

AcaciaAnswers

con *Dr. Daniel Rosa*

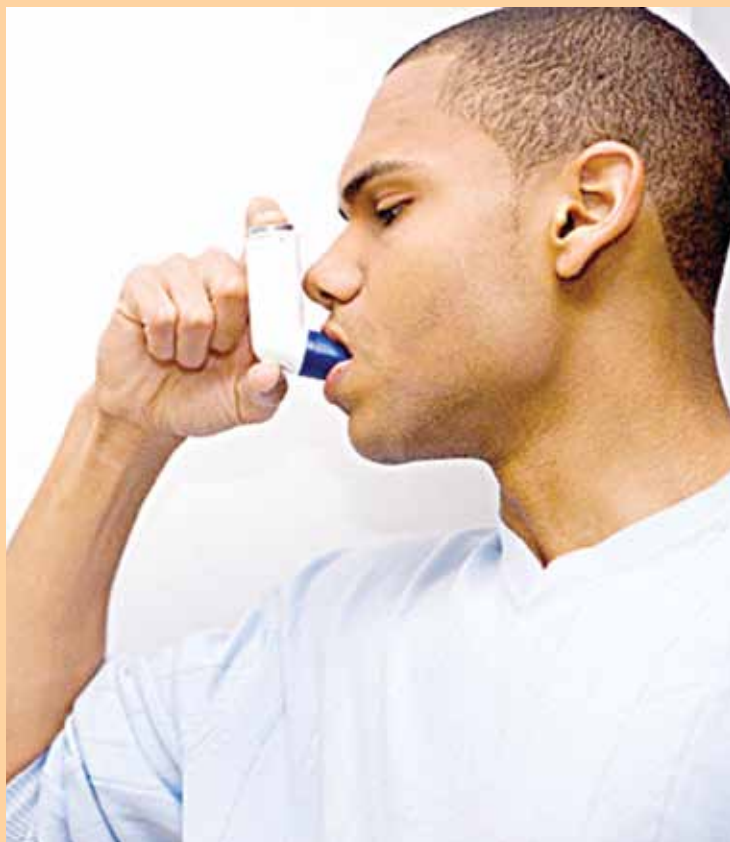
¿Cómo puedo evitar los ataques de asma severa?



- MEDICO DE MEDICINA INTERNA
- HARVARD MEDICAL SCHOOL
- CON LA RED DE ACACIA POR SEIS AÑOS

Estimado Doctor,
Tengo asma severa que empeora cuando se vuelve caliente afuera. El verano pasado terminé en la sala de emergencias dos veces debido a los ataques de asma. ¿Cómo puedo evitar más situaciones de emergencia?

-Edgar



Estimado Edgar,
 Me alegro de que usted esté siendo proactivo y busque nuevas formas mejoradas para manejar su asma. Por desgracia, los residentes del Bronx sufren, por el momento, las tasas de asma más altas de todos los condados del estado de Nueva York. Esto es debido al predominio de una serie de factores ambientales, como el humo del cigarrillo, la contaminación del aire, cucarachas y otras plagas, así como la alta incidencia de obesidad en el Bronx, lo que hace que el asma

empeore. Aunque el asma no se puede curar, por suerte, se puede controlar.

El cuidado adecuado del

asma comienza en el hogar. Además de los sospechosos habituales mencionados antes, los desencadenantes

ambientales también pueden incluir: formación de moho y hongos; pelo y plumas de los animales; cucarachas y, sí, ¡Incluso el spray utilizado para matar a las cucarachas! Debido a que su asma es severa, pídale a un amigo o ser querido ayuda para purgar su hogar de estos factores desencadenantes. Pídale a su exterminador usar "gel" en lugar del habitual spray maloliente, e invierta en un buen sistema de aire acondicionado que le mantendrá fresco y cómodo cuando haga calor.

Si usted fuma o tiene sobrepeso, es el momento para hacer frente a estos hábitos. El asma no es sólo incómoda para la persona que sufre un ataque, es peligrosa. Hable con su médico de atención primaria acerca de dejar de fumar o bajar de peso si es necesario.

Adicionalmente, si no lo tiene ya, adquiera el hábito de ver a su médico de atención primaria cada 3-6 meses en lugar de hacerlo

sólo en casos únicos de emergencia. Él o ella puede ayudarle a manejar sus medicamentos y contestar cualquier pregunta que pueda tener acerca de su asma y cuáles son los detonantes que necesita evitar en el Bronx. Espero que esto ayude y que sea capaz de disfrutar de un verano libre de emergencias.

Acacia Network provee una variedad de servicios médicos:

- Práctica familiar
- Medicina interna
- Salud Mental
- Pediatría
- Ginecología
- Podiatra
- Nutrición
- Educación de salud
- Y mucho, mucho más!

Haga una cita en una de nuestras clínicas tan pronto le sea posible.

¡Llame hoy para hacer una cita con uno de nuestros proveedores! (718) 764-1577

LA CASA DE SALUD
 966 Prospect Avenue, Bronx

**WESTCHESTER AVENUE FAMILY
 PRIMARY HEALTHCARE CENTER**
 915 Westchester Avenue, Bronx

**PARK AVENUE FAMILY
 HEALTHCARE CENTER**
 4196 Park Avenue, Bronx

**CHARLES A. LAPORTE FAMILY
 HEALTH CARE CENTER**
 1064 Franklin Avenue, Bronx

CLAY AVENUE HEALTHCARE CENTER
 1776 Clay Avenue, Bronx

**CLAREMONT FAMILY
 HEALTHCARE CENTER**
 262-4 East 174th Street, Bronx

**BARBEE FAMILY
 HEALTHCARE CENTER**
 266 West 145th Street, Manhattan



ROOTED IN THE COMMUNITY SINCE 1969

"Celebrating 45 Years of Keeping the Promise"



www.acacianetwork.org