



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

Benefiting, Reaching, and Educating Asthmatics Through HISD

Issue 10

March 1, 2011

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 18<sup>th</sup> St  
Houston, TX 77092

Hello All,

We have been talking about asthma triggers for the past several months and we want to conclude with smoking. Smoking is one of the worst asthma triggers that can bring on an asthma attack. Attacks can occur from both first and second hand smoke, as well as third hand smoke- the lingering smell on clothes. There are more than 4000 chemicals in tobacco smoke and they all affect breathing. If a child under the age of 5 is not diagnosed with asthma but is exposed to tobacco smoke, their chances of developing asthma increase. The following smoking cessation information is written by Dr. Harold Farber, a Pulmonologist from Texas Children’s Hospital and an exceptional partner with Houston ISD’s asthma program:

“IF YOU ARE A SMOKER YOU WANT TO READ THIS!

Tobacco is a powerful addiction. It is harder to stop smoking than to kick heroin, cocaine, or alcohol. Smoking hurts not just you, but everyone close to you. Parents who smoke increase their children’s problems with asthma, cough, ear infections, and pneumonia. A mother who smokes increases the chances for crib death in her baby.

Breathing in smoke is particularly bad for children with asthma. Smoke makes asthma problems worse. Medicines to keep asthma in control don’t work as well when the lungs are beaten up with cigarette smoke. Having a smoke free home and car help to reduce a child’s smoke exposure, however the only way to completely eliminate it is for all close family members to stop smoking. The best thing that a parent can do for the health of their child is to stop smoking.

The good news is that you can stop smoking COMFORTABLY. Effective treatment for tobacco dependence is available. There are over-the-counter medications like the nicotine patch, gum, and lozenge. There are highly effective prescription medicines like the nicotine nasal spray, nicotine inhaler, bupropion (Zyban®, Wellbutrin®), and varenicline (Chantix®). These medications can be used in combination when needed. The goal of treatment is to allow you to feel normal when not smoking.

Even doing something as simple as putting a nicotine patch on every day can help you smoke less and prepare to stop – even if the number of cigarettes does not change, you will smoke less out of each one. Your brain knows just how much nicotine it needs to function. Keep in mind, tobacco is nicotine + 4000 toxic chemicals. Nicotine replacement is just nicotine. This makes it much safer for you and everyone around you.

Some people who are mildly addicted can stop smoking cold turkey, but if it is hard for you to stop cold turkey, think about using medication to make it easier. Most people who are moderate to severely tobacco addicted need medication. If you need your first cigarette within 60 minutes of waking up in the morning, you are at least moderately addicted. If you need it within 30 minutes or less of waking up, you are severely addicted.

FREE help to stop smoking is available. Call the national smoker’s help line at 1-800-QUIT-NOW or the American Cancer Society Stop Smoking line at 1-800-ACS-2345.”

Harold J. Farber, MD, MSPH  
Associate Professor of Pediatrics, Pulmonary Section  
Baylor College of Medicine, Texas Children’s Hospital

Let’s step up to this challenge and improve the health of our children by saying “NO” to smoking.

~Clearing the Air About Asthma~

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



10 Edición

# “A~L~I~E~N~T~O” B . R . E . A . T . H .

Benefiting, Reaching, and Educating Asthmatics Through HISD

1 de marzo de 2010

<p>Servicios Médicos y Sanitarios de HISD</p> <p>Teresa Blake, RN, MPH Gerente del Proyecto Asma</p> <p>Jennifer Ochoa, C.H.E.S. Instructora de Salud Pública</p> <p>Enlaces útiles:</p> <p>American Lung Association: <a href="http://www.lungusa.org/lung-disease/asthma/">http://www.lungusa.org/lung-disease/asthma/</a></p> <p>CDC: <a href="http://www.cdc.gov/asthma/default.htm">http://www.cdc.gov/asthma/default.htm</a></p> <p>Mothers of Asthmatics: <a href="http://www.aanma.org/">http://www.aanma.org/</a></p> <p>Hattie Mae White Educational Support Center: 4400 West 18<sup>th</sup> St Houston, TX 77092</p>	<p>Hola a todos,</p> <p>Durante los últimos meses hemos hablado acerca de los causantes del asma. Queremos concluir con el tema del tabaco. El fumar es uno de los mayores causantes del asma que puede provocar un ataque de asma. Los ataques pueden originar del humo de primera y segunda mano, así también como el humo de tercera mano que viene del olor persistente en la ropa. Hay más de 4.000 productos químicos en el humo del tabaco y todos ellos afectan la respiración. Si un niño menor de 5 años no ha sido diagnosticado con asma, pero está expuesto al humo de tabaco, sus posibilidades de contractar al asma aumentan. La siguiente información para dejar de fumar ha sido escrita por el Dr. Harold Farber, neumólogo del <i>Texas Children's Hospital</i> y nuestro valioso socio en el programa de asma en Houston ISD:</p> <p>“¡SI USTED ES UN FUMADOR QUIERE LEER ESTO!</p> <p>El tabaco es una adicción muy peligrosa. Es más difícil dejar de fumar que dejar de usar heroína, cocaína o alcohol. El fumar no sólo le hace daño al fumador, sino también a todos los que están cerca de usted. Los padres que fuman aumentan los problemas de los niños con asma—tos, infecciones del oído y neumonía. Una madre que fuma aumenta las probabilidades de muerte en la cuna de su bebé.</p> <p>El humo del tabaco es muy malo para los niños con asma. El humo complica aún más los problemas del asma. Los medicamentos para mantener el asma bajo control no funcionan tan bien cuando los pulmones son afectados con el humo del cigarrillo. Un hogar y un automóvil libre de humo contribuyen a reducir la exposición de un niño al humo; sin embargo la única forma de eliminar el humo por completo es que todos los miembros de la familia dejen de fumar. Lo mejor que un padre puede hacer por la salud de sus hijos es dejar de fumar.</p> <p>A pesar de todo esto, es posible dejar de fumar más fácilmente ahora. Hay tratamientos eficaces disponibles para las personas adictas al tabaco. Existen medicamentos sin receta médica, como el parche de nicotina, chicles y pastillas. Hay medicamentos con recetas muy eficaces, como el aerosol nasal de nicotina, el inhalador de nicotina, bupropion (Zyban ®, Wellbutrin ®), y vareniclina (Chantix ®). Estos medicamentos pueden ser usados en combinación cuando sea necesario. El objetivo del tratamiento es permitir que usted se sienta normal cuando no este fumando.</p> <p>Aún el hacer algo tan simple como usar un parche de nicotina todos los días puede ayudar a fumar menos y prepararse para dejar completamente, inclusive si el número de cigarrillos que fuma no cambia, se fuma menos de cada cigarrillo. Su cerebro sabe cuánta nicotina necesita para funcionar. Tenga en cuenta que el tabaco incluye nicotina + 4.000 productos químicos tóxicos. El reemplazo de nicotina es la nicotina.</p> <p>Algunas personas ligeramente adictas pueden dejar de fumar fácilmente, pero si es difícil para usted dejar de fumar, considere el uso de medicamentos. La mayoría de las personas que están moderada o gravemente adictos necesita medicamento. Si usted necesita su primer cigarrillo dentro de los 60 minutos de despertarse en la mañana, por lo menos es moderadamente adicto. Si lo necesita dentro de los primeros 30 minutos de despertar, usted es muy adicto.</p> <p>Ayuda GRATIS para dejar de fumar está disponible. Llame a la línea nacional de ayuda para fumadores al 1-800-QUIT-NOW o la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-ACS-2345. ”</p> <p>Harold J. Farber, MD, MSPH Profesor Asociado de Pediatría, Sección pulmonar Facultad de Medicina Baylor, Texas Children's Hospital</p> <p>Vamos a mejorar la salud de nuestros hijos diciendo "NO" a los cigarrillos.</p> <p>~“Clearing The Air About Asthma”~</p>
---	--

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

---

Children with ASTHMA AND  
HEALTHY children are needed for a  
Research Study!

**Baylor College of Medicine** doctors need  
your help to learn about Asthma

Participants need to:

- Be 8 to 21 years of age
- Have asthma OR be healthy (without asthma or allergies)
- NOT have other severe health problems
- Have parents and grandparents of Latino heritage

If you are part of this research study you will:

- Get a **FREE lung function test**
- Get a **FREE** allergy skin tests for **common allergies**
- Give a blood sample
- Complete a questionnaire

If you are eligible and decide to participate, you will be given **\$40** for the completed research visit. Parking validation will be provided.

If you are interested or for more information, please call:

**Blanca Lopez at 832-822-GALA**  
(832 822 4252)

---

---

# Necesitamos niños CON ASMA y niños SANOS para ser parte de un estudio.

**Investigadores del Colegio de Medicina Baylor necesitan su ayuda para aprender más sobre el asma**

Participantes deben:

- Tener Entre 8 y 21 años de edad
- Tener asma o ser sanos (sin asma o alergias)
- No tener otro problema severo de salud
- Sus padres y abuelos deben ser Latinos

Si usted desea ser parte del estudio:

- Recibirá un examen de función pulmonar **gratis**
- Recibirá una prueba de alergia para alérgenos comunes **gratis**
- Se le pedirá una muestra de sangre
- Se le pedirá completar un cuestionario

Si es elegible y decide participar:

- Se le compensará **\$40.00** por visita completada
- También se le proveerá parqueo

Si está interesado o para más información, por favor llame a Blanca López al teléfono:

**832-822- GALA**  
**(832 822 4252)**

---