



# Respire Tranquilo



Cómo ayudar a su hijo/a a  
controlar el asma en  
el hogar y en la escuela



**Una guía para los  
padres cortesía  
de la Federación  
Unida de Maestros**



Michael Mulgrew, President  
52 Broadway, New York, NY 10004  
(212) 777-7500 • [www.uft.org](http://www.uft.org)

## **UFT OFFICERS**

Michael Mulgrew, *Presidente*

Michael Mendel, *Secretario*

Mel Aaronson, *Tesorero*

Robert Astrowsky, *Subsecretario*

Mona Romain, *Subtesorero*

## **VICE PRESIDENTES**

Karen Alford, Carmen Alvarez, Leo Casey,

Richard Farkas, Aminda Gentile, Sterling Roberson

---

Copyright 1999 United Federation of Teachers

Revisado Julio 2010

Ilustraciones cortesía del *The Daily News*

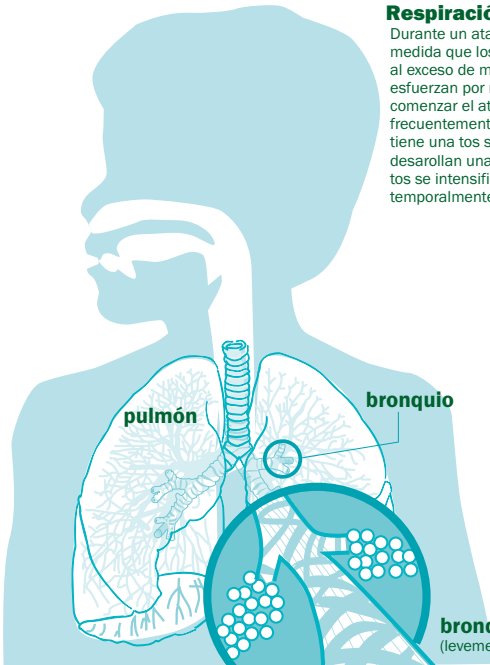
Copyright 1998

Producido por el departamento de comunicaciones de la UFT

**E**l asma es una enfermedad crónica de los pulmones. Quienes padecen de asma son susceptibles a tener ataques en los cuales las vías respiratorias se inflaman y estrechan. Esto dificulta mucho la respiración.

# ¿Qué es el asma?

## LA RESPIRACION DURANTE UN ATAQUE DE ASMA



### Respiración asmática

Durante un ataque, las vías respiratorias se estrechan a medida que los músculos se contraen y se tapan debido al exceso de mucosidad e hinchazón. Los pacientes se esfuerzan por respirar y sienten que les falta el aire. Al comenzar el ataque, el paciente se queja frecuentemente de sentir el pecho oprimido. Además, tiene una tos seca y le falta aire. Los pulmones desarrollan una mucosidad espesa llamada flema, y la tos se intensifica. El paciente se siente mejor temporalmente después de toser y expulsar la flema.

### Los cuatro modos principales en que un ataque de asma obstruye las vías respiratorias:

- Los vasos sanguíneos sangran debido a reacciones alérgicas
- Las vías respiratorias se hinchan e inflaman
- Aumenta la secreción de mucosidad
- Los músculos se contraen y aprietan las vías respiratorias

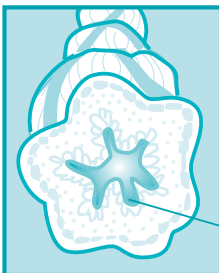
### bronquio asmático (levemente inflamado)

### Ataque breve

(dura minutos) Al contraerse el músculo se estrecha el bronquio

### Ataque prolongado

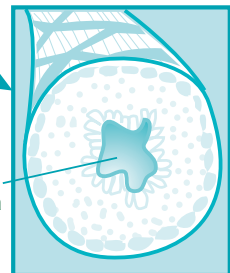
(dura horas o días) Ha aumentado la inflamación



mucosidad  
músculo

vía respiratoria

vía respiratoria



No se sabe qué causa el asma. Nadie puede decir con certeza qué provoca o desencadena un ataque de asma, porque cada caso es diferente.

Si su hijo tiene un ataque de asma, presentará uno o más de estos síntomas:

- ☀ Picazón de garganta
- ☀ Respiración con silbido al exhalar
- ☀ Tos persistente, especialmente durante la noche
- ☀ Opresión de pecho
- ☀ Falta de aliento

## ¿SU HIJO TIENE ASMA?

---

Si no está seguro si su hijo tiene asma, responda estas preguntas:

*En el último año...*

1. ¿Su hijo ha tenido algún episodio grave y repentino o recurrente de tos, silbido al exhalar o falta de aliento?
2. ¿Estos episodios han sucedido durante una época del año en particular, o cuando el niño está en determinado lugar o expuesto a determinadas cosas (como animales, tabaco, humo o perfume)?
3. ¿Su hijo ha tenido resfríos de pecho que duran más de 10 días en aliviarse?
4. ¿Le han dado algún medicamento para que respire con mayor facilidad? ¿Estos medicamentos ayudaron a aliviar los síntomas?

*En el último mes...*

5. ¿Su hijo ha tenido episodios de tos, silbido al exhalar o falta de aliento en la mañana? ¿Durante la noche? ¿Se despierta? ¿Después de hacer ejercicios moderados?

Si respondieron “sí” a alguna de estas preguntas, su hijo puede que tenga asma. Debe pedir una cita con el médico del niño para estar seguro.

## ¿QUE DESENCADENA UN ATAQUE DE ASMA?

---

Probablemente conoce algunos factores que desencadenan el asma, pero hay otros que pueden sorprenderle:

- ☀ Olores fuertes de perfume, pintura, spray, etc.
- ☀ Contaminación ambiental
- ☀ Polen
- ☀ Humo de cigarrillo
- ☀ Polvo, moho y cucarachas
- ☀ Ejercicios intensos
- ☀ Animales peludos
- ☀ Aire frío o cambios de temperatura
- ☀ Infecciones respiratorias
- ☀ Alergias a alimentos como las nueces, el chocolate y el pescado

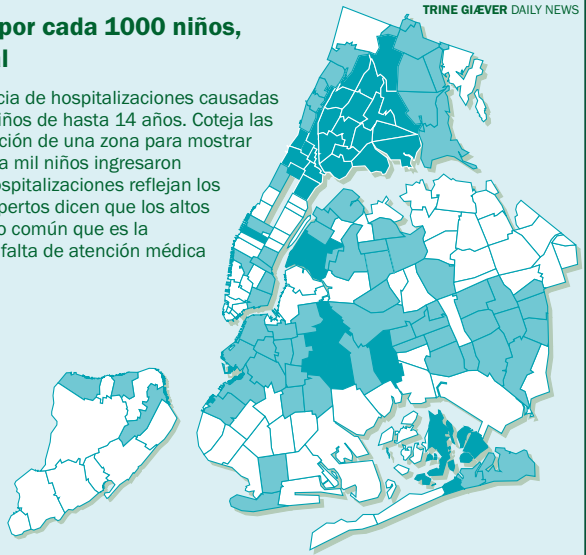
**P**osiblemente conoce a algún adulto o niño asmático porque esta enfermedad es cada vez más común en Nueva York. El asma es la principal causa de enfermedades crónicas graves entre los niños y, entre los niños que padecen de enfermedades crónicas, es la principal causa de ausentismo en las escuelas.

# Como el asma afecta la vida diaria y el aprendizaje

## DONDE ATACA EL ASMA CON MAS FUERZA

**Niños de 0 a 14 años por cada 1000 niños, según el código postal**

Este mapa muestra la incidencia de hospitalizaciones causadas por asma en la ciudad entre niños de hasta 14 años. Coteja las hospitalizaciones con la población de una zona para mostrar cuántos casos existen por cada mil niños ingresaron en hospitales en 1996. Las hospitalizaciones reflejan los peores casos de asma. Los expertos dicen que los altos índices pueden ser causa de lo común que es la enfermedad al igual que de la falta de atención médica primaria en estos vecindarios.



Hay varias teorías sobre por qué existen más y más casos de asma entre niños en Nueva York. Algunos lo atribuyen al aumento de la contaminación del aire o al deterioro de las condiciones de vivienda. Pero todos están de acuerdo en que son demasiados los niños

que acuden a la sala de emergencia en busca de tratamiento para el asma y que pierden demasiados días de clase. El asma es una enfermedad seria. Pero usted puede controlarla para que su hijo pueda estar fuera de peligro y pueda asistir a la escuela.

¿Qué debe hacer si cree que su hijo tiene asma? En primer lugar, no se aterrorice. Usted no está solo, y hay medidas para controlar la enfermedad. Hay más de 130,000 niños con asma en la ciudad de Nueva York y la mayoría llevan vidas normales y sanas.

## EN EL CONSULTORIO DEL MEDICO

Las primeras y principales medidas que debe tomar para controlar el asma de su hijo deben ocurrir en el consultorio médico:

- ☀ Debe estar satisfecho con el diagnóstico del médico. De lo contrario, insista en un especialista de pulmones.
- ☀ Trate de determinar qué provoca los ataques de asma de su hijo. (Tal vez los factores puedan ser identificados.)
- ☀ Enseñe a su hijo a:
  - Reconocer los síntomas del asma.
  - Recurrir a otra persona aparte de usted para que lo ayude, si es necesario.
  - Descansar y relajarse durante un ataque.
  - Tomar su medicamento.
  - Toser profundamente después de un ataque.
- ☀ Crear un plan de acción con el médico y el niño. Este debe incluir:

# Cómo controlar el asma del niño

- ✓ Identifique como proteger a su hijo de los factores desencadenantes.
- ✓ Use una prescripción de medicamento, si es necesario.
- ✓ Haga una lista de “aparatos” contra el asma recetados por el médico para comprar. Los más comunes: inhalador con dosis medida, espaciador, nebulizador, *y un medidor de capacidad pulmonar*. Todos sirven para prevenir o aliviar los ataques. Pida al médico una prescripción y averigue si su seguro de salud los cubre.
- ✓ Pídale instrucciones precisas al médico para que usted y su hijo aprendan cómo usar estos instrumentos antes y durante un ataque de asma.
- ✓ Mantenga una lista de objetivos que su hijo debe cumplir durante el año escolar. Por ejemplo: “No me olvidaré de llevar mi medicamento para el asma”, “Siempre descansaré cuando me sienta sin aliento” y “Le diré a la maestra que tengo asma”.

# LOS INSTRUMENTOS QUE TODO ASMATICO NECESITA

## LA "POMPA" (PUMP)

Un pequeño dispositivo manual compuesto por un frasco con medicamento y una especie de pipa de plástico llamada impulsor. Dispensa el medicamento en forma de aerosol.

### PARA QUE SIRVE:

Administra de forma rápida dosis medidas de broncodilatador para abrir las vías respiratorias tapadas.

**COMO SE USA:** Agite el inhalador y exhale. Coloque en la boca e inhale lentamente mientras se oprime una vez la punta del inhalador. Continúe respirando lenta y profundamente. Espere un minuto entre aplicaciones.

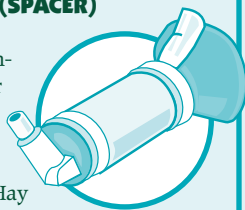


## ESPACIADOR (SPACER)

Un accesorio o cámara de retención para poner sobre la boquilla del inhalador de dosis medida. Hay varios tipos y tamaños.

**PARA QUE SIRVE:** Es para los niños pequeños o para quienes no pueden usar el inhalador en aerosol. Atrapa el medicamento en una cámara para que no se desperdicie.

**COMO SE USA:** Coloque la mascarilla sobre la boca y la nariz. Inhale y exhale. Aguante la respiración mientras cuente hasta 10. Suelte lentamente. Se le debe tapar la nariz a los niños durante el procedimiento para asegurarse que respiren por la boca.

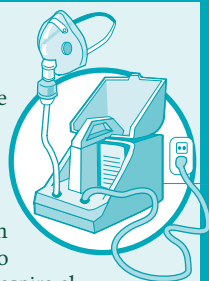


## NEBULIZADOR (LA MAQUINA):

Un compresor de aire eléctrico que dispensa medicamento contra el asma en forma de rocío de vapor. Al respirar con una mascarilla o tubo plásticos el paciente aspira el medicamento hacia los pulmones.

**PARA QUE SIRVE:** Dispensa dosis más potentes de medicamento para abrir las vías respiratorias. Se usa con proventil o ventolin para abrir los bronquios, o con cromolín sódico, un antiinflamatorio.

**COMO SE USA:** El medicamento se inhala lenta y profundamente. Aguante cada inhalación durante uno o dos segundos. Continúe hasta haber consumido todo el medicamento, unos 10 minutos.

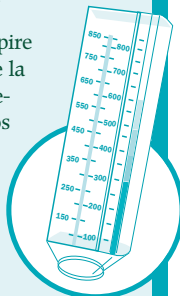


## MEDIDOR DE CAPACIDAD PULMONAL

Es un tubo plástico que mide con cual facilidad sale el aire de los pulmones.

**PARA QUE SIRVE:** Es un sistema que advierte al asmático cuándo se le están estrechando los bronquios. Los pacientes deben determinar y anotar su máxima capacidad pulmonal de aire cuando el asma está bajo control para luego medir en comparación con éste nivel.

**COMO SE USA:** De pie, respire profundamente y aguante la respiración. Apriete fuertemente la boquilla entre los labios. Sople con fuerza y rápidamente hasta que pare el indicador. Dicho número es el nivel de flujo actual o capacidad pulmonal. Repita tres veces y registre al nivel más alto.



## PRECAUCIONES QUE DEBE TOMAR EN EL HOGAR

Cuando lleguen a casa de vuelta del consultorio del médico, **explíquelo el plan de acción a su hijo y practique el uso correcto de los “instrumentos contra el asma”.** Cuando el control del asma se haga rutinario, su hijo estará más seguro y no tendrá miedo de participar en deportes y tener una vida activa. Lo más importante es que el niño se sienta cómodo con el plan y sepa usar los instrumentos ya que usted no puede observar a su hijo las 24 horas del día.

Cuando su hijo tenga un ataque de asma:

- ☀ Suspenda toda actividad y ayude a calmarlo.
- ☀ Ayúdelo a sentarse cómodo, pero que no se recueste.
- ☀ Apártelo de los posibles factores desencadenantes.
- ☀ Administre el tratamiento si es necesario de acuerdo con el plan de control del asma.

**Recuerde: La mayoría de los ataques de asma no requieren hospitalización si siguen los pasos indicados aquí, así que no piense que la solución es llevarlo al hospital para tratarle el asma a menos que sea una emergencia. Comuníquese con el médico para más información y consejos.**

## EMERGENCIAS RELACIONADAS CON EL ASMA

Aunque la mayoría de los ataques de asma no son de emergencias, es importante reconocer cuándo su hijo necesita atención médica inmediata que puede salvarle la vida.

Durante una emergencia, siga estos cuatro pasos y llame inmediatamente al médico o al 911.

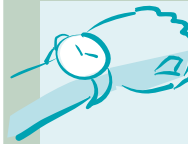
### SEÑALES DE EMERGENCIA

Ventanas de la nariz abiertas y labios color gris azulado.



Tendencia a inclinarse hacia adelante con los hombros en alto.

Pecho demasiado inflado con depresiones entre las costillas.



Pulso rápido.  
**NIÑOS:**  
Más de 150  
**ADULTOS:**  
Más de 100

Sólo puede decir unas pocas palabras entre una respiración y otra.



Índice de flujo de aire mide menos de la mitad de la capacidad máxima.

## MUEBLES

.....

- ☀ Cubra los colchones, almohadas y plataformas con forros a prueba de polvo y coloque cinta adhesiva sobre el cierre.
- ☀ Lave la ropa de cama del niño todas las semanas en agua caliente (mínimo 130 °F), incluso las almohadas que no sean de pluma.
- ☀ Trate de que el niño no se recueste en los muebles tapizados.
- ☀ Quite las alfombras, especialmente del dormitorio.
- ☀ No ponga plantas en la habitación del niño.

## LIMPIEZA

.....

- ☀ Use un paño húmedo para sacar el polvo.
- ☀ Al limpiar, mantenga las ventanas abiertas y lleve al niño a otro cuarto.
- ☀ Utilice aire acondicionado o ventiladores para mantener el aire seco.
- ☀ Utilice un deshumidificador para reducir los ácaros y el moho; no utilice humidificadores.
- ☀ Evite usar limpiadores en spray o aerosol en el cuarto del niño.
- ☀ Mantenga al niño alejado cuando se pase la aspiradora o haya pintura

fresca, solventes, desodorizantes de ambientes o perfumes.

- ☀ Extermine las cucarachas con trampas, y no con spray.

## AIRE

.....

- ☀ Cubra las rendijas de ventilación con gasa para reducir el polvo y demás partículas que entren en la habitación.
- ☀ Evite fumar y quemar leña.
- ☀ Bañe a los animales peludos frecuentemente.

## PRECAUCIONES QUE DEBEN TOMAR EN LA ESCUELA

---

Una vez que se ha hecho todo lo posible en la casa, asegúrese de que atiendan a las necesidades de su hijo en la escuela. Estas son algunas sugerencias:

- ☀ Pida a la secretaria un "Formulario 504" y haga que el médico lo complete. Este documento, exigido por la ley federal, describe las necesidades médicas de su hijo y permite que el personal de la escuela guarde los medicamentos del niño y se los administre tanto en la escuela como en las excursiones. Este formulario también permite que

su hijo lleve consigo un inhalador. Sin este documento, no le permitirán el inhalador en la escuela. Lamentablemente, muy pocos padres completan este formulario, y por lo tanto muchos niños asmáticos que necesitan medicina en la escuela no pueden recibirla.

- ☀ Pida reunirse con el director y la enfermera de la escuela para explicar las necesidades del niño. Algunos de los temas que debe aclarar:
- ☀ Pregunte si las aulas y los pasillos están libres de factores desencadenantes del asma, como exceso de moho y polvo, desechos de animales, cucarachas y ventilación poco adecuada. Visite la escuela personalmente.
- ☀ Pregunte si las aulas están bien ventiladas y libres de factores desencadenantes comunes tales como los insecticidas.
- ☀ Pregunte si la escuela participa en programas especiales como *Open Airways For Schools* de la *American Lung Association*, que enseña a los alumnos de 3° grado y a sus padres a controlar el asma y sigue la evolución de los alumnos en los grados siguientes.

- ☀ Pregunte qué precauciones toma la escuela para proteger y asistir los alumnos con asma.
- ☀ Explique el plan de acción que ha desarrollado con su hijo y el médico. *Escriba el plan en una tarjeta y asegúrese de que siempre haya copias en la enfermería de la escuela y en el bolsillo y la mochila de su hijo.*

Si no está satisfecho con todas las respuestas que recibe, insista en que se cambien los procedimientos. Pero aún si el director es comprensivo, esto no significa que se harán los cambios necesarios, pues la solución puede requerir un gran gasto (como mejorar el sistema de ventilación). Tal vez tenga que llevar su queja a la asociación de padres de la escuela o a la junta escolar local o al superintendente. También tiene como recurso al representante de la UFT (la unión de maestros) de la escuela, a quien se le conoce como el jefe de la delegación local de la UFT y a quien puede acceder a través de la secretaria de la escuela. El representante de la UFT puede elevar su queja sobre las condiciones de la escuela a uno de los comités sobre salud y seguridad de la UFT, los cuales tienen representantes en cada condado.

# Cómo pueden ayudar los maestros...

Los maestros desean hacer todo lo posible para ayudar a su hijo a controlar su asma. Tenga en cuenta, sin embargo, que no son médicos, y no pueden diagnosticar el asma ni tratarla.

Es importante que los padres discutan la situación de sus hijos con los maestros. Comparta con los maestros una copia del plan de acción. Ellos usarán esta información para proteger al niño de los factores desencadenantes del asma. Pero recuerde que los maestros no pueden controlar todas las condiciones físicas de las aulas. Por eso, debe hablar con el director para que elimine de la escuela factores desencadenantes como el polvo y el moho.

Esto es lo que pueden hacer los maestros:

☀ **Emergencias:** Durante una emergencia, los maestros pedirán ayuda, y si es necesario, ayudarán al niño a administrarse la medicación contra el asma. Como ya se dijo, debe llenar el Formulario 504 para solicitar permiso con el fin de que

su hijo lleve suministros médicos a la escuela.

☀ **Situaciones que no constituyen emergencias:** En las demás ocasiones, los maestros le darán tiempo al niño para que se administre la medicación o acuda a la enfermera, *siempre que el niño siga el programa de tratamiento que usted entregó.*

☀ **Excursiones escolares:** Su hijo tiene derecho a participar en las excursiones escolares. Los maestros pueden ayudar al niño a evitar situaciones que pudieran desencadenar un ataque de asma, pero solo *si usted les advierte que dicha excursión podría significar un riesgo.* Tal vez necesite hacer arreglos especiales con la escuela para asegurarse de que el niño esté vigilado adecuadamente, ya sea por la enfermera u otro adulto. Esta decisión sólo la puede tomar el médico en coordinación con el personal de enfermería de la escuela, no el maestro de su hijo.

☀ **Animales en la clase:** En algunas escuelas se tienen animales con pelambre en el aula. Si esto podría desencadenar un ataque de asma en su hijo, deberán advertir a la escuela.

El niño debe sentarse lo más lejos posible de la jaula del animal, y debe pedir al maestro que mantenga al animal en su jaula lo más posible, que limpie la jaula regularmente y ubique al animal lejos de las rejillas del sistema de ventilación para evitar que circulen alérgenos en el aula o el edificio. Si esto no funciona, examinen otras soluciones con la maestra o la enfermera de la escuela.

- ☀ **Materiales escolares:** Si ciertos materiales escolares desencadenan ataques de asma en su hijo, debe avisarle a la maestra para que trate de evitar que el niño esté en contacto con estos materiales.
- ☀ **Exceso de polvo, moho y filtraciones de agua:** Si estas condiciones desencadenan un ataque de asma, pida al director que vea si se pueden corregir. Además, pregunte al maestro si el representante de la UFT puede también hablar con el director. La UFT ha tenido mucho éxito en lograr que la Junta de Educación retire materiales porosos humedecidos, ya que los paneles de cielorraso, las paredes de yeso y hasta los libros húmedos se convierten rápidamente en criaderos de moho.

## Qué puede hacer la enfermera de la escuela...

Si la enfermera de la escuela está al tanto del asma de su hijo, puede ayudarle a controlar la enfermedad en la escuela. Esto puede significar:

- ☀ Darle a usted y a su hijo información sobre factores desencadenantes del asma.
- ☀ Ayudar a su hijo a seguir su plan de acción.
- ☀ Coordinar las observaciones que han hecho alumnos asmáticos, sus padres y maestros sobre estudiantes asmáticos.
- ☀ Ayudar a los alumnos cuando tienen ataques de asma.
- ☀ Mantener al día el historial médico de su hijo y de otros alumnos asmáticos.

# Dónde buscar ayuda

*Según The Daily News del 1 de marzo de 1998. Los números telefónicos fueron actualizados por la UFT en septiembre de 2010.*

## MEDICOS/CLINICAS DE ATENCION DEL ASMA

### BRONX:

**Jacobi Medical Center**  
1400 Morris Park, Bronx 10461  
**(718) 918-5000**

---

**Lincoln Medical & Mental Health Center**  
234 East 149th St.  
**(718) 579-5000** ( adultos)

---

**Montefiore Medical Center Asthma and Allergy Center**  
3400 Bainbridge Ave. 2nd Fl.  
**(866) 633-8255**

---

**South Bronx Children's Health Center**  
911 Longwood Ave./ 871 Prospect Ave.  
**(718) 991-0605**

---

### BROOKLYN:

**Asthma Center of Excellence/ University Hospital**  
470 Clarkson Ave. Suite A  
**(718) 270-1000**

---

**Brooklyn Jewish Hospital/ Interfaith Adult Asthma Clinic**  
520 Prospect Place  
**(718) 636-1000**

---

**Coney Island Hospital**  
2601 Ocean Parkway  
**(718) 616-3000**

---

**Cumberland Diagnostic & Treatment Center**  
100 North Portland Ave.  
**(718) 260-7883**

---

**East New York Diagnostic & Treatment Center**  
2094 Pitkin Ave.  
**(718) 240-0400**

---

**Kings County Hospital Center**  
451 Clarkson Ave.  
**(718) 245-3131**

---

**Lutheran Medical Center Sunset Park Family Health Center**  
150 E 55th St.  
**(718) 630-7208**

---

**St. John's/Interfaith Pediatric Asthma Clinic**  
1545 Atlantic Ave.  
**(718) 604-6000**

---

**Woodhull Medical & Mental Health Center**  
760 Broadway at Flushing Ave.  
**(718) 963-8101**

---

### MANHATTAN:

**Bellevue Hospital Center**  
462 First Ave.  
**(212) 562-1000**

---

**Children's Lung Center at Columbia University Medical Center**  
3959 Broadway  
**(212) 305-5122**

---

**Harlem Hospital Center**  
506 Lenox Ave.  
**(212) 862-8564 or (212) 939-1000**

---

**Metropolitan Hospital Center**  
1901 First Ave.  
**(212) 423-7000 or (212) 423-6262**

---

**Mt. Sinai Hospital Pediatric Pulmonary Center**  
Madison Ave. at E. 100 St.  
**(212) 241-7788**

---

**New York and Presbyterian Hospital Childrens AIR (Allergy Immunology Respiratory) Center**  
622 West 168th St.  
**(212) 305-9817**

---

**Renaissance Health Care Network  
Diagnostic & Treatment Center**  
215 West 125th St.  
**(212) 932-6500**

---

**St. Luke's Hospital**  
1111 Amsterdam Ave. at West 114th St.  
**(212) 523-2424** (Adult Asthma Clinic)  
**(212) 523-3891** (Ped. Pulmonary Clinic)  
**(212) 523-4000** (General)

---

## QUEENS:

**Family Health Center of Western Queens**  
3611 21st St., Long Island City  
**(718) 482-7772**

---

**Elmhurst Hospital Center**  
79-01 Broadway  
**(718) 334-4000** (General)  
**(718) 334-2715** (Adults)  
**(718) 334-3025** (Pediatrics)

---

**Jamaica Hospital Pediatric  
Asthma Clinic**  
8900 Van Wyck Expressway  
**(718) 206-6000**

---

**New York Hospital-  
Flushing Medical Center**  
Pediatric Asthma  
139-26 Booth Memorial Ave., Flushing  
**(718) 670-1920**

---

**Queens Hospital Center**  
86-68 164th St., Jamaica  
**(718) 883-3000**

---

## STATEN ISLAND:

**Sisters of Charity Family  
Asthma Detection Center**  
**1 800-CARE-421 (227-3421)**

## GRUPOS DE APOYO CONTRA EL ASMA EN EL AREA DE NUEVA YORK

**Asthma/Emphysema Self-Help Groups**  
Post Office Box 20321  
Tompkins Square Station  
New York, New York 10009  
**(212) 777-0486**

**Asthma Helping Asthmatics (AHA)**  
Harlem Lung Center  
506 Lenox Ave. 10037  
Eugenia Edwards **(212) 939-1014**

---

**Parents of Asthmatic & Allergic Children**  
**(212) 889-3507**

---

**Resources for Children  
with Special Needs, Inc.**  
116 E. 16th St. - 5th Floor  
New York, New York 10003  
**(212) 677-4650**

---

**Better Breathers Club**  
Montefiore Medical Center Hospital  
111 East 210 St., Bronx, NY 10467  
**(718) 920-4445 or 2439**

☉ Este grupo de apoyo se reúne el último martes de cada mes.

---

**American Lung Association**  
☉ **New York City (212) 889-3370**  
116 John St., 38th Floor  
New York, NY 10016  
☉ **Nassau-Suffolk (516) 231-5864  
or (631) 265-3848**  
☉ **New Jersey (908) 687-9340**  
☉ **Westchester and Hudson  
Valley (914) 347-2094**

---

**Respiratory Activity Group**  
Bonnie DeLyon **(201) 291-6344**  
Paramus, NJ 07652  
**(800) VALLEY-1**

☉ Este grupo de apoyo se reúne el primer jueves de cada mes.

---

## GRUPOS NACIONALES DE SERVICIOS Y APOYO CONTRA EL ASMA

**American Lung Association**  
61 Broadway, New York 10006  
1-800-LUNG-USA 586-4872  
**(212) 315-8700 or 8701**  
**<http://www.lungusa.org>**

---

**Allergy and Asthma Network  
Mothers of Asthmatics, Inc.**  
**[www.aanma.org](http://www.aanma.org)**  
**(806) 878-4403**

---

**National Asthma Education and  
Prevention Program**  
Post Office Box 30105  
Bethesda, Maryland 20824

**(301) 592-8573**  
<http://www.nhlbi.nih.gov>

---

**Asthma and Allergy Foundation  
of America**  
**Asthma and Allergy Information Line**  
8201 Corporate Drive, Suite 1000  
Landover, MD 20785  
**(800) 7-ASTHMA • <http://www.aafa.org>**

---

**National Jewish Center of  
Immunology and Respiratory  
Medicine**  
1400 Jackson St.  
Denver, CO 80206  
**(800) 423-8891**  
**(800) 222-LUNG • <http://www.njc.org>**

---

**American Academy of Allergy,  
Asthma and Immunology**  
555 East Wells St., Ste. 1100  
Milwaukee, WI 53202  
**(414) 272-6071 • <http://www.aaaai.org>**

---

**American College of Allergy,  
Asthma and Immunology**  
85 West Algonquin Rd., Ste. 550  
Arlington Heights, IL 60005  
**(847) 842-7777 or (847) 427-1200**  
**<http://allergy.mcg.edu>**

---

## **LIBROS Y PUBLICACIONES**

**Children with Asthma:  
A Manual for Parents**  
**Por Thomas F. Plaut**  
Published by Pedipress, 1995

---

**Family Guide to Asthma and  
Allergies – How You and Your  
Children Can Breathe Easier**  
**Por el Grupo de Asesoramiento  
sobre Asma de la American Lung  
Association conjuntamente con el  
Dr. Norman H. Edelman, M.D.**  
Publicado por Little, Brown and Co.

---

**Green Guide to Asthma**  
Disponible gratuitamente cortesía de:  
Mothers & Others,  
40 West 20th St., 9th Floor  
**(212) 242-0010**  
En español e inglés  
**[mothers@mothers.org](mailto:mothers@mothers.org)**

---

**The Asthma Sourcebook**  
**Por Francis V. Adams, M.D.**  
Publicado por Lowell House,  
Los Angeles

---

**Lea:**  
**“New York, NY Battle Plan  
for a City’s Asthma Epidemic”**  
**<http://www.lungusa.org>**