

# TEMPORADA DE GRIPE

# BREATHE BETTER BRONX

Otoño | Edición 1 | Fecha: Octubre de 2017



La temporada de gripe suele darse entre octubre y mayo, pero recrudece en febrero. ¡Prepararse con antelación es esencial!

La gripe es peligrosa para los asmáticos porque puede generar inflamación en los pulmones y las vías aéreas. Esto, a su vez, puede desencadenar episodios de asma o hacer que los síntomas de esta afección empeoren.

Los adultos y los niños con asma que se enferman de gripe son más propensos a presentar complicaciones, como la neumonía.

## ¡DELE PELEA A LA GRIPE!

- Todos los mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia, en especial luego de toser y estornudar.
- Limpie los lugares con los que tiene mucho contacto (perilla de la puerta, fregadero, etc.).
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Siga las instrucciones del Plan de Acción contra el Asma de su médico.
- Si cree que contrajo gripe, llame a su médico sin demoras. Los medicamentos antigripales, como Tamiflu, solo funcionan si los toma en la etapa temprana.
- Quédese en casa si se siente mal y aléjese de otras

## CALENDARIO DE EVENTOS

### Grupo de apoyo de padres de niños con autismo

El grupo de apoyo se reunirá en la sede de Grand Concourse de Bronx Lebanon Hospital en el Auditorio Murray Cohen de 10:00 a. m. a 12:00 p. m.:

16 de octubre  
6 de noviembre  
4 de diciembre

### Eventos de extensión comunitaria

Los eventos se llevarán a cabo en el edificio principal en Grand Concourse, frente al Grand Café:

18 de octubre: Concientización sobre violencia doméstica  
16 de noviembre: El gran día para dejar de fumar en EE. UU.

## PREDNISONA

La prednisona es un esteroide de ingesta oral. Ayuda a calmar la hinchazón y la inflamación de los pulmones y las vías aéreas.

La prednisona es segura, pero es un medicamento muy fuerte. Si lo utiliza en exceso, puede tener efectos secundarios, como aumento de peso o propensión a enfermarse con mayor facilidad. Por eso, es importante estar al tanto de los disparadores e intentar eliminarlos con el fin de evitar el uso de la prednisona.

Si se mantiene saludable y previene la gripe, puede mantenerse alejado de los hospitales y tener un mayor control de su asma.

## VERDADERO O FALSO

Las bombas con espaciadores son tan eficaces como los nebulizadores.



**FALSO**



Los espaciadores, cuando se los utiliza de manera adecuada, son más eficaces que los nebulizadores. El uso de nebulizadores no resulta mejor que el uso de bombas. En el caso de los niños, el uso de espaciadores con bombas tiene menos efectos secundarios que el uso de nebulizadores.

## Desde el consultorio del médico

### La Dra. Sharon Newport dice que...

- Incluso si se vacunó contra la gripe el año pasado, es recomendable que se vuelva a vacunar.
- Se pueden presentar nuevas cepas de gripe y es importante administrarse una nueva vacuna cada año para protegerse.

## SERVICIOS DE RESPIRE MEJOR BRONX

### Ofrecemos:

- Educación sobre el asma
  - Consultas a domicilio para comprender cuáles son los disparadores del asma en su casa
  - Purificadores de aire
  - Aspiradoras
  - Suministros de limpieza
  - Integrated Manejo integral de plagas para erradicar ratas, ratones y cucarachas
  - Grupos de apoyo contra el asma
  - Ayuda con rentas atrasadas
- 1704 Morris Avenue,  
Apartment 1G  
347-268-4449 (Inglés)  
347-558-5471  
(Inglés y español)  
bbbx@bronxleb.org**