



B. R. E. A. T. H.

Benefiting, Reaching, and Educating Asthmatics Through HISD

Issue 4

September 1, 2010

HISD Health and Medical Services

Teresa Blake, RN, MPH
Asthma Project Manager

Jennifer Ochoa, C.H.E.S.
Public Health Educator

Useful Links:

American Lung Association:
<http://www.lungusa.org/lung-disease/asthma/>

CDC:
<http://www.cdc.gov/asthma/default.htm>

Mothers of Asthmatics:
<http://www.aanma.org/>

Hattie Mae White Educational Support Center:
4400 West 18th St
Houston, TX 77092

It is important to stay healthy and control asthma but sometimes we do not realize the things around us are affecting our health. Asthma triggers are anything that can make the student react to their surroundings and cause them to have asthma symptoms or an attack. Triggers can be found inside (the home, classroom) and outside.

There are multiple types of asthma triggers, one of which are allergens. Allergens cause the sensitive airways to become hyperactive when the allergens are inhaled stimulating a response and symptoms of coughing, wheezing, chest tightness, and difficulty breathing. Some allergens that may trigger asthma are: pollen from grass and trees, molds, dust mites, cockroaches, and warm-blooded pets. This issue will focus on the first two (pollen and mold) while next month's will focus on dust mites, cockroaches, and warm blooded pets.

Pollen, the grains and spores of the plants which are used to fertilize, is an asthma trigger because it gets carried in the air and the sensitive immune system reacts to the allergen. Student's asthma may act up right after the grass has been cut, the wind is blowing, or when the flowers are blooming. To prevent asthma episodes when there are high pollen counts, try to limit your student's time outside and have alternative activities indoors, avoid going outside when the grass has been cut, close the windows, use the air conditioner, and be aware of the pollen count each day to plan your day accordingly.

Mold is another asthma trigger that causes the airways to react when the mold spores have been inhaled. Mold can grow on any surface but needs moisture to survive. Because humidity and moisture are held in the bathroom and basement, these are common areas that it is found. It is important to reduce the humidity in the building to 30-50% to help control the growth of mold. If mold is present, use a solution of 1/10th bleach and 9/10^{ths} water to clean the area affected by mold. If the area is greater than a 3 ft x 3 ft, a professional should be called to remove the mold.

By taking these simple actions, we can help reduce asthma triggers. It is important to work hand in hand with your school to help keep a healthy environment for your student with asthma. "Tools for Schools" is a program offered by the EPA to help address the asthma triggers. You can visit <http://www.epa.gov/asthma/triggers.html>.

~"Clearing The Air About Asthma"~

***** Please contact your school nurse if you have any concerns regarding your student's asthma*****



“A~L~I~E~N~T~O” B. R. E. A. T. H.

Benefiting, Reaching, and Educating Asthmatics Through HISD

4 Edición

1 de septiembre de 2010

Servicios Médicos y Sanitarios de HISD

Teresa Blake, RN, MPH
Gerente del Proyecto Asma

Jennifer Ochoa, C.H.E.S.
Instructora de Salud Pública

Enlaces útiles:

American Lung Association:
<http://www.lungusa.org/lung-disease/asthma/>

CDC:
<http://www.cdc.gov/asthma/default.htm>

Mothers of Asthmatics:
<http://www.aanma.org/>

Hattie Mae White Educational Support Center:
4400 West 18th St
Houston, TX 77092

Es importante mantenerse saludable y controlar el asma. A veces no nos damos cuenta que las cosas que nos rodean nos afectan la salud. Los causantes del asma pueden ser cualquier cosa en el ambiente que afecte al estudiante, provocándole un ataque o síntomas relacionados al asma. Estos causantes pueden encontrarse dentro del hogar o salón de clases e inclusive al aire libre.

Hay varios tipos de disparadores. Uno de ellos son los alérgenos. Estos hacen que las sensibles vías respiratorias estén hiperactivas. Al inhalar los alérgenos, la persona tose, produce silbido al respirar, siente presión en el pecho y tiene dificultad para respirar. Algunos alérgenos que pueden producir un ataque de asma incluyen a: el polen del césped y de los árboles, los mohos, los ácaros, las cucarachas y las mascotas de sangre caliente. En esta edición hablaremos sobre los dos primeros factores (el polen y el moho). En la próxima edición nos dedicaremos a los ácaros, las cucarachas y las mascotas de sangre caliente.

El polen, los granos de cereales y las esporas de las plantas (que se usan como fertilizantes) son un factor de riesgo de un ataque de asma. Estos son transportados por el aire y el sistema inmunológico sensibilizado reacciona a ellos. El alumno puede tener un ataque de asma inmediatamente después que se haya cortado el césped, cuando haya viento o cuando estén floreciendo las plantas. Para prevenir ataques si hay una alta concentración de polen en el aire, traten de limitar el tiempo que el alumno pasa al aire libre. En vez, se pueden realizar otras actividades dentro del edificio. Se debe evitar salir afuera cuando se haya cortado el césped. Se debe también cerrar las ventanas, usar el aire acondicionado y estar conscientes todos los días de la concentración del polen para poder tomar las medidas necesarias.

El moho es otro factor que puede producir un ataque de asma haciendo que las vías respiratorias reaccionen al inhalarlo. Este puede crecer en cualquier superficie pero necesita humedad para sobrevivir. Debido a que hay humedad en los baños y los cimientos de los edificios, estas son las dos áreas en las que comúnmente se encuentra dicho alérgeno. Es importante reducir la humedad en el edificio en un 30-50% para prevenir que crezca el moho. Para eliminarlo, se debe limpiar el área afectada usando una solución compuesta por una parte de blanqueador o lavandina y nueve partes de agua. Si el área es mayor a 3 pies por 3 pies, se debe llamar a un profesional para que remueva el moho.

Si seguimos estos simples consejos, podemos ayudar a reducir los causantes de un ataque de asma. Es importante que trabaje estrechamente con la escuela para ayudar a mantener un ambiente saludable para su hijo. *Tools for Schools* es un programa ofrecido por EPA para ayudar a combatir los factores que provocan un ataque de asma. Puede ingresar a <http://www.epa.gov/asthma/triggers.html>.

~“Clearing The Air About Asthma”~

Por favor habla con su enfermera si tiene alguna preocupación sobre el asma de su estudiante