

CÓMO PREPARARSE PARA UNA EMERGENCIA SI USTED TIENE ASMA

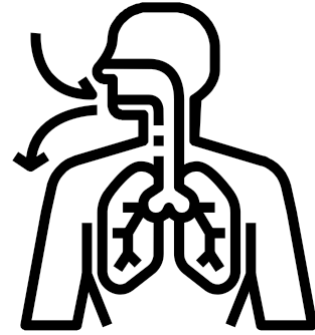
¿Cuáles son las causas del asma?

Las causas principales siguen siendo desconocidas, pero, entre algunas de las causas posibles, se incluyen la genética, la exposición a alérgenos y la exposición de los niños al humo del tabaco en el hogar.

Las personas de color con asma que viven en Filadelfia tienen más probabilidades de sufrir ataques graves de asma que podrían causar una hospitalización o, incluso, la muerte.

Esto se debe a los efectos a largo plazo del racismo sistemático, por ejemplo:

- Menos acceso a la atención médica.
- Residencia en viviendas viejas, con pintura a base de plomo y asbestos.
- Desnutrición y falta de acceso a alimentos saludables.
- Vecindarios con mala calidad del aire ambiental.



Es importante que las personas que tienen asma estén preparadas en el caso de una emergencia de salud pública.

Puede ser difícil ponerse en contacto con el médico o que le surtan las recetas en situaciones como:

- Tormentas intensas
- Inundaciones
- Cortes de energía

Cómo prepararse

- Hable con su proveedor de atención primaria para preparar un plan de control del asma. Para hallar un prestador, visite www.phila.gov/primary-care (no es necesario tener seguro).
- Hable de forma regular con amigos y familiares, y pídeles que se comuniquen a menudo con usted.
- Tenga al menos dos contactos de emergencia, con toda su información de contacto.
- Tenga la información de contacto de su proveedor de atención primaria.
- Reciba alertas gratuitas sobre emergencias o las condiciones climáticas de la Ciudad de Filadelfia. Envíe READYPHILA al 888-777 para recibir mensajes de texto con alertas gratuitos.

Escanee el código para obtener más información sobre nuestro Programa de Preparación de Salud Pública





¿Cuáles son los tratamientos para el asma?

Hable con su proveedor de atención primaria para crear un plan de tratamiento.

- Un plan incluye formas de controlar el asma y prevenir ataques de asma, por ejemplo:
 - Estrategias para identificar y evitar los desencadenantes.
 - Medicamentos de alivio rápido que ayudan a prevenir o aliviar los síntomas de un ataque de asma, como un inhalador u otros medicamentos que actúan rápidamente para abrir las vías respiratorias.
 - Medicamentos de control que usted toma a diario para ayudar a prevenir los síntomas y reducir la inflamación de las vías respiratorias.
- Encuentre un proveedor de atención primaria gratuito o de bajo costo. Visite www.phila.gov/primary-care para encontrar el mejor prestador para su caso (con o sin seguro).
- Si usted o un familiar tienen un ataque grave, llame de inmediato al 911.

Arme un kit de preparación

- Tenga un suministro para dos semanas de medicamentos recetados, incluidos los medicamentos de urgencia, como un inhalador de rescate.
- Reúna todos sus documentos importantes, su información médica y su identificación.
- Linterna y pilas.
- Alimentos no perecederos.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Artículos de tocador.
- Agua.



Recursos para personas que buscan asistencia para reparar su casa y ayudar a mejorar la calidad del aire interior:

Para adultos mayores:

[Philadelphia Corporation for Aging](http://www.phila.gov/aging)
215-765-9040

Para familias con niños que tienen asma: [Programa de Prevención del Asma en la Comunidad del CHOP](http://www.chop.edu/asthma-prevention)
215-590-5261

Si está interesado en colaborar con nosotros o tiene preguntas sobre el Programa de Preparación de Salud Pública, comuníquese con nosotros en el (215) 429-3016 o en el correo electrónico PublicHealthPreparedness@phila.gov

