diario, si se lo indicó el médico, y añada el siguiente medicamento de alivio rápido cuando tenga problemas para respirar:

Realice \_\_\_\_\_ inhalaciones cada \_\_\_\_\_ horas, si es necesario. Utilice siempre un espaciador; algunos niños podrían necesitar una mascarilla. Inhalador de \_\_\_\_\_ mg

Realice un tratamiento con nebulizador de \_\_\_\_\_ mg / \_\_\_\_\_ ml de cada \_\_\_\_\_ horas, si es necesario. Nebulizador de \_\_\_\_\_ mg / \_\_\_\_\_ ml

Otro \_\_\_\_\_

Si el medicamento de alivio rápido NO DA RESULTADO en \_\_\_\_\_ minutos, tóme lo nuevamente y LLAME a su proveedor de atención médica

Si está usando un medicamento de alivio rápido más de \_\_\_\_\_ veces en \_\_\_\_\_ horas, LLAME a su proveedor de atención médica

SI ESTÁ EN LA ZONA AMARILLA DURANTE MÁS DE 24 HORAS, LLAME AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA.

#### ZONA ROJA: ¡EMERGENCIA!

Continúe con los **MEDICAMENTOS DE CONTROL DIARIO** y con los medicamentos de **ALIVIO RÁPIDO** y **¡OBTENGA AYUDA!**

Usted tiene **ALGUNO** de los siguientes síntomas:



- Mucha dificultad para respirar
- Los medicamentos no hacen efecto
- La respiración es rápida y dificultosa
- La nariz está muy abierta, se le notan las costillas, no puede hablar bien
- Los labios o las uñas están de color grisáceo o azulado

Realice \_\_\_\_\_ inhalaciones cada \_\_\_\_\_ horas, si es necesario. Utilice siempre un espaciador; algunos niños podrían necesitar una mascarilla. Inhalador de \_\_\_\_\_ mg

Realice un tratamiento con nebulizador de \_\_\_\_\_ mg / \_\_\_\_\_ ml de cada \_\_\_\_\_ horas, si es necesario. Nebulizador de \_\_\_\_\_ mg / \_\_\_\_\_ ml

Otro \_\_\_\_\_

LLAME NUEVAMENTE AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA MIENTRAS RECIBE EL MEDICAMENTO DE ALIVIO RÁPIDO. ¡Si no puede comunicarse con el proveedor de atención médica, LLAME A UNA AMBULANCIA AL 911 O ACUDA DIRECTAMENTE AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS!

#### SE REQUIERE AUTORIZACIÓN PARA USAR LOS MEDICAMENTOS EN LA ESCUELA

Permiso del proveedor de atención médica: Solicito que se siga este plan tal como está escrito. Este plan es válido para el año escolar \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Permiso del padre/tutor: Doy mi consentimiento para que el profesional de enfermería escolar le dé a mi hijo los medicamentos indicados en este plan, o para que el personal escolar capacitado lo ayude a tomar dichos medicamentos tras la revisión del profesional de enfermería escolar. Este plan se comparará con el personal escolar que cuida de mi hijo.

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

#### OPCIONAL PERMISOS PARA LLEVAR Y USAR MEDICAMENTOS EN LA ESCUELA DE MANERA INDEPENDIENTE

Permiso del proveedor de atención médica para llevar y usar medicamentos de manera independiente: Hago constar que el estudiante ha demostrado ante mí que puede administrarse este medicamento de rescate de manera efectiva y que puede llevar y usar dicho medicamento en la escuela de manera independiente sin supervisión del personal escolar.

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Permiso del padre/tutor para llevar y usar medicamentos de manera independiente (si así lo indica el proveedor de salud antedicho): Acepto que mi hijo pueda administrarse este medicamento de rescate de manera efectiva y que pueda llevar y usar dicho medicamento en la escuela sin supervisión del personal escolar.

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

# El siguiente es un ejemplo de la primera página de un «Formulario de administración de medicamentos (MAF)»

Adjuntar la foto del estudiante aquí

## FORMULARIO DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS PARA EL ASMA

### FORMULARIO DE ORDEN DE MEDICAMENTOS DEL PROVEEDOR DE SERVICIOS MÉDICOS

Oficina de Salud Escolar | Año escolar 2022-2023  
 Por favor, entregue este formulario en la enfermería escolar.  
 Los formularios que se presentan después del 1 de junio podrían retrasar el trámite para el nuevo año escolar.

Apellido del estudiante: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_ Inicial del 2.º nombre: \_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_  
 Sexo:  Masculino  Femenino Número OSIS: \_\_\_\_\_ Distrito del DOE: \_\_\_\_ Grado/Clase: \_\_\_\_\_  
 Escuela (incluya ATS DBN/nombre, dirección y condado): \_\_\_\_\_

**HEALTH CARE PRACTITIONERS COMPLETE BELOW / PARA SER COMPLETADO POR EL PROVEEDOR DE SALUD**

<b>Diagnosis</b>	<b>Control (see NAEPP Guidelines)</b>	<b>Severity (see NAEPP Guidelines)</b>
<input type="checkbox"/> Asthma	<input type="checkbox"/> Well Controlled	<input type="checkbox"/> Intermittent
<input type="checkbox"/> Other: _____	<input type="checkbox"/> Not Controlled / Poorly Controlled	<input type="checkbox"/> Mild Persistent
	<input type="checkbox"/> Unknown	<input type="checkbox"/> Moderate Persistent
		<input type="checkbox"/> Severe Persistent

**Student Asthma Risk Assessment Questionnaire (Y = Yes, N = No, U = Unknown)**

History of near-death asthma requiring mechanical ventilation	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> U
History of life-threatening asthma (loss of consciousness or hypoxic seizure)	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> U
History of asthma-related PICU admissions (ever)	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> U
Received oral steroids within past 12 months	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> U _____ times last: _____
History of asthma-related ER visits within past 12 months	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> U _____ times last: _____
History of asthma-related hospitalizations within past 12 months	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> U _____ times last: _____
History of food allergy or eczema, specify: _____	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> U

**Student Skill Level (select the most appropriate option):**

Nurse-Dependent Student: nurse must administer medication  
 Supervised Student: student self-administers, under adult supervision  
 Independent Student: student is self-carry/self-administer  
 I attest student demonstrated ability to self-administer the prescribed medication effectively during school, field trips, and school sponsored events - Practitioner's Initials: \_\_\_\_\_

**Quick Relief In-School Medication**

**Albuterol** [Only generic Albuterol MDI is provided by school for shared usage]  
 (plus individual spacer):  Stock  Parent Provided  MDI w/ spacer  DPI  
**Standard Order:** Give 2 puffs q 4 hrs. PRN for coughing, wheezing, tight chest, difficulty breathing or shortness of breath. Monitor for 20 mins or until symptom-free. If not symptom-free within 20 mins may repeat **ONCE**.  
**If in Respiratory Distress:** Call 911 and give 6 puffs; may repeat q 20 minutes until EMS arrives.  
 **Pre-exercise:** 2 puffs 15-20 mins before exercise.  
 **URI Symptoms/Recent Asthma Flare:** 2 puffs @noon for 5 school days.  
 Special Instructions: \_\_\_\_\_

**Other:** Name: \_\_\_\_\_ Strength: \_\_\_\_\_  
 Dose: \_\_\_\_\_ Route: \_\_\_\_\_ Frequency: \_\_\_\_\_ hrs  
 Give \_\_\_\_\_ puffs/ \_\_\_\_\_ AMP \_\_\_\_\_ hrs. PRN for coughing, wheezing, tight chest, difficulty breathing or shortness of breath. Monitor for 20 mins or until symptom-free. If not symptom-free within 20 mins may repeat **ONCE**.  
**If in Respiratory Distress:** Call 911 and give \_\_\_\_\_ puffs/ \_\_\_\_\_ AMP; may repeat q 20 minutes until EMS arrives.  
 **Pre-exercise:** \_\_\_\_\_ puffs/ \_\_\_\_\_ AMP 15-20 mins before exercise.  
 **URI Symptoms or Recent Asthma Flare:** \_\_\_\_\_ puffs/ \_\_\_\_\_ AMP @ noon for 5 school days  
 Special Instructions: \_\_\_\_\_

**Controller Medications for In-School Administration**  
 (Recommended for Persistent Asthma, per NAEPP Guidelines)

**Fluticasone** [Only Flovent® 110 mcg MDI is provided by school for shared usage]  
 Stock  Parent Provided  MDI w/ spacer  DPI  
**Standing Daily Dose:** \_\_\_\_\_ puffs ONCE a day at \_\_\_\_\_ AM  
 Special Instructions: \_\_\_\_\_

**Other ICS Standing Daily Dose:**  
 Name: \_\_\_\_\_ Strength: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_ Route: \_\_\_\_\_ Frequency: \_\_\_\_\_ hrs

**Home Medications (include over the counter)**  None  
 Reliever: \_\_\_\_\_  Controller: \_\_\_\_\_  Other: \_\_\_\_\_

**Health Care Practitioner**

Last Name (Print): \_\_\_\_\_ First Name (Print): \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_  
 NYS License # (Required): \_\_\_\_\_ Please check one:  MD  DO  NP  PA Date: \_\_\_\_\_  
 Tel: \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_ NPI #: \_\_\_\_\_

CDC and AAP strongly recommend annual influenza vaccination for all children diagnosed with asthma.

LOS PADRES DEBEN FIRMAR LA PÁGINA 2 →

FORMS CANNOT BE COMPLETED BY A RESIDENT  
 INCOMPLETE PRACTITIONER INFORMATION WILL DELAY IMPLEMENTATION OF MEDICATION ORDERS. | REV 2/22

Debe entregar en la escuela el formulario MAF (completado por el médico de su hijo) cada año (o si cambia la medicación).

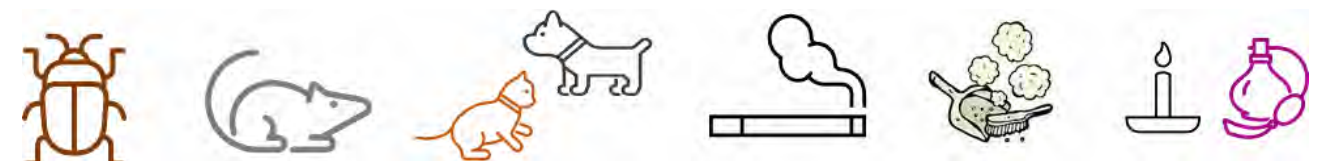
## Factores ambientales que pueden desencadenar asma

- Los factores desencadenantes del asma son elementos del ambiente que agravan el asma de su hijo.
- Los factores desencadenantes se encuentran tanto al aire libre como en espacios interiores.
- Pueden haber distintos factores desencadenantes que perjudiquen al niño de diferentes maneras.
- Conocer esos factores le permitirá encontrar maneras de evitarlos y prepararse para cuando esté expuesto a ellos.

### Algunos ejemplos:

- Si su hijo es **alérgico** a cosas del **ambiente** (como el polen, las mascotas o el polvo), la exposición a estos elementos puede provocarle crisis asmáticas.
- Algunos niños asmáticos son sensibles a productos químicos u **olores** fuertes, como el del humo del cigarrillo y la lejía.
- **Determinadas actividades** y conductas también pueden provocar asma, como por ejemplo el ejercicio o el estrés. El aire muy frío o muy caliente también pueden desencadenar síntomas.




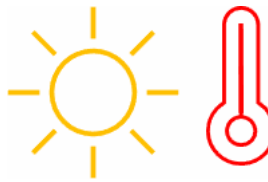
Para obtener más información sobre los factores ambientales que pueden provocar asma en el hogar, vaya al sitio [nyscheck.org/rx](https://nyscheck.org/rx).








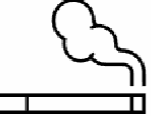



En las páginas siguientes encontrará información sobre cómo reducir la exposición a estos desencadenantes comunes del asma.



### Elementos comunes que pueden desencadenar asma en espacios exteriores

 <b>Polen de árboles (Primavera)</b>	 <b>Polen de gramíneas (Verano)</b>	 <b>Polen de ambrosía (Otoño)</b>
 <b>Mucho frío</b>	 <b>Mucho calor</b>	 <b>Contaminación del aire</b>

### Elementos comunes que pueden desencadenar asma en espacios interiores

 <b>Cucarachas</b>	 <b>Ratones</b>	 <b>Moho y filtraciones de agua</b>
 <b>Ácaros</b>	 <b>Pelo de mascotas</b>	 <b>Humo de tabaco</b>
 <b>Productos químicos fuertes</b>	 <b>Aromas fuertes</b>	 <b>Cocinas a gas</b>

## Control de Plagas de Manera Segura

### ¿Sabía que?

*Los pesticidas son tóxicos y pueden afectar la salud de las personas. Porque las plagas afectan la salud es importante eliminarlas de manera segura!*

### Plan de Acción

- Evite las plagas en su hogar sin el uso de productos químicos practicando lo siguiente:
  - Elimine las fuentes de humedad reparando fugas y limpiando derrames.
  - Elimine las fuentes de alimento limpiando migajas, cerrando recipientes de comida y tirando la basura.
  - Anule los puntos de entrada tapando grietas y agujeros con selladores.
- Si debe usar pesticidas:
  - Ubique trampas en áreas que no sean accesibles para los niños y mascotas.
  - Elija pesticidas con la etiqueta EPA "Safer Choice".
  - Ventile su casa abriendo las ventanas.
  - Nunca use rociadores, aerosoles, o bombas para insectos.

### Recursos

El Centro Nacional de Información de Pesticidas (NPIC por sus siglas en inglés) provee información acerca del control seguro de plagas. Visite la página electrónica o llame a la línea gratuita:

1-800-858-7378  
[npic.orst.edu/es](http://npic.orst.edu/es)

Para aprender más acerca del control seguro de plagas visite: [noattacks.org/es](http://noattacks.org/es) y seleccione "Desencadenantes en el hogar"

[extension.psu.edu](http://extension.psu.edu), busque "Plagas e IPM" y seleccione "¿Tiene Problemas con las Plagas? Sáquelas con IPM!"

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)





## Moho

### ¿Sabía que?

*El moho depende de la humedad para crecer. El moho puede provocar asma y alergias.*

### Plan de Acción

- Reduzca la humedad y aumente la ventilación (circulación del aire). Abra las ventanas un poco mientras se baña; use el ventilador de extracción.
- Repare las fugas. Arrendatarios: repórtelas a su propietario.
- Si usted ve moho:
  - Elimine la fuente de humedad o agua primero.
  - Limpie el moho de las superficies duras frotando con agua y jabón. Deje secar completamente.
  - Evite usar cloro (a menos de que esté limpiando aguas residuales).
  - No pinte sobre el moho.
  - Retire los objetos con moho (como las alfombras).
- Después de una inundación o fuga: retire los objetos húmedos y seque el área dentro de las próximas 48 horas.
- Si el moho cubre un área más grande de 90 x 90 cm, contrate una compañía profesional. Si renta, reporte el moho a su propietario. Si las condiciones no son corregidas pida al departamento de vivienda local o a un oficial de aplicación de código que inspeccione daños por fugas de agua en su hogar.



## Humo de Segunda Mano Fumador Pasivo o Involuntario

### ¿Sabía que?

*La exposición al humo de cigarrillo aumenta el riesgo de asma, infecciones de oído y pulmón, y del síndrome de muerte súbita en el lactante.*

### Plan de Acción

- No permita que otras personas fumen en el hogar o en el automóvil.
- Elija una guardería con instalaciones en donde no se permita el cigarrillo.
- Reduzca la migración de humo de cigarrillo de casa de sus vecinos con los siguientes pasos:
  - Selle con silicona grietas o aberturas presentes en el piso, paredes, o alrededor de las tuberías de su apartamento.
  - Instale tiras protectoras debajo y alrededor de las puertas.
  - Ventile su hogar abriendo las ventanas.
  - Limpie regularmente con paños húmedos para minimizar el polvo del hogar. Esto le ayudara a eliminar los residuos químicos que se derivan del cigarrillo.

## Recursos

Para aprender cómo identificar y eliminar el moho, visite [espanol.epa.gov](http://espanol.epa.gov) y busque "acerca del moho".

**Habitantes de la ciudad de Nueva York:** Los propietarios están obligados por ley a mantener su hogar libre de plagas y moho. Esto incluye la reparación de condiciones que ocasionaron tales problemas (como agujeros, grietas, o fugas de agua).

Llame al 311 si su propietario no soluciona la situación. Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "Local Law 55".

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)



## Recursos

Llame a línea de ayuda para dejar el cigarrillo:

1-866-NY-QUITs  
(1-866-697-8487)

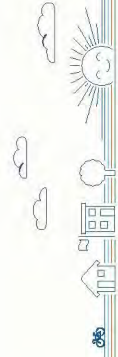
Para más sobre recursos y la existencia de normas visite [nyc.gov](http://nyc.gov) e ingrese en el botón de búsqueda "Viviendas Libres de Humo".

Para más información sobre programas de ayuda y tratamientos de sustitución de nicotina a costo reducido, visite [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com).

Para traducir al español, use el enlace español ubicado en la esquina superior derecha de la página.

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)





## Ácaros

### ¿Sabía usted?

*Los ácaros son insectos muy diminutos para ser vistos por el ojo humano, pero se encuentran en todos los hogares. Los ácaros podrían provocar síntomas de asma y alergias.*

### Plan de Acción

- Los ácaros se esconden en las alfombras, lencería, muebles tapizados y juguetes de peluche. Para proteger su hogar haga lo siguiente:
  - Cubra con forros a prueba de polvo (y con cierre de cremallera) almohadas, colchones y somieres.
  - Lave cada semana sábanas y colchas.
  - Lave regularmente los juguetes de peluche. Si no puede lavarlos, manténgalos fuera del área de descanso de los niños.
  - Aspire regularmente pisos y muebles tapizados. Si es posible, use una aspiradora con un filtro de alta eficiencia (o HEPA por sus siglas en inglés).
- Los ácaros crecen en la humedad:
  - Haga uso del aire acondicionado o deshumidificador para reducir la humedad del hogar.



## Limpieza ecológica

### ¿Sabía que?

*La limpieza regular puede reducir el polvo, los alérgenos y los productos químicos en su hogar. Al limpiar, utilice productos más seguros, que son mejores para su salud y el medio ambiente.*

### Plan de acción

- Para la limpieza regular del polvo y de la suciedad en el hogar, elija productos de limpieza que con una de estas etiquetas:



- Prepare sus propios productos de limpieza con ingredientes que se encuentran en el hogar, como vinagre y bicarbonato de sodio (vea recetas en la siguiente página).
- Cuando limpie, abra las ventanas y encienda un ventilador para aumentar la circulación de aire. Use guantes para proteger su piel.
- Mantenga los productos de limpieza fuera del alcance de niños y mascotas.
- No utilice ambientadores químicos. Mantenga el hogar bien ventilado (abra las ventanas). Utilice bicarbonato de sodio para absorber los olores.
- Si necesita eliminar gérmenes en las superficies del hogar: use un desinfectante como agua oxigenada (3 %) o cloro diluido de uso doméstico. Para saber más sobre cómo utilizar estos productos de forma segura, visite el sitio [nyscheck.org/covid](https://nyscheck.org/covid). Para traducir, en la parte inferior de la página ubique en el menú "Select Language" y seleccione "Spanish".

### Limpiador multiuso para el hogar

- 1 taza de agua tibia
- 3 gotas de jabón líquido sin perfume
- ½ taza de vinagre blanco
- Opcional: añadir jugo de limón fresco*

Mezcle los ingredientes en un frasco con pulverizador. Utilícelo para limpiar diversas superficies en el hogar.

### Limpiador para fregaderos, tinas y azulejos

Forme una pasta con bicarbonato de sodio y agua. Utilícela para fregar superficies. Enjuague bien.

### Recursos

En el Estado de Nueva York, las escuelas deben utilizar productos de limpieza amigables con el medio ambiente. Obtenga más información en [health.ny.gov](https://health.ny.gov) y busque "Clean, Green, and Healthy schools".

Para traducir, haga clic en "Translate" en la esquina superior derecha y seleccione "Spanish".

Obtenga más información sobre la desinfección (para eliminar los gérmenes de las superficies) en el sitio [nyscheck.org/covid](https://nyscheck.org/covid).

Para traducir, seleccione "Spanish" en el menú desplegable "Select Language", en la parte inferior de la página.

Para obtener más información, visite el sitio [nyscheck.org/rxs](https://nyscheck.org/rxs).

¿Le resultó útil esta información?  
Cuéntenos cómo en [bit.ly/GreenCleaningRx](https://bit.ly/GreenCleaningRx)



## Calidad del Aire Interior

### ¿Sabía que?

*Las personas pasan casi el 90% de su tiempo en recintos cerrados donde el aire es usualmente 2 a 5 veces más contaminado que el aire exterior.*

### Plan de Acción

- Reduzca las fuentes de contaminación en su hogar:
  - No permita que se fume dentro de su casa.
  - Si fuma, abandone el cigarrillo: [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)
  - Evite los ambientadores, velas, y limpiadores abrasivos.
  - Elija productos "Low VOC".
  - Use la campana de extracción mientras cocine. Si usa estufas de gas, utilice un extractor de aire con escape hacia el exterior.
  - Repare las fugas de agua para prevenir el moho.
- ¡Permita la entrada de aire fresco! Abra las ventanas regularmente.
- Moje el polvo y trapee regularmente para ayudar al control del polvo.
- Instale alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono.
- Verifique si hay radón en el sótano, el primer y segundo piso.



## Calidad del Aire Exterior

### ¿Sabía que?

*La polución del aire tiene muchas fuentes incluyendo el tráfico, fábricas, y plantas de energía. El aire contaminado puede provocar efectos nocivos en la salud, especialmente en personas con enfermedades del pulmón o corazón.*

### Plan de Acción

- Revise el informe local de la calidad del aire.** El Índice De La Calidad de Aire (AQI/en inglés) le aportará información acerca de las características del aire y las acciones que deberá tomar para protegerse (por ejemplo, limitar actividades al aire libre si la calidad de aire es mala): [airnow.gov](http://airnow.gov).
- Si es posible, planee actividades al aire libre lejos de mayores fuentes de polución como las autopistas.
- Ayude a reducir la polución de aire en su vecindario: use el transporte público, camine o use la bicicleta cuando sea posible, y no mantenga su vehículo estacionado con el motor encendido.

## Recursos

Para estrategias de cómo mejorar de la calidad del aire interior, visite [espanol.epa.gov/cai](http://espanol.epa.gov/cai)

Verifique si califica para una visita gratuita a su hogar por visitando [health.ny.gov](http://health.ny.gov) y busque "State Healthy Neighborhoods Program". En la esquina derecha haga clic en "Translate" y elija "Spanish".

Aprenda más acerca del monóxido de carbono visitando [cdc.gov/co](http://cdc.gov/co). Use el enlace "Español (Spanish)" en la esquina superior izquierda.

Aprenda más acerca de las pruebas de radón visitando [espanol.epa.gov](http://espanol.epa.gov) (y busque "Acerca del Radón").

Para respuestas "en vivo" para sus preguntas sobre el radón o la compra de un kit de prueba, contacte:

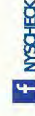
La Línea Nacional de Radón (en español)  
1 (866) 528-3187  
[sosradon.org](http://sosradon.org)

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)



Versión Abril de 2020

**New York State Children's Environmental Health Centers**



NYSHECK



@NYSHECK

## Recursos

Visite [airnow.gov](http://airnow.gov) (o descargue la aplicación AirNow) para saber cuál es el Índice de Calidad de Aire. El índice es un rango de puntajes a base de colores que le hará saber que tan limpio o poluto el aire está:



Para cualquier resultado en el Índice diferente a "Buena", *AirNow* le recomendará cómo tomar acción para proteger su salud (especialmente para grupos de personas vulnerables como los niños con asma).

**IGS:** Insalubre para Grupos Sensibles.

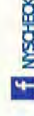
Pida a la escuela de su niño usar el programa de calidad de aire "Programa Bandera de Calidad del Aire". Visite [airnow.gov](http://airnow.gov), desplácese hacia y seleccione "Flag Program". En la nueva página seleccione "Versión en Español".

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)

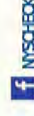


Versión Abril de 2020

**New York State Children's Environmental Health Centers**



NYSHECK



@NYSHECK

# Recursos de la comunidad

Usted tiene derecho a tener un hogar saludable. Existen recursos para combatir los factores del ambiente que comúnmente provocan asma en el hogar.



## EDIFICIOS DE NYCHA

**Moho:** Llame al 888-341-7152 para notificar problemas, o visite el sitio [ombnyc.com](http://ombnyc.com)

**Plagas:** Llame al 718-707-7771 para notificar problemas, o vaya el sitio

[on.nyc.gov/mynycha](http://on.nyc.gov/mynycha)

**Si NYCHA no atiende los problemas:** Podemos remitirle a la Medical Legal Partnership para una consulta legal gratuita.

## EDIFICIOS PRIVADOS DE ALQUILER

**Solicite reparaciones al propietario. Si el problema no es resuelto:**

**Moho:** Llame al 311 para notificar problemas, o visite el sitio

[portal.311.nyc.gov](http://portal.311.nyc.gov)

**Plagas:** Llame al 311 para notificar problemas, o visite el sitio [portal.311.nyc.gov](http://portal.311.nyc.gov)

**Si el propietario no resuelve el problema:** Podemos remitirle a la Medical Legal Partnership para una consulta legal gratuita.

## Organizaciones comunitarias que pueden ayudar:



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

**JustFix**

[www.justfix.org](http://www.justfix.org)

(Herramientas gratuitas de ayuda con la vivienda)



[air-nyc.org](http://air-nyc.org)



[msmlp.mountsinai.org](http://msmlp.mountsinai.org)



[nyc.gov](http://nyc.gov)

(busque «Healthy Neighborhoods»)



[nyc.gov](http://nyc.gov)

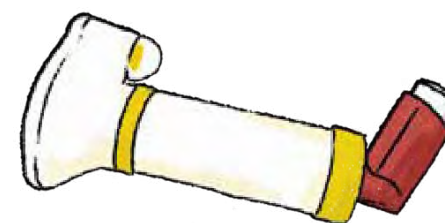
(busque "Neighborhood Health Action" Brownsville, East Harlem y Tremont)



### ¿Sabía que...?

A través de nuestro programa podrá acceder a estos recursos comunitarios y recibir ayuda para hacer frente a los factores desencadenantes del asma de su hijo.

## ¿Qué contiene el kit NYC Healthy Home?



### Cámara para el inhalador

Se utiliza para ayudar a que el medicamento llegue bien a los pulmones.



### Fundas antialérgicas

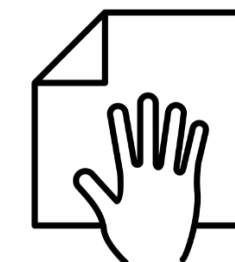
Use fundas de almohada y colchón para reducir la exposición a los ácaros.



### Limpiador multiuso

1 taza de agua tibia  
½ taza de vinagre blanco  
3 gotas de jabón líquido sin perfume  
Opcional: añadir jugo de limón fresco  
Mescle los ingredientes en un frasco vacío con pulverizador y utilícelo para limpiar las distintas superficies del hogar.

Fórmula



### Frasco con pulverizador reutilizable

Prepare la fórmula del frasco pulverizador para obtener un producto de limpieza efectivo y más seguro para el hogar.

### Paño de limpieza

Utilice un paño de microfibra húmedo para eliminar el polvo de las superficies de la casa.



### Recipiente para alimentos

Utilice un recipiente hermético para mantener los alimentos secos frescos y sin plagas.



### Linterna

Resulta útil para los cortes de electricidad y también para buscar grietas, filtraciones y plagas.

## Lo que los inquilinos deberían saber respecto a la presencia de alérgenos en interiores (Ley Local 55 de 2018)

Los alérgenos son elementos del ambiente que hacen que la calidad del aire del interior no sea buena. Pueden causar ataques de asma o empeorar los síntomas del asma. Los desencadenantes del asma más frecuentes incluyen la presencia de cucarachas y ratones, moho y hongos, y productos químicos con olores fuertes, como los productos de limpieza. Las condiciones ambientales y estructurales, como las fugas y las grietas en las paredes que a menudo se encuentran en viviendas en malas condiciones de mantenimiento, causan niveles más altos de alérgenos.

**La ley de la Ciudad de Nueva York exige a los propietarios que tomen medidas para mantener las casas de sus inquilinos sin plagas y sin moho. Esto incluye la reparación segura de las condiciones que causan estos problemas. Los inquilinos también tienen que ayudar con la prevención de los alérgenos en interiores.**

### LOS INQUILINOS DEBEN:



Mantener su casa limpia y seca.



Evitar usar plaguicidas y productos químicos con olores fuertes (por ejemplo, productos de limpieza, desodorizantes).



Guardar la comida en recipientes herméticos, mantener los mostradores y fregaderos limpios, además de eliminar el desorden, como cartones, periódicos y bolsas de papel.



Avisar inmediatamente a los propietarios o superintendentes del edificio (también conocidos como "supers") si hay plagas, fugas de agua u orificios o grietas en las paredes y los pisos.



Usar contenedores de basura con tapas herméticas.



Permitir que el personal del edificio entre a sus casas para hacer las reparaciones necesarias.



Sacar la basura y artículos para reciclaje todos los días y atar las bolsas de basura antes de colocarlas en las canaletas de compactación.



Llame al **311** si los propietarios o superintendentes no reparan el problema o hacen los trabajos de reparación de manera poco segura.

**Si usted es inquilino y usted o su hijo tienen asma persistente de moderada a grave, y en su casa hay plagas o moho, su médico puede pedir una inspección ambiental gratuita de su casa por medio del registro en línea del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York. Para obtener más información, hable con su médico o llame al 311.**

Para obtener más información sobre las responsabilidades del propietario, y de la reparación segura de los riesgos de alérgenos en interiores, consulte la parte de atrás de esta hoja informativa.

Para obtener más información sobre cómo controlar el asma de manera segura, visite [nyc.gov/health/asthma](http://nyc.gov/health/asthma).

## Lo que deben hacer los propietarios para mantener las casas sin plagas y sin moho

**La ley de la Ciudad de Nueva York exige que todos los propietarios de edificios privados con tres o más apartamentos mantengan las casas de sus inquilinos sin plagas y sin moho. La ley también se aplica a los propietarios de unidades de vivienda (como edificios cooperativos, condominios, refugios o viviendas públicas) donde un inquilino tenga asma. Esto incluye la reparación segura de las condiciones que causan estos problemas.**



**Todos los propietarios deben seguir las prácticas de manejo integrado de plagas (IPM)** para controlar de manera segura las plagas y reparar los problemas relacionados con los edificios que causan los problemas de plagas.

- Eliminar los nidos de las plagas y limpiar exhaustivamente los desperdicios de las plagas y otro tipo de restos con una aspiradora HEPA. Asegurarse de que no se levante polvo al limpiar.
- Reparar y sellar cualquier orificio, espacio o grieta que haya en paredes, techos, pisos, molduras, zócalos, alrededor de tuberías y conductos, y alrededor y dentro de armarios.
- Colocar perfiles tapapolvo en todas las puertas que conduzcan a corredores, sótanos o al exterior.
- Eliminar todas las fuentes de agua accesibles a las plagas mediante la reparación de drenajes, grifos y otro material de plomería que acumule agua o tenga fugas.
- Usar plaguicidas con moderación. Si es necesario usar plaguicidas para corregir una infracción, debe aplicarlos un profesional en plagas autorizado del Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York.



**Todos los propietarios deben eliminar el moho de los interiores** y reparar de manera segura los problemas que lo causan.

- Eliminar el agua estancada y reparar las fugas y condiciones de humedad.
- Alejar los muebles de las áreas de trabajo o cubrirlos con láminas de plástico antes de limpiarlos.
- Limitar la propagación de polvo. Usar métodos como sellar aberturas (por ejemplo, entradas, conductos de ventilación) y rociar ligeramente agua y jabón o detergente suave sobre las áreas enmohecidas antes de limpiar.
- Limpiar las áreas con moho con agua y jabón o con un detergente suave. Secar completamente el área que se limpió.
- Limpiar el polvo visible en el área de trabajo con trapeadores húmedos o aspiradoras con filtros HEPA.
- Eliminar todos los desechos de la limpieza en bolsas de plástico resistentes y sellarlas de manera segura.
- Para limpiar 10 pies cuadrados (0.92 metros cuadrados) o más de moho en un edificio con diez o más apartamentos, los propietarios **deben** usar un asesor y reparador de espacios con moho autorizado del Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York. Estos trabajadores autorizados deben cumplir la sección 24-154 del Código Administrativo de la Ciudad de Nueva York y el artículo 32 de la Ley Laboral del Estado de Nueva York.



**Los propietarios de edificios privados con tres o más apartamentos también deben:**

- **Inspeccionar cada apartamento y las áreas comunes del edificio** en busca de infestaciones de cucarachas o roedores, moho y las condiciones que causan estos peligros, al menos una vez al año y más a menudo si es necesario. Responder a las quejas de los inquilinos o a sus solicitudes de inspección.
- **Entregar una copia de esta hoja informativa** y un aviso con cada contrato de arrendamiento que claramente establece las responsabilidades del propietario y del inquilino para mantener el edificio sin alérgenos en interiores.
- Asegurarse de que los apartamentos desocupados estén exhaustivamente **limpios y sin plagas y sin moho** antes de que se mude un nuevo inquilino.

Para obtener más información sobre las responsabilidades y de la reparación segura de los riesgos de alérgenos en interiores, visite [nyc.gov/hpd](http://nyc.gov/hpd) y busque "indoor allergen hazards" (peligros de los alérgenos en interiores).



# ¡TEAM NIÑOS!



## **Esperamos poder trabajar en conjunto con su familia para asegurarnos de que:**

- Sepan cómo y cuándo utilizar los medicamentos para el asma
- Tengan un plan de acción para el asma y los formularios escolares completos
- Sepan cómo reducir los factores comunes desencadenantes del asma en su hogar
- Puedan ponerse en contacto con las organizaciones que se ocupan de los problemas ambientales del hogar

**Siga yendo a los chequeos médicos regulares de su hijo para que le receten los medicamentos para el asma o para investigar los síntomas que le preocupen.**



# iTEAM niños!



El programa para el tratamiento del asma ambiental en equipo (TEAM) de Mount Sinai se creó para ayudarle a tratar el asma de su hijo y los factores desencadenantes ambientales.

Siga yendo a los controles médicos de su hijo para que le receten los medicamentos para el asma, pero además nosotros le brindaremos un apoyo extra a usted y su familia. Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta.

## Si los síntomas del asma empeoran:

- Siga el plan de acción para tratar el asma
- Llame al pediatra o al neumólogo/alergólogo de su hijo
- **Llame al 911** en caso de una emergencia o vaya al Servicio de Urgencias

## Otros recursos

**Vídeos sobre cómo utilizar los medicamentos para el asma:**

[www.childrenshospital.org/conditions/asthma](http://www.childrenshospital.org/conditions/asthma)

<https://iggyandtheinhalers.com/>

**Rx for Prevention – Cómo eliminar los factores del ambiente que producen asma**

[www.nyscheck.org/rx](http://www.nyscheck.org/rx)

**Cap4Kids NYC – Listado de recursos comunitarios disponibles en toda la ciudad:**

[cap4kids.org/newyorkcity/](http://cap4kids.org/newyorkcity/)

**Departamento de Educación de la ciudad de Nueva York - información sobre el asma y formularios:**

[www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/staying-healthy/asthma](http://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/staying-healthy/asthma)