

EL DÍA MUNDIAL DEL ASMA

En Estados Unidos, son aproximadamente 20 millones las personas que padecen asma, de las cuales, casi 9 millones son niños. Los niños tienen vías respiratorias más pequeñas que los adultos, lo que hace que el asma sea de mayor riesgo para ellos. Cada año, el asma causa 14 millones de ausencias escolares.

Al proporcionar información y educación a los padres y proveedores de cuidados sobre el asma, los factores desencadenantes y las técnicas del control, se espera aumentar el número de niños que sepan cómo tener su asma en control, y se podrán reducir las visitas a las salas de emergencia relacionadas a episodios de asma.

Mayo es el Mes Nacional de Concientización de Asma y las Alergias, y es el mejor momento para aprender cómo controlar su asma.

Aunque el asma y las alergias son distintas, ambas están relacionadas, pero no todas las personas alérgicas tienen asma, y no todos los casos de asma están relacionados con alergias.

Cada persona tiene sus propios factores desencadenantes. Entre mejor informado se esté acerca de los factores desencadenantes del asma y de cómo evitarlos se logrará minimizar los síntomas y que el asma interfiera con sus actividades, y disfrutar de hacer ejercicio, de la escuela o trabajo y de dormir.

Algunos factores desencadenantes del asma son las infecciones respiratorias como los resfriados y la gripe, el ambiente de aire frío y seco, el estrés psicológico, el ejercicio. Generalmente los síntomas de asma son más graves en la mañana y en la noche, y pueden mejorar o desaparecer entre episodios.

En muchas de las personas que tienen asma y alergias, los alérgenos pueden desencadenar crisis asmáticas. Los alérgenos pueden ser polen, moho, caspa animal, y los ácaros del polvo. Si se identifican los alérgenos que desencadenan los síntomas de asma, se puede minimizar la gravedad.

Este año el 5 Mayo se celebra el Día Mundial del Asma junto con la fiesta mexicana del "Cinco de Mayo".

El Día Mundial del Asma es una iniciativa mundial auspiciada por la Organización Mundial de la Salud. (<http://www.ginasthma.com/WADIndex.asp>)

En San Diego, la American Lung Association se unió a la Asociación del Cinco de Mayo con Orgullo para celebrar una Fiesta de Salud con demostraciones de técnicas de salvamento y control del asma, además, con varias mesas de organizaciones promocionando sus servicios de salud y de ayuda a la comunidad, de y las familias de National City. Mientras que los padres disfrutaban y aprovechan de las exhibiciones y regalos, los niños disfrutaban de juegos, actividades, libros para colorear con el tema de control del asma los cuales se han estado distribuyendo en otras ferias de salud, presentaciones, escuelas, centros de recreación, guarderías infantiles y centros comunitarios. Este es un evento para toda la familia, es el 2 de mayo de 11 AM a 4 PM., en el parque Kimball Park, en National City

Para más información, llame por favor : 1-800-Lung-USA (1-800-586-4872)

 **AMERICAN LUNG ASSOCIATION.** o visite www.CaliforniaLung.org.

Cinco de Mayo Coalition
presenta con orgullo:
Un Festival libre de
alcohol y tabaco
"Festival del
Cinco de Mayo"



venga a disfrutar de un día lleno de:

- Entretenimiento en vivo
- Concurso de King and Queen Essay
- Comida
- Manualidades
- Premios
- Actividades para niños

Muchas novedades en el festival de este año

Con la participación de

• Celebramos el Día Mundial del Asma junto con La American Lung Association

• MANA San Diego

• Mamogramas y pruebas de densidad ósea gratuitas.

Sábado 2 de Mayo
de 11 a.m. a 4 p.m.
En el parque Kimball
Park de National City