

Boletín Informativo

Programa de Asma
Departamento de Salud de Puerto Rico

Diciembre 2020

En este boletín:

- Mensaje de la Coordinadora
- ¿Quiénes somos?
- Datos de Prevalencia de Asma en Puerto Rico
- Desencadenantes del Asma en Navidad
- Asma y COVID-19
- Reglamento de Asma
- Adherencia a Medicamentos
- Déjalo YA! Línea de Cesación de Fumar
- Proyecto VIAS
- Open Airways for Schools
- Próximas Actividades





Mensaje de la Coordinadora

La navidad es una de las épocas del año más esperadas, ya que se promueve el amor, la esperanza, la solidaridad y la paz. Reconocemos que ha sido un año muy fuerte para todos, hemos enfrentado terremotos, tormentas y sobre todo, el COVID19, y todos los cambios drásticos que ha representado en nuestras vidas. Sin embargo, no podemos bajar la guardia, cuidar nuestra salud debe seguir siendo una prioridad, por eso nuestra exhortación es continuar utilizando mascarilla, lavarnos las manos por 20 segundos, guardar el distanciamiento físico de seis pies y evitar lugares muy conglomerados de personas. Asimismo, debemos continuar evitando otras enfermedades como la influenza; vacunarte es una de las mejores maneras de prevenirla. No olvides visitar a tu médico para evitar las recaídas del asma y de otras enfermedades crónicas. Continuar tu tratamiento tal como te lo recomendó el médico evitará que puedas tener exacerbaciones en tus condiciones de salud.

Deseamos que este nuevo año les traiga mucha salud, paz y bendiciones a ustedes y toda su familia.

Leda. Ibis Y. Montalvo-Félix



¿Quiénes somos?

El Programa de Asma está adscrito a la Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud, bajo la División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas del Departamento de Salud. Ofrecemos servicio desde el año 2003, y en el 2019 el programa fue reestructurado para alinearse a una propuesta aprobada a través del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Nuestro enfoque es educar al público general en temas relacionados al asma; ofrecer educación a niños y cuidadores con el Proyecto de Visitas Interactivas de Asma en el hogar (VIAS) y con el Programa Open Airways for Schools; y capacitar a profesionales de la salud que atienden niños, jóvenes y adultos con asma para el manejo y control de su condición según las guías del National Asthma Education and Prevention Program (NAEPP).

Nuestra Misión

Proveer herramientas educativas para el manejo y el control del asma con el fin de reducir la morbilidad y mortalidad en la población puertorriqueña, mejorando su calidad de vida.

¿Qué hacemos?

- Adiestramientos a médicos, profesionales de la salud, y estudiantes sobre el manejo y control de asma.
- Adiestramientos sobre la Ley 56 del 2006 para maestros de escuelas públicas y privadas.
- Intervenciones educativas en temas relacionados al asma (ejercicios, emociones, nutrición) dirigidos a estudiantes, maestros y comunidad general.
- Proveemos datos epidemiológicos y apoyamos investigaciones sobre el asma en Puerto Rico.
- Implementación del Programa EXHALE, incluyendo el Proyecto VIAS de visitas al hogar para niños con asma descontrolada.
- Desarrollamos material educativo para el manejo y control del asma en niños y adultos.

Nuestra Visión

Ser el programa gubernamental líder en el manejo, control y apoderamiento del asma en Puerto Rico.

ASMA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES EN PUERTO RICO

Aproximadamente 128,664 niños y adolescentes tienen asma en
Puerto Rico.

(BRFSS, 2016-2018)



Aproximadamente **2** de cada **10**
niños tiene asma actual.

(16.0%)



18.8% están entre las edades de 10-14 años.

Hay más niños
que niñas con asma



17.5%
14.7%



Arecibo, Aguadilla-Mayagüez
son las regiones con mayor
prevalencia de asma actual en
niños.



22.0%

perdieron al menos un día de escuela
por un evento de asma



Programa de Asma
de Puerto Rico



Aproximadamente **2** de cada **10**
niños con asma actual tiene asma
descontrolada en Puerto Rico.

(ACBS, 2015-2017)



ASMA EN ADULTOS EN PUERTO RICO

En Puerto Rico, aproximadamente 303,623 adultos tienen asma actual.

Aproximadamente
1 de cada **9**
adultos tiene asma actual.
(11.1%)

(BRFSS, 2018)



14.7%
Tienen ingreso
económico
menor de
\$15,000

13.3%

Están entre las edades de
55 a 64 años.

Hay más mujeres que
hombres con asma.



14.8%
7.0%



11.5%

Tienen nivel
educativo
menor a
escuela superior



Arecibo (14.3%) y Bayamón (12.7%) son las regiones con mayor prevalencia de asma actual en adultos. (PRASS, 2015-2019)

Aproximadamente
53.3%
de los adultos con
asma actual, tenían
asma descontrolada
en PR

(ACBS, 2015-2017)

Factores de Riesgo



Uso de tabaco



Inactividad física



Sobrepeso y
obesidad



Programa de Asma
de Puerto Rico



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Desencadenantes del Asma en Navidad

Los desencadenantes o provocadores del asma durante las celebraciones navideñas pueden ser una barrera para que las personas con asma puedan disfrutar de las fiestas. Algunos desencadenantes comunes de la época son:



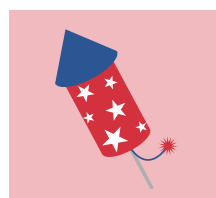
Árboles de
navidad



Cambios de
temperatura



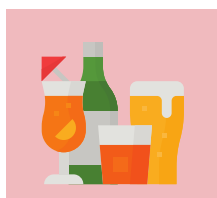
Velas o
aceites de
olor



Humo de la
pirotecnia



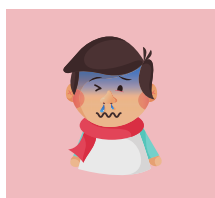
Algunos
alimentos



Bebidas
alcohólicas



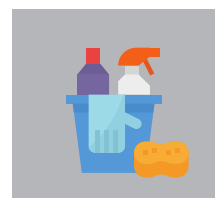
Estrés



Resfriados



Humo de
cigarrillo



Productos de
limpieza

Algunas recomendaciones para manejar estos desencadenantes son:

Elige un árbol artificial, el olor de los árboles naturales puede provocar síntomas de asma o alergias.

Utiliza piezas de ropa que te mantengan abrigado cuando el clima esté frío.

Evita el uso de velas y aceites aromáticos. Utiliza velas artificiales.

Aléjate o evita estar en lugares donde se queda el humo y partículas de la pirotecnia.

Pide a tu médico que realice pruebas de alergias para conocer a qué alimentos es alérgico, y evite consumir esos alimentos.

Evita el consumo de alcohol.

Habla con un familiar, un amigo o un profesional de la salud si sientes mucho estrés. Practica actividades como la meditación y el yoga.

No fumes, y evita estar cerca de personas que estén fumando.

Utiliza productos de limpieza naturales, como el limón, agua, vinagre o bicarbonato de sodio.

Provocadores del asma en Navidad



Artículo desarrollado por:

Isamarie Rivera García, MPHE

Ibis Montalvo Félix, MPHE, Ed.Dc

Mariane Alvarado López, MPHE, CHES®, CGG

Se acercan las fiestas más esperadas por todos y junto con ellas llegan los síntomas del asma en quienes la padecen.

Los desencadenantes o provocadores del asma durante las celebraciones navideñas pueden ser una barrera para que las personas con asma puedan disfrutar de las fiestas. Es por esto, que les compartimos cuáles pueden ser los detonantes del asma durante esta época y le ofrecemos algunas recomendaciones para disfrutar las navidades sin episodios de asma.

El asma es una enfermedad crónica (o de larga duración) que provoca tos, sibilancia (pitido) al hablar, presión en el pecho y dificultad al respirar. Esto ocurre como consecuencia de la inflamación en las vías respiratorias causado por diversos provocadores. La navidad trae consigo cambios en temperatura, aumento en los niveles de hongos y también la exposición a otros provocadores para las personas asmáticas. El propósito de este escrito es informarte acerca de esos posibles provocadores del asma en la navidad para que puedas evitarlos o controlarlos.

Entre los provocadores más comunes se encuentran:

- **Árboles de navidad artificiales y decoraciones:** Muchas de las decoraciones navideñas están guardadas todo el año, esto provoca la acumulación de polvo, ácaros y hongos.
- **Árboles de navidad naturales o verdos festivos:** Trae consigo hongo que prospera en ambientes cálidos, como el hogar.

Continúa en la próxima página

- **Cambios en temperatura:** Pueden causar recaídas en las personas con asma, especialmente el clima frío durante el invierno.
- **Velas aromáticas:** Al encenderla, se liberan químicos y olores fuertes que pueden desencadenar el asma en personas susceptibles.
- **Pirotecnia (fuegos artificiales):** La pirotecnia y los gases explosivos afectan a personas asmáticas debido a los químicos y el humo que producen al ser utilizados.
- **Alimentos:** A menudo contienen ingredientes a los que las personas con asma son alérgicas y que pueden desencadenar su asma.
- **Alcohol:** Contiene histaminas y sulfitos que pueden provocar síntomas de asma.
- **Estrés:** Las emociones como reírse, llorar o ponerse nervioso pueden provocar los síntomas de asma.
- **Resfriados:** Son muy frecuentes en esta época del año y pueden ser particularmente peligrosos para las personas con asma. Vacunarse contra la influenza es fundamental para evitar recaídas de asma.
- **Humo del cigarrillo:** El humo de segunda y tercera mano es perjudicial para las personas con asma y otras enfermedades respiratorias.
- **Productos de limpieza:** Muchas personas hacen una limpieza en el hogar para la temporada navideña. Algunos productos de limpieza pueden provocar síntomas de asma.

Es importante mencionar que los provocadores del asma varían entre personas. Cada persona con asma debe conocer qué factores provocan sus síntomas de asma, tener consigo sus medicamentos y tomarlos tal cual su médico le recetó.

A continuación, se presentan algunos consejos para manejar los desencadenantes y reducir los episodios de asma durante esta época festiva.

- Remover con un paño húmedo el polvo del árbol y adornos antes de guardarlos para eliminar o disminuir el crecimiento de hongo y el polvo que pueda haber caído durante la navidad. Recuerde secarlos bien y envolverlos en plástico antes de guardarlos.
- Guardar los adornos en cajas de plástico. De esta manera se pueden mantener los adornos libres de polvo cuando no están en uso.
- Lavar el árbol con agua antes de ser llevado a la casa. Déjelo secar antes de montarlo y decorarlo.
- Se recomienda elegir un árbol artificial. El olor de los árboles naturales y los pinos pueden empeorar las enfermedades respiratorias, como el asma y las alergias en pacientes susceptibles.

Continúa en la próxima página



- Mantenerse alejado de plantas y flores frescas.
- Mantener el árbol de navidad en la parte más fresca de la casa.
- Retirar el árbol de navidad si nota que le provoca síntomas de asma.
- Evitar la pirotecnia.
- Usar velas sin aroma o velas artificiales en su lugar.
- Descartar las velas perfumadas si le provocan asma.
- Realizar pruebas de alergias para conocer a qué alimentos usted es alérgico.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Llevar su propio alimento cuando asista a fiestas si padece de alergias.
- Utilizar mascarilla cuando esté al aire libre para evitar el contagio de COVID19 y filtrar el aire frío.
- Realizar ejercicio en un lugar cerrado para evitar el aire frío.
- Mantener la calma y disfrutar de esta época del año libre de estrés.
- Controlar el estrés, hablar con un familiar, un amigo o un profesional de la salud.
- Liberar el estrés a través de la meditación y el yoga.
- Evitar contraer y propagar el resfriado.
- Vacunarse para evitar resfriados.
- Evitar fumar.
- No permitir que nadie fume en su casa.
- Evitar el humo de cigarrillo de segunda y tercera mano siempre que sea posible.
- Utilizar productos de limpieza naturales como limón, agua, vinagre o bicarbonato de sodio.

Algunas recomendaciones para prepararse en estas navidades amigables con el asma son;

- Mantener tu plan de acción del asma al día.
- Asegúrese de tener medicina suficiente para al menos 30 días.
- No dejar de utilizar los medicamentos.
- Evitar la exposición a los factores que desencadenan el asma.

Para más información acerca del asma puede acceder a la página de Facebook Programa de Asma de Puerto Rico o a nuestra página web www.proyectoasmapr.com. En el Programa de Asma adscrito a la División de enfermedades Crónicas del Departamento de Salud de Puerto Rico estamos para ayudarle.

Referencia:

Asthma Society of Ireland. (2018, 20 diciembre). 12 Days of Asthma" will help you avoid your asthma triggers this Christmas.
<https://www.asthma.ie/news/%E2%80%9C12-days-asthma%E2%80%9D-will-help-you-avoid-your-asthmatriggers-christmas-asthma-society#:~:text=Our%20%E2%80%9C12%20Days%20of%20Asthma,in%20storage%20during%20the%20year.>





ASMA Y COVID-19

El COVID-19 es un virus que afecta directamente el sistema respiratorio y puede propagarse de persona a persona y en la comunidad.

Síntomas del COVID-19

Los síntomas pueden variar, o no presentar ninguno. Pueden aparecer entre los primeros 2 a 14 días después de la exposición, y pueden incluir:



- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor muscular o en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente de olfato o gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náusea, vómito y diarrea

Las personas con asma de moderada a severa pueden tener un mayor riesgo de tener complicaciones por el COVID-19. Tome las siguientes medidas:

Medicamentos para el Asma

- Tenga disponibles sus medicamentos de control y de rescate.
- No suspenda ningún medicamento ni cambie su plan de tratamiento para el asma sin consultar a su médico.
- Conozca cómo utilizar correctamente su inhalador.



Plan de Acción

- Conozca y siga su plan de acción para el asma.
- Verifique con su médico si su plan necesita ser actualizado.
- Téngalo accesible, en caso que algún familiar necesite ofrecerle ayuda.

Desencadenantes

- Conozca, evite o reduzca la exposición a sus desencadenantes del asma.
- Evite hacer mezclas de productos de limpieza y siga las instrucciones en las etiquetas.
- Si es posible, sustituya por limón, vinagre y bicarbonato de sodio.



Asma y COVID-19

Artículo desarrollado por:

Mariane Alvarado López, MPHE, CHES®, CGG

Yaquelin Codias González, BSN, RN

En los últimos meses, nos hemos estado enfrentando a una pandemia causada por el coronavirus 2019 (COVID-19). Esto ha provocado mucho temor a nivel mundial, pero sobre todo en el caso de quienes padecen de asma, ya que hay muchas dudas acerca de la posibilidad de que las consecuencias sean peores o de que sea mayor la propensión a contraer SARS-CoV-2 (el virus que causa el COVID-19). Es importante destacar que hasta el momento no hay pruebas de que los índices de infección aumenten en las personas que padecen de asma. Sin embargo, cada día surge nueva información y datos que nos ayudan a entender el comportamiento del virus y mejorar las prácticas de prevención.

El asma es una enfermedad crónica que causa inflamación y estrechamiento (constricción) de las vías respiratorias produciendo mucosidad excesiva que bloquea el paso del aire. Algunos síntomas comunes son: tos, dificultad para respirar, pecho apretado y sibilancias o pito en el pecho. Según datos del Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS, 2018), en Puerto Rico aproximadamente 1 de cada 9 adultos tiene asma actual (aproximadamente 303,623 adultos). Mientras que las estadísticas de asma actual en niños establecen que aproximadamente 2 de cada 10 niños padecen de la condición (aproximadamente 128,664 niños y adolescentes).

El COVID-19 es un virus que afecta directamente el sistema respiratorio, y cuyos síntomas pueden representar complicaciones en la salud de personas con algunas condiciones médicas existentes. Cualquier persona expuesta al virus puede enfermarse. Sin embargo, las personas con asma de moderada a severa, adultos mayores, personas con condiciones cardíacas o que tienen diabetes, podrían tener un mayor riesgo de complicaciones por el COVID-19. Aunque no todas las personas que contraen el virus presentan síntomas, estos son algunos de los signos que podrían aparecer:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares y corporales
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o gotereo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Continúa en la próxima página

Actualmente el tratamiento y cura para el COVID-19 continúan bajo investigación. No obstante, las personas de mayor riesgo, y que padecen de asma pueden tomar medidas de prevención y cuidado. El asma es una enfermedad que no se puede curar, pero sí se puede controlar. Siga siempre las recomendaciones de su médico.

Ante la pandemia, algunas recomendaciones para las personas con asma son:

- Tener su plan de acción para el asma actualizado y seguirlo según las indicaciones de su médico.
- No deje de tomar sus medicamentos para el asma, continúe su tratamiento tal como lo recetó su médico; y asegúrese de utilizar su inhalador correctamente.
- Evite los factores que desencadenan su asma.
- Asegúrese de tener suministros de medicamentos para al menos 30 días.
- Llame a su médico primario o especialista si se siente enfermo o le preocupa su salud.
- Tenga precaución al limpiar y desinfectar su casa. De ser posible, pida a otra persona que no tenga asma que lo haga por usted, ya que algunos limpiadores y desinfectantes pueden desencadenar los síntomas de asma.
- Practique el lavado de manos con agua y jabón frecuentemente.
- Utilice mascarilla al salir de su casa y mantenga el distanciamiento físico.

Es importante mencionar que existen muchos portadores asintomáticos del virus del COVID-19 y es primordial el uso de mascarillas para toda la población. Debemos evitar la transmisión del virus y la mejor forma de hacerlo es a través de la prevención.

Para acceder al artículo publicado en la revista EnSalud entre al siguiente enlace:

<http://ensalud.net/EnSalud/ediciones/noviembre-2020/>



Aprobación del Reglamento de Asma

Ley 56 del 2006

"Ley de tratamiento de estudiantes que padecen asma, diabetes u otra enfermedad."

La Ley 56 establece que todo estudiante de escuela pública o privada tendrá derecho a administrarse, por cuenta propia, los medicamentos para el tratamiento de su condición. Permite a los niños de 10 años en adelante administrarse, por cuenta propia, los medicamentos de asma en la escuela y en actividades extracurriculares, durante el horario escolar regular y extendido.

GOBIERNO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Número: 9224
Fecha: 27 DE OCTUBRE DE 2020
Aprobado: Lido Raúl Márquez Hernández
Secretario de Estado

Firma:
Departamento de Estado
Gobierno de Puerto Rico

REGlamento PARA LA CONTINUIDAD DE TRATAMIENTO A ESTUDIANTES QUE PADECEN DE ASMA

Aprobado por:

Dr. Eligio Hernández Pérez, Ed.D
Secretario de Educación

Lorenzo González Feliciano, MD, MBA, DHA
Secretario de Salud

2020

Con la aprobación de este reglamento, será requisito que todo maestro de escuela pública y privada sean adiestrados y certificados a través del taller "Manejo y Control del Asma Pediátrico y ley 56", ofrecido por el Programa de Asma del Departamento de Salud.

Próximamente se coordinarán reuniones con los directores escolares para aclarar dudas que puedan surgir y proceder al adiestramiento del personal escolar.

Manejo y Control del Asma Pediátrico y Ley 56

Nombre: _____ Fecha de Recuento: _____

Clasificación de gravedad: ☐ Leve ☐ Moderada ☐ Severa ☐ Persistente leve ☐ Persistente moderada ☐ Persistente grave

Desempeños del asma (en): _____

Mayor marca personal del medidor de flujo espiratorio máximo: _____

ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN

Síntomas: Algunos problemas de respiración, tos, sibilancias, pecho apretado, problemas para trabajar o jugar, en días de la noche. (Puede estar en la zona amarilla o roja).

Medicamento/s de control: _____ (¿cuánto tomar?) _____ (¿cuánto y con qué frecuencia?) _____

Medicamento/s de rescate: _____ (¿cuánto tomar?) _____ (¿cuánto y con qué frecuencia?) _____

Actividad física: ☐ con actividad física normal ☐ con actividad física limitada ☐ con actividad física restringida

ZONA ROJA: EMERGENCIA

Síntomas: Muchos problemas de respiración, no puede trabajar o jugar, empeora en lugar de mejorar, el médico necesita ser llamado.

Medicamento/s de rescate: _____ (¿cuánto tomar?) _____ (¿cuánto y con qué frecuencia?) _____

Medicamento/s de control: _____ (¿cuánto tomar?) _____ (¿cuánto y con qué frecuencia?) _____

El niño se siente mejor dentro de 20 a 30 minutos del tratamiento de alivio rápido. Si el niño empeora o está en la zona roja durante más de 20 minutos, llame al 911 inmediatamente o llame al médico de emergencia.

Personal escolar: Lleve las instrucciones de la zona amarilla y roja y asegure que los medicamentos de alivio rápido de rescate estén con los síntomas del asma. Lleve los medicamentos de control que pueden administrarse en la escuela con los que figuran en la zona roja con un adulto. Lleve "Forma en la zona roja".

Personal de atención médica: Lleve el medicamento de alivio rápido de rescate y asegure que los medicamentos de alivio rápido de rescate estén con los síntomas del asma. Lleve los medicamentos de control que pueden administrarse en la escuela con los que figuran en la zona roja con un adulto. Lleve "Forma en la zona roja".

Proceder de atención médica

Nombre: _____ Fecha: _____ Teléfono: _____

Proceder de atención médica

Nombre: _____ Fecha: _____ Teléfono: _____

ADHERENCIA A MEDICAMENTOS

Programa de Asma
de Puerto Rico



¿Qué es la adherencia?

La Organización Mundial de la Salud define la adherencia como el cumplimiento del tratamiento; es decir, tomar sus medicamentos de acuerdo con la dosis y la frecuencia que su médico prescribe.

Algunas barreras para la adherencia a medicamentos:

- Olvido
- Desconocimiento
- Posibles efectos adversos
- Dificultad para entender las instrucciones (letra pequeña o en inglés)
- Costos del medicamento
- Técnica incorrecta para aplicar el medicamento



La falta de adherencia puede:

- Empeorar su salud
- Impedir el buen control de su condición de salud
- Generar una mayor probabilidad de recaídas, complicaciones, hospitalizaciones y visitas a sala de emergencia o urgencia
- Restar efectividad al tratamiento



Recomendaciones:

- Manténgase informado acerca de su condición de salud.
- Consulte todas las dudas que tenga con su médico y participe de las decisiones.
- Conozca sus medicamentos, para qué funcionan y por qué los toma.
- Utilice alarmas, notas u otro recordatorio, para tomar su medicamento a tiempo.
- Tenga sus medicamentos en un lugar accesible, que le ayude a recordar.

Fuente: Colegio de Farmacéuticos de Puerto Rico



(787) 765-2929 Ext. 4145/4148
(787) 308-3646



Programa de Asma PR



proyectoasmapr@gmail.com
proyectoviaspr@gmail.com

www.proyectoasmapr.com



Línea de Cesación de Fumar

¡Déjalo Ya!

¿Piensas dejar de fumar?

¿Cómo dejar de fumar?

¿Cómo mantenerse sin fumar?

**Línea de Cesación de Fumar
¡Déjalo Ya!**

1-877-335-2567

Libre de costo

12 llamadas de seguimiento

Material de apoyo por correo

Plan personalizado

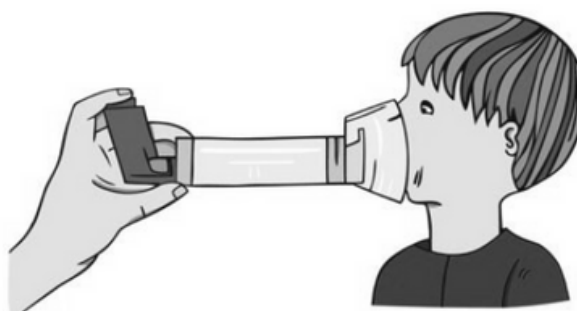
Mensajes de texto motivacionales



Programa de Asma
de Puerto Rico



¿Su niño o niña tiene un diagnóstico de ASMA?



¡Inscríbase al Proyecto VIAS Virtual del Departamento de Salud!

¿Qué es el Proyecto VIAS?

VIAS es un proyecto de visitas interactivas sobre asma virtual, dirigido a menores, que presentan síntomas severos de esta enfermedad crónica. El propósito del Proyecto es controlar la exposición a provocadores dentro del hogar que pueden exacerbar el asma, educar a los padres, encargados y cuidadores sobre la enfermedad y reducir las visitas a salas de emergencias y las hospitalizaciones por asma. VIAS está adscrito al Programa de Asma de la Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud del Departamento de Salud.

¿Qué incluye el Proyecto VIAS?

- Un equipo multidisciplinario especializado en la educación sobre el asma que le asistirá en:
- Identificación de provocadores dentro del hogar
 - Educación sobre Asma, **COVID19** y los medicamentos
 - Orientación para obtener un plan de acción del asma
 - Materiales educativos
 - Incentivos no económicos
 - Orientación de actividad física y nutrición

¡Contáctenos!



Tel. (787)765-2929
Exts.4147 /4148
Cel: 787-308-3646



www.proyectoasmapr.com



Facebook:
Programa de Asma



proyectoasmapr@gmail.com
proyectoviaspr@gmail.com

Requisitos de participación:

- ⇒ Familias que tengan niños entre 4 a 17 años de edad con un diagnóstico de asma
- ⇒ Haber tenido 3 visitas o más a sala de emergencias/urgencias o 1 hospitalización por causa de asma en los últimos 12 meses
- ⇒ Residir en las siguientes Regiones de salud: Caguas, Bayamón, Aguadilla/Mayagüez o Arecibo
- ⇒ Completar las 3 sesiones requeridas
- ⇒ Tener celular o computadora con conexión al internet



OPEN AIRWAYS FOR SCHOOLS



¿Qué es Open Airways for Schools?

Open Airways for Schools (OAS) es un currículo diseñado para educar sobre el asma a niños que **padecen esta enfermedad** y están entre las edades de **7 a 11 años**. A través del mismo se espera que los participantes aprendan a manejar y controlar su asma. Consiste en 6 lecciones de 1 hora c/u, en grupos de 8 a 10 niños.

- Información básica e impresiones sobre el asma.
- Cómo reconocer y controlar los síntomas del asma.
- Cómo solucionar problemas con los medicamentos y cómo evaluar los síntomas.
- Cómo detectar y controlar los desencadenantes del asma.
- Cómo mantener las pilas cargadas y hacer suficiente ejercicio.
- Cómo andar bien en la escuela.



Requisitos:

1. Estar matriculado en la escuela donde se ofrecerá el programa.
2. Tener diagnóstico de asma.
3. Tener entre 7 a 11 años.



Más información:
(787) 765-292
Ext: 4145, 4148

Programa de Asma
de Puerto Rico





Save the Date

Conferencia virtual

El manejo de tu asma en la Navidad

18 de diciembre de 2020
2:00 pm - 5:00 pm

*Póximamente se
ofrecerán más detalles
del evento.

Programa de Asma
de Puerto Rico



Visita nuestra página web



www.proyectoasmapr.com

A través de nuestra página web podrás conocer más acerca de nuestros servicios. Además, encontrarán valiosos materiales educativos, videos, y documentos que pueden descargar.



Contactos



(787) 765-2929
Ext. 4145/4148



proyectoasmapr@gmail.com
proyectoviaspr@gmail.com

www.proyectoasmapr.com



Programa de Asma, Promoción de la Salud
Departamento de Salud Edificio J
Barrio Monacillo Calle Maga
San Juan, PR 00921

Síguenos en nuestras redes sociales



Programa de Asma PR



Programa de Asma PR