

## COSAS QUE PUEDEN PROVOCAR UN EPISODIO DE ASMA:

**Adentro de la casa –**  
humo de tabaco, polvo y  
ácaros de polvo, mascotas,  
moho, cucarachas, pesticidas  
y aerosoles

**Afuera de la casa –**  
polen, contaminación del  
aire, polvo, aire frío, activi-  
dades físicas, y pesticidas

### PARA CONTROLAR

#### EL ASMA:

#### Consigue atención médica:

- Consulte un médico
- Tome las medicinas para el asma exactamente como le indique el médico

## TOME CONTROL DE SU MEDIO AMBIENTE:

- Identifique las cosas que provocan su asma
- Elimine o evite contacto con las cosas que provocan su asma
- No contamine el aire adentro de su casa con humo de tabaco, aerosoles o pesticidas

Para más información llame a la oficina local de la American Lung Association (Asociación Americana de Pulmones) al 1-800-586-4872.

Producido por Farmworker Justice Fund, Inc., con el apoyo del Programa de la Salud del Migrante del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Dibujos por Mark Badger.

Los dibujos o el texto de este folleto pueden ser reproducidos parcial o totalmente siempre y cuando se cite esta fuente.

© Farmworker Justice Fund, Inc., Agosto 2004.

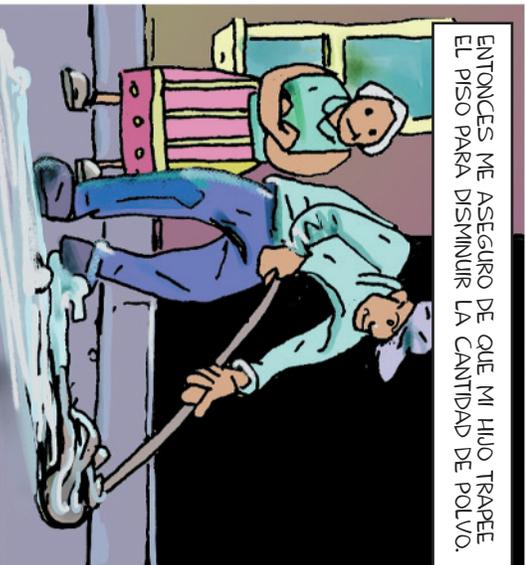


¡EL  
ASMA NO  
DETIENE  
A MI  
NIETO!

ANTES,  
MI NIETO JORGE TENÍA  
PROBLEMAS PARA RESPI-  
RAR CUANDO  
JUGABA CON OTROS  
NIÑOS.

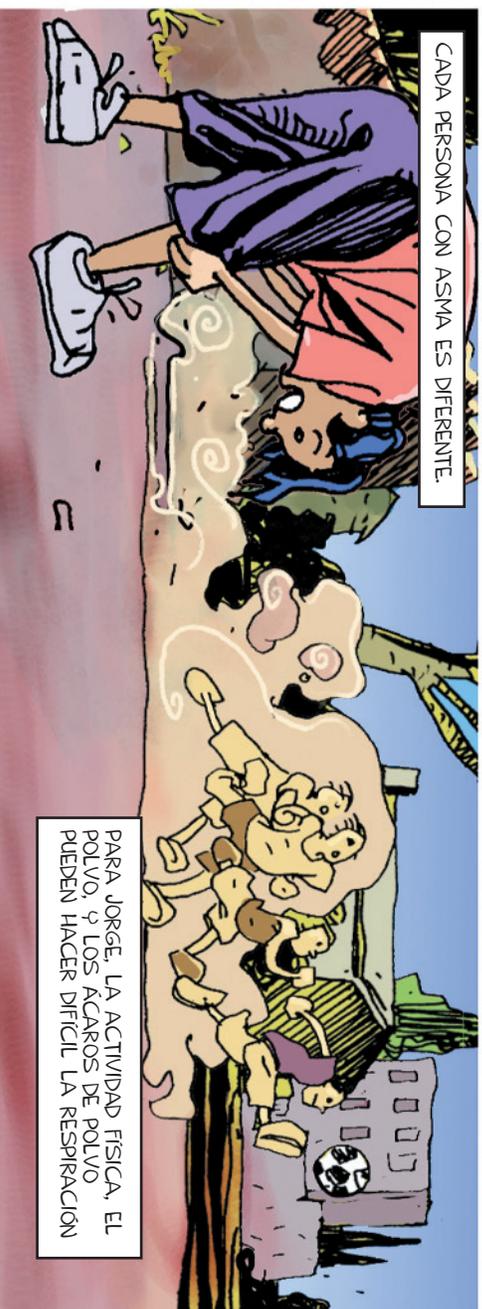
LO LLEVAMOS AL CENTRO DE SALUD Y EL DOCTOR NOS DIJO QUE TENIA ASMA.

EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD DE LOS PULMONES QUE REQUIERE MEDICAMENTO Y MUCHO CUIDADO.



ENTONCES ME ASEGURE DE QUE MI HIJO TRAPEE EL PISO PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE POLVO.

CADA PERSONA CON ASMA ES DIFERENTE.



PARA JORGE, LA ACTIVIDAD FISICA, EL POLVO, Y LOS ACAROS DE POLVO PUEDEN HACER DIFICIL LA RESPIRACION

LA MANMÁ DE JORGE LAVA SUS SÁBANAS Y SUS PELUCHEES CADA SEMANA PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE POLVO Y ACAROS DE POLVO.



(LOS ACAROS DE POLVO SON CRIATURAS MICROSCOPICAS QUE VIVEN EN LOS MUEBLES, LAS ALFOMBRAS, LAS CAMAS Y EN LOS JUGUETES DE PELUCHE.)

Y YO SIEMPRE ME ASEGURE DE QUE JORGE LLEVE CONSIGO SU MEDICINA CUANDO SALE A JUGAR, EN CASO DE QUE TENGA UN ATAQUE DE ASMA.



TOMANDO SU MEDICAMENTO Y EVITANDO LAS COSAS QUE PUEBAN PROVOCAR UN ATAQUE DE ASMA, EL ASMA DE JORGE ESTA BAJO CONTROL



Y AHORA EL PUEDE JUGAR CON SUS AMIGUITOS SIN PROBLEMA.

## PARA PROTEGER A SUS NIÑOS DEL PLOMO

- Llévelos a hacerse un análisis de sangre
- Mantenga su casa libre de pintura, polvo o productos contaminados de plomo
- Alimente sus niños con comidas bajas en grasa y altas en hierro y calcio



## FUENTES COMUNES DE PLOMO INCLUYEN:

- Pintura con base de plomo (prohibido en los EE. UU. después de 1978)
  - Polvo y tierra (contaminada con residuos / rastros de pintura o gasolina con base de plomo)
  - Agua que pase por tuberías de plomo, o con soldadura de plomo
  - Remedios caseros (como greta o azarcon)
  - Cerámica con esmalte de plomo
  - Algunos dulces Mexicanos con chile o tamarindo
  - Baterías de autos
  - Algunas persianas baratas
- Comidas altas en hierro incluyen los huevos, la espinaca, las carnes y frijoles. Leche, pescado y espinaca son altos en calcio.

Para más información, llame al Centro Nacional de Información Sobre el Plomo al 1-800-532-3394

Producido por Farmworker Justice Fund, Inc., con el apoyo del Programa de la Salud del Migraante del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Dibujos por Mark Badger. Los dibujos o el texto de este folleto pueden ser reproducidos parcial o totalmente siempre y cuando se cite esta fuente.

© Farmworker Justice Fund, Inc., agosto 2004.



# EL PLOMO

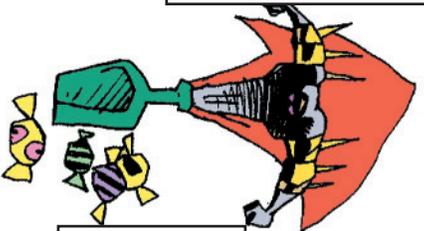
es un villano escondido.

**Manténgalo fuera del alcance de sus hijos.**



El plomo es un metal que puede encontrarse en su hogar y en el medio ambiente. Cuando entra en el cuerpo de un niño pequeño, las cantidades muy pequeñas pueden hacerle daño.

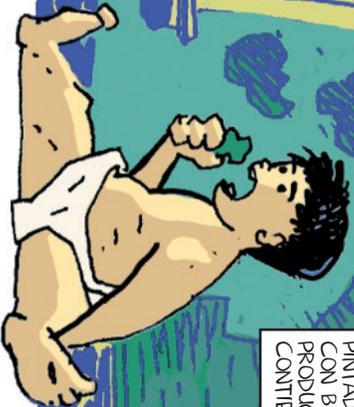
EL PLOMO A VECES SE ESCONDE EN LUGARES INESPERADOS, COMO EN REMEDIOS CASEROS COMO GRETA O AZARCON...



EN ALGUNOS DULCES MEXICANOS CON CHILE O EN EL ESMALTE DE ALGUNAS CERAMICAS DE MEXICO.



LA PINTURA ANTES CONTENIA PLOMO, Y ESTA PINTURA SE ENCUENTRA EN LAS PAREDES, LAS PUERTAS Y LAS VENTANAS DE CASAS VIEJAS.



CUANDO SE ARENAN LAS VENTANAS Y PUERTAS PINTADAS CON PINTURA CON BASE DE PLOMO, SE PRODUCE UN POLVO QUE CONTIENE PLOMO.

CUANDO ESTE POLVO O PEDAZOS DE PINTURA DESCASCARADA CAE EN LA COMIDA, EN LOS JUGUETES O EN LAS MANOS DE LOS NIÑOS, ELLOS LO PUEDEN COMER O INHALAR.

CUANDO UNA MUJER EMBARAZADA COME O TRAGA PRODUCTOS CONTAMINADOS CON PLOMO, PUEDE HACERLE DAÑO A ELLA Y A SU BEBE.



EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO PUEDE CAUSAR HIPERACTIVIDAD Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE, REDUCIR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACION, Y HASTA PUEDE CAUSAR RETRASO MENTAL.



EL PLOMO PUEDE DANAR A LOS NIÑOS SIN CAUSAR SINTOMAS VISIBLES. UN SENCILLO ANALISIS DE SANGRE ES LA UNICA MANERA DE SABER SI UN NIÑO TIENE ALTOS NIVELES DE PLOMO EN SU CUERPO. ALGUNAS CLINICAS OREJEN PRUEBAS DE SANGRE GRATUITAS O A BAJO COSTO.



CON LA EXCEPCION DE NIÑOS CON NIVELAS DE PLOMO MUY ALTOS, NO HAY UN TRATAMIENTO MEDICO PARA ESTA ENFERMEDAD.

LA UNICA FORMA DE PREVENIR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO ES DE ELIMINAR LAS FUENTES DE PLOMO.

LAVELE CON FRECUENCIA LAS MANOS A LOS NIÑOS, ESPECIALMENTE DESPUES DE HABER JUGADO AFUERA.



ANTES DE QUE COMAN, ANTES DE LAS SIESTAS Y ANTES DE IRSE A DORMIR.



MANTENGA LIMPIAS Y LIBRES DE POLVO LAS AREAS DE JUEGO. SI SU CASA TIENE PINTURA DE BASE DE PLOMO, TRABE LOS PISOS Y LIMPIE LOS MARCOS DE VENTANAS CON UN LIMPIADOR PARA USOS MULTIPLES.

NO COCINE O SIRVA COMIDA EN CERAMICA CON ESMALTE DE PLOMO.



ALIMENTOS NUTRITIVOS, ALTOS EN HIERRO Y CALCIO, Y BRAOS EN GRASA AYUDAN A MANTENER EL PLOMO AFUERA DEL CUERPO DE SU NIÑO.

Si todavía encuentra cucarachas en su casa después de haber tomado estas medidas, trate de usar plaguicidas menos tóxicos como polvo de ácido bórico, cebos o trampas pegajosas para matar las plagas que quedan. Coloque estos productos en áreas donde se encuentran los bichos y fuera del alcance de niños y mascotas. Use productos de limpieza naturales como vinagre, bicarbonato de soda, o bórax.

**SIGUIENDO ESTOS SIMPLES PASOS MANTENDRÁ A SU FAMILIA SANA Y SU CASA LIBRE DE PLAGAS.**

Mantenga su casa limpia y use productos menos tóxicos para matar a los insectos. Si usa pesticidas comerciales, siga las instrucciones en la etiqueta. No use productos sin etiquetas, como el gis chino, tres pasitos, o polvo de avión.



**En caso de emergencia, llame al centro de control de envenenamientos al 1-800-222-1222.**

**En California, llame 1-800-876-4766**

Para más información sobre pesticidas, llame al Centro Nacional de Información sobre Pesticidas al 1-800-858-7378.

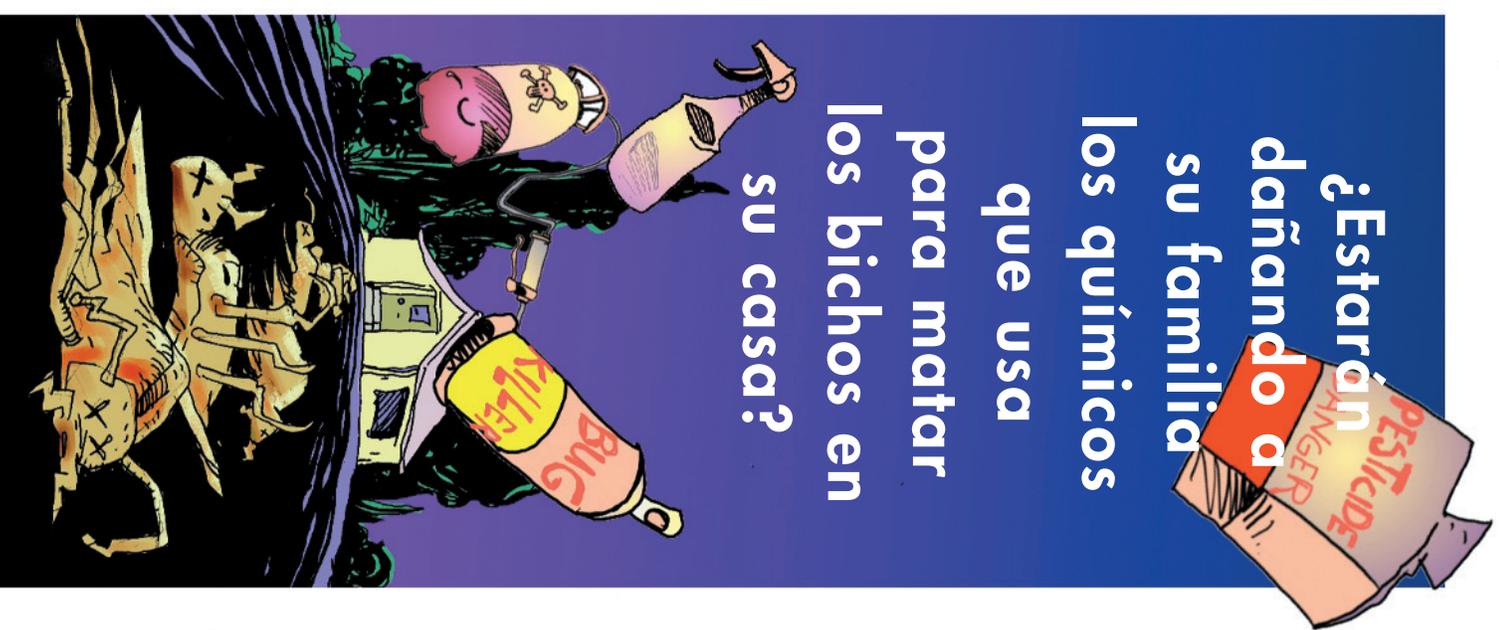
Ser expuesto a algunos pesticidas químicos puede causar náusea, mareos, vista borrosa o irritaciones de la piel. A largo plazo, ser expuesto a algunos pesticidas puede resultar en cáncer, defectos natales o esterilidad.

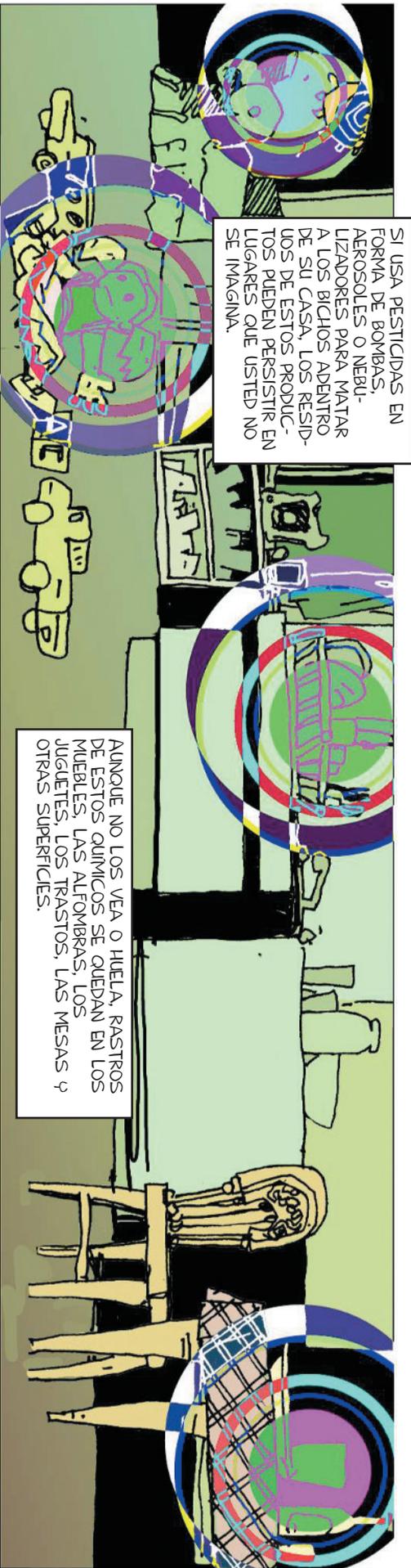
Producido por Farmworker Justice Fund, Inc., con el apoyo del Programa de la Salud del Migrante del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Dibujos por Mark Badger.

Los dibujos o el texto de este folleto pueden ser reproducidos parcial o totalmente siempre y cuando se cite esta fuente.

© Farmworker Justice Fund, Inc., Agosto 2004.

**¿Estarán dañando a su familia los químicos que usa para matar los bichos en su casa?**





SI USA PESTICIDAS EN FORMA DE BOMBAS, AEROSOLES O NEBU-LIZADORES PARA MATAR A LOS BICHOS ADENTRO DE SU CASA, LOS RESIDUOS DE ESTOS PRODUCTOS PUEDEN PERSISTIR EN LUGARES QUE USTED NO SE IMAGINA.

AUNQUE NO LOS VEA O HUELA, RASTROS DE ESTOS QUIMICOS SE QUEDAN EN LOS MUEBLES, LAS ALFOMBRAS, LOS JUGUETES, LOS TRASTOS, LAS MESAS Y OTRAS SUPERFICIES.



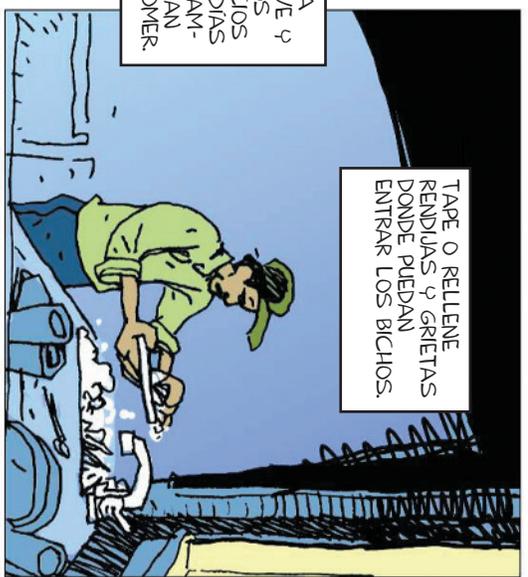
SER EXPUESTO A PESTICIDAS COMERCIALES PUEDE ENFERMAR A SU FAMILIA, ESPECIALMENTE A SUS NIÑOS.

LOS NIÑOS SON MÁS SENSIBLES A LOS PESTICIDAS QUIMICOS YA QUE SUS CUERPOS TODAVIA SE ESTAN DESARROLLANDO.

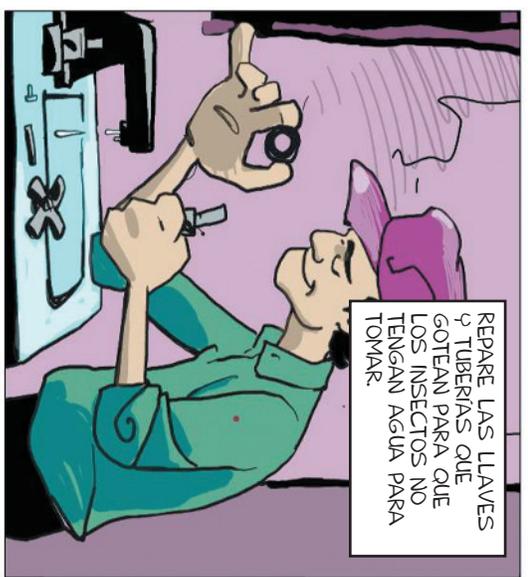


EN VEZ DE MATAR LOS BICHOS CUANDO YA ESTAN EN SU CASA, TRATE DE MANTENERLOS AFUERA.

SAQUE LA BASURA, LAVE Y SEQUE LOS PLATOS SUCIOS TODOS LOS DIAS PARA QUE TAMPOCO TENGAN NADA QUE COMER.



TAPE O RELLENE RENDIJAS Y GRIETAS DONDE PUEDAN ENTRAR LOS BICHOS.



REPARE LAS LLAVES Y TUBERIAS QUE GOTAN PARA QUE LOS INSECTOS NO TENGAN AGUA PARA TOMAR.