

Taller cibernético: Cómo manejar el asma eficazmente
Transcripción
EPA en español
Moderadora: Lina Younes
24 de mayo de 2012
3:00 p.m. ET

Operadora: Muy buenas tardes damas y caballeros, mi nombre es (Conny) y seré su asistente durante la conferencia del día de hoy.

En este momento damos a todos ustedes la bienvenida a la conferencia Asthma Management Webinar, (Taller cibernético sobre el manejo de asma) conferencia en español.

Todas las líneas han sido colocadas en modo silencioso para evitar cualquier ruido de fondo.

Después de los comentarios de los oradores, habrá una sesión de preguntas y respuestas, si usted desea hacer alguna pregunta en ese momento, simplemente pulse la tecla de asterisco, seguida del número uno en el teclado de su teléfono; si quiere retirar su pregunta, pulse la tecla numeral.

Muchas gracias.

Señorita, Lina Younes, puede usted iniciar su conferencia.

Lina Younes: Muchísimas gracias, buenas tardes.

Bienvenidos al taller cibernético de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos, EPA, por sus siglas en inglés. Perdonen la demora, pero vamos a empezar.

Durante nuestro taller “Manejando el Asma Eficazmente”, discutiremos en qué consiste esta enfermedad respiratoria, cuáles son los factores ambientales en entornos exteriores e interiores que desencadenan ataques de asma, cuáles son algunos de los esfuerzos de alcance público para ayudar a comunidades hispanas en los Estados Unidos continentales y Puerto Rico a manejar esta enfermedad y también aprenderemos acerca de un proyecto subvencionado por la EPA en Puerto Rico, para ayudar a los niños en las escuelas a manejar su asma para llevar una vida productiva.

Durante el taller tendremos cuatro distinguidos panelistas especialistas en la materia; nos acompaña hoy desde Puerto Rico, el doctor Ángel Rivera, presidente de la Asociación Puertorriqueña de Médicos Alergistas; tenemos desde Carolina del Norte al doctor David Díaz-Sánchez, científico investigador en la Oficina de Investigación y Desarrollo de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos; desde la ciudad de Houston, en el Estado de Texas, nos acompaña la doctora Brenda Reyes, directora de la Oficina de Salud Ambiental Infantil y Comunitaria de la ciudad de Houston, Texas y también, desde Puerto Rico tenemos a la doctora Teresa Lipsett Ruiz, directora del Proyecto Campeones de la Calidad del Aire Interior en las Escuelas Públicas de Puerto Rico, que habla desde la Universidad del Turabo, en Puerto Rico.

Queremos informarles que tenemos varios recursos informativos acerca del asma y otros asuntos de salud ambiental a través de nuestra página web, los medios sociales y nuestro blog. Esperamos que visiten estos recursos con regularidad y nos ofrezcan insumos y comentarios.

Quisiera explicarles el formato de este taller. Cada panelista hará una presentación de unos 10 a 12 minutos, si tienen alguna pregunta nos la pueden enviar por correo electrónico, esperamos responderle durante los últimos 10 minutos que nos quedarán al final de las presentaciones.

Si se les ocurre alguna pregunta posteriormente, también nos la pueden hacer llegar por correo electrónico.

Esperamos transcribir y grabar este taller para que podamos volver a escuchar las presentaciones posteriormente.

Bueno, vamos a comenzar.

Ahora tendremos la primera presentación del doctor Ángel Rivera, presidente de la Asociación Puertorriqueña de Médicos Alergistas. Gracias por estar aquí, doctor Rivera.

Y él nos hablará sobre esta enfermedad respiratoria y nos ofrecerá datos sobre la incidencia del asma entre los puertorriqueños.

Estamos colocando la primera presentación, un momento. Espere un momento.

Sí, esta es la primera presentación. Doctor Rivera, usted tiene el micrófono.

Ángel Rivera: Muchas gracias y buenas tardes a todos, aquí desde Puerto Rico, para tratar este tema tan interesante, que nos pertenece a todos.

El asma es una enfermedad, generalmente es una enfermedad crónica, debido a la inflamación de las vías respiratorias, que nos dificulta la entrada y salida de aire a los pulmones y en adición a esa obstrucción, existe un momento en la producción de mucosidad de los bronquios, dando por enterado que todo esta bloqueando el espacio de aire. Esta enfermedad crónica requiere un control continuo y un tratamiento apropiado para lograr mejorar este estado de inflamación.

Entre los síntomas que el paciente usualmente presenta, se queja de opresión del pecho, el silbido o pito al respirar, tos frecuente, usualmente una tos seca que se acentúa más en la noche y dificultades respiratorias que a veces se activan más con actividades físicas.

O sea, que hay un cuadro que nos presenta que ya más o menos el paciente mismo va reconociendo y se va él mismo adentrando en esa condición.

Factores de riesgo número uno, siempre evaluamos el historia familiar, aquí el factor genético toma gran importancia para conocer las probabilidades de un estado alérgico, un estado asmático crónico.

Los hijos del padre con asma van a tener mayor predisposición y se dice que también si hay hermanos, tíos y abuelos que padezcan de alergias o Asma también entran. Si los dos padres están afectados prácticamente un 74 por ciento; si un solo padre, puede ser un 30 por ciento de penetración hacia el riesgo de Asma.

Entre los agentes desencadenantes, el número uno –y para nosotros, aquí en Puerto Rico, el más importante—consideramos el ácaro. El ácaro realmente es un animalito microscópico, pertenece a la clase arácnido, o sea tienen ocho patas, solamente miden 0,3 milímetros, duran 80 días y se alimenta a base de la piel seca que a diario nosotros despojamos de nuestro cuerpo.

El factor que nos hace daño, es mayormente la excreta y parte del mismo exoesqueleto, que él va mudando, según pasa a nivel de la ninfa, hasta llegar a ser adulto.

Ese animalito se concentra en los mattress, almohadas, colchas y alfombras; mientras más se mueva esos factores, más se hace al aire para ser respirados; o sea que eso flota, el excremento flota cuando se levanta la persona en la mañana y se sacude, ahí es cuando más respira.

Definitivamente para nuestro país, siendo este animalito tan presente, no nos podemos escapar; ellos necesitan una humedad relativa del 70 al 90 por ciento, cuando baja de 40 por ciento ya empieza disminuir la incidencia y la concentración de los ácaros.

Seguimos también comentando sobre la caspa de animales, perro o gato que vivan en una habitación van a tener caspa animal, saliva animal, que también activan estados crónicos de Asma.

El niño, a veces comidas, puede ser responsable como factor causal; el polen aquí en Puerto Rico, la grama puede dar actividad de Asma, el humo

ambiental, muy reconocido, estamos todavía en la fase de descubrir y poder identificar relación causal con los hongos en Puerto Rico.

Factores que también agravaban este estado de asma serían el humo, el humo del tabaco, olores fuertes como pintura, gasolina, perfume, la industrias, al aire acondicionado de los automóviles y cualquier otro irritante ambiental ya sea velas y factores de dar olor artificial a la residencia.

Los cambios de temperatura bruscos tienden a ser un factor estimulante, igual que el exceso de humedad; el ejercicio, como el correr de tipo continuo, por más de cinco minutos, tiende a ser asmogénico, particularmente en días fríos, el correr cinco minutos sin parar puede ser un estímulo con respectivo reflejo bronquial y al tener tanta frialdad, establece un broncoespasmo intenso.

Buscando ahora la prevalencia para Puerto Rico, se estima que un 30,8 por ciento de los niños en la isla han sido diagnosticados con asma en alguna vez en sus vidas y que el 16.6 acarrea esta condición. Ambos índices resultan ser dos veces mayores en lo relativo a los niños en Estados Unidos.

El adulto existe un 18 por ciento y para el año 2010 se calculaba un total de 229.982 adultos con asma; aquí en la isla mueren alrededor de 80 personas por año, a causa de complicaciones por asma. Esta incidencia ha ido disminuyendo, pero aun así siendo dos veces mayor en los Estados Unidos.

Es posible que podamos evitar parte de estas muertes si lográramos llegar a dar mejor prevención a esta enfermedad y quizá a un 95 por ciento de éxito con un buen tratamiento y prevención.

La prevalencia en cuanto a los asmáticos nuestros, en un 80 por ciento de los pacientes asmáticos tienen un componente alérgico, por lo tanto, si podríamos tratar esas alergias temprano, podríamos esperar una mejor condición y un mejor estado de asma crónica.

Las alergias detonan la parte de asma en un 60 a un 90 por ciento en los niños y hasta en un 50 por ciento en los adultos, o sea que las alergias tenemos claro que son parte de esta enfermedad.

Para llegar al manejo del paciente primero tenemos que educarlo, no hay manera que trabajar esta enfermedad sin concentrarnos en la educación. Debido a la mejor educación es que llegaríamos eventualmente a prevenir, si no tenemos esa primera parte, no hay manera de que consigamos un resultado adecuado, necesitamos conocer y evitar todos los factores que puedan desencadenar una crisis de asma.

Como cada persona que padece de asma reacciona a diferentes factores, pues cada uno, hay que ser individual, no hay dos personas iguales, cada una es distinta y esa debe ser la esencia de acercarnos a cada paciente, buscar esa raíz de la causa.

El paciente, a su vez, tiene que reconocer sus síntomas y ver cómo empieza su crisis de asma y qué debe hacer dentro de esa situación.

En tercer término, podemos tomar los medicamentos, estos vienen siendo bajo las instrucciones de sus médicos. La mayoría de estas personas que padecen de asma necesitan dos tipos de medicamentos, número uno sería aquel que sea de rescate, o sea de acción rápida que se va a utilizar para detener los síntomas de asma al momento y ese paciente debe ser bien instruido para reconocer cuál será ese medicamento que lo va a sacar de la crisis y entre más temprano logre iniciar su tratamiento, mejor será el resultado final.

En términos del segundo grupo de medicamentos sería aquellos que usted tiene que utilizar diariamente, son antiinflamatorios, que eso le ayudaría a prevenir la enfermedad, estando en contra de la enfermedad, a su vez llegaría a un control de los síntomas, ese no se puede dejar para solamente el momento porque ya no es efectivo.

Conociendo entonces tan también –en esas áreas saber también cuáles son los efectos secundarios, de estos medicamentos para que el paciente conozca cuándo debe usarlo y cuándo no usarlo y cómo evitar los excesos de cada una de esas medicinas.

Hay que entonces llevar un tratamiento personalizado, que se elabora en el médico y que te va a hacer por escrito el famoso plan de acción para el asma. En ese plan de acción ya ayuda a prevenir directamente los ataques. Así que

cada paciente en mi oficina tiene que traerme un calendario escrito sobre cuál ha sido el cuadro de síntomas que se está observando de día a día a día, o sea un diario de síntomas, donde incluya dos frecuencias, severidad, asma, si es diurna, nocturna, asociado a que factores precipitantes, o sea que ellos más o menos van dando sospecha de causa dentro de ese calendario...

Lina Younes: ...minuto y medio.

Ángel Rivera: Hello.

Lina Younes: Sí. Minuto y medio. Siga.

Ángel Rivera: El plan de acción finalmente va a hacer que su médico va a hacer ese plan con usted para buscar todos los desencadenantes de asma para su hijo, instrucción específica sobre el asma y qué hacer que su hijo sepa qué hacer cuando el comienzo de su asma, cuándo deben llamar a su médico y hacer ese plan por escrito, incluyéndole los números de teléfono para discutir emergencias.

Finalmente, lo más importante y que es de gran ayuda es que cada persona pueda lograr conocer su enfermedad, identificando siempre cómo reconocer los síntomas de su condición, para así lograr identificar las causas y luego, finalmente buscar todas las alternativas de prevención y tratamiento disponible.

De esa manera, ya identificado su problema, hay más oportunidad de visitar a su médico, dando su recomendación al final, lleguemos a un control de la enfermedad y así el paciente conociendo la enfermedad puede trabajar con ella, tener mejor salud, y finalmente tenemos mejor calidad de vida.

Gracias por escucharme.

Lina Younes: OK. Muchas gracias. Ahora vamos con el doctor Díaz-Sánchez, quien dirige la Oficina de Investigaciones Clínicas de uno de nuestros laboratorios en Carolina del Norte, él es oriundo de Cataluña.

Y gracias por estar con nosotros en el día de hoy. Estamos tratando de poner la presentación próximamente.

Adelante, doctor Díaz.

David Díaz - Sánchez: Gracias y muchas gracias al doctor Rivera por hacer mi trabajo más fácil.

Hoy voy a hablar sobre la contaminación ambiental y el asma, el doctor Rivera ya ha hablado un poco sobre los factores riesgo, próxima diapositiva

Lina Younes: Si ya vamos, hay una pequeña demora, pero ya vamos.

David Díaz - Sánchez: El doctor Rivera ya ha explicado un poco sobre lo que son los factores de riesgo y ha enseñado que hay varios y algunos de estos de los más importantes están relacionados con la contaminación ambiental.

En una encuesta, hace poco, de miles de padres aquí en los Estados Unidos, preguntaron cuál factor usted piensa que provoca el asma de su hijo y número uno era la enfermedad, como constipado o la gripe; el número dos era el polen y el número tres era la polución o la contaminación afuera, y el número cuatro era el humo del tabaco.

Así que vamos a hablar un poquito sobre cada uno de estos.

En la contaminación ambiental hay varios factores, uno de los principales es el ozono y muchas veces oímos el ozono que hay menos y la gente se preocupa y la razón es que hay ozono bueno y hay ozono malo; el ozono bueno está con el ozono y se encuentra en la atmósfera superior de la tierra, a muchas millas y kilómetros arriba; el ozono malo es cuando se forma en la atmósfera o cerca del nivel del suelo y el ozono este viene de la industria de los coches.

Próximo.

El ozono puede causar inflamación y dañar el revestimiento de los pulmones, aquí tenemos dos fotos, uno de un donde usted respira, en el primero es uno normal y en el segundo es uno que está inflamado y se puede ver que hay menos espacio, quiere decir que sería mucho más difícil para respirar por ahí.

Hay muchos estudios que han enseñado que el ozono puede empeorar el asma, cuando los niveles de ozono son altos hay más gente con asma que tiene ataques, hay más gente que necesita usar el medicamento.

El segundo tipo de contaminación afuera son las partículas, las partículas vienen en diferentes tamaños, nosotros no nos preocupamos por los muy grandes, que son como la arena; nos preocupamos más bien por los más pequeñitos, que son del tamaño de un pelo o que son aún más pequeños que eso, que son las partículas que vienen de los coches.

Próximo, por favor.

En estudios clínicos –aquí, por ejemplo—hemos expuesto a la gente, a voluntarios, a partículas y cuando miramos a las células que están –que recogemos de los pulmones, se puede ver que la partícula causa la inflamación y pueden inflamar las células. Aquí hay una foto de una célula de una persona que está esperando aire limpio y una de las células de la gente que esta respirando partículas y veras que está ahí todo negro, porque entran y hacen una función.

Próximo, por favor.

Y hay muchos estudios, pero por ejemplo hay uno en California del Sur, que han mirado diferentes partes de comunidades en Los Ángeles y lo que pueden ver es que los niños con asma, cuando aumentan las comunidades que tienen niveles de partículas muy altas, elevadas.

Próximo

Y también la gente se preocupa mucho por el tráfico, así que no solamente es la calidad del aire regional pero si tu vives cerca del tráfico.

Próximo.

Esto muestra que si vives cerca de una carretera principal, la probabilidad de tener asma es dos veces más elevada, que si usted vive a una distancia lejana de una carretera principal.

¿Qué se puede hacer? Bueno, una cosa que tratamos de hacer aquí en la EPA es limpiar el aire, hay estudios que enseñan que –y este estudio es hecho en México, enseña que si se reduce la contaminación, en 20 años se podrán prevenir casi tres millones de ataques de Asma y medio millón de visitas al hospital.

Next.

Pero qué puede hacer un individual. En EPA hemos hecho una escala para reportar los niveles de ozono y de otros contaminantes, como las partículas.

Mientras mayor sea el valor de esta escala, el AQI, mayor deberá ser la preocupación por la salud, así que una de las cosas que la gente debería hacer es mirar cada día qué es el índice de calidad del aire.

Next.

Así que, ¿cómo puede evitar eso de la contaminación? Primero, ser consciente del AQI; segundo, es importante no parar de hacer ejercicio, porque el ejercicio es muy importante, pero uno puede mirar cuándo los niveles de ozono o de partículas son muy elevados y si en esos días que el AQI dice que son muy elevados hacer las actividades adentro de la casa, puedes hacer las actividades tan bajos como por la mañana, pero no cuando hay mucho tráfico y hacerlos en sitios apartados de las fuentes de contaminación, por ejemplo, si va a ir a correr, no corra al lado de una carretera principal.

Adentro de la casa también nos preocupamos por la contaminación, especialmente porque los americanos pasan por lo menos 90 por ciento adentro de una casa o de una oficina o de un centro de trabajo y en la casa nos preocupamos más o menos por tres cosas, aparte de lo que ha hablado el doctor Rivera.

Nos preocupamos por el humo, por los gases y por los hongos, el moho.

Next.

Una de las cosas principales que nos preocupa es el humo de segunda mano, los niños con asma pueden sufrir de ataques más severos y con más frecuencia si están expuestos al humo de segunda mano.

El humo viene de los cigarrillos y es parcialmente el humo que se sale del cigarrillo, más bien que el humo que uno respira.

Próximo.

Lina Younes: Un minuto

David Díaz - Sánchez: Gracias.

El humo de tabaco se sabe que puede aumentar el asma y puede pasar rápidamente por esto.

Próximo.

Lo importante de saber es que el humo del tabaco perjudica la salud no solo de usted, pero también cualquier persona que lo respira, así que manteniendo su hogar y su auto libre de humo de tabaco es muy importante.

Las cocina también puede emitir dióxido de nitrógeno, que es un gas que puede agravar el asma y también los hornos de leña pueden emitir partículas, así que si cocinan, es importante tener respiradores de escape o sino tienen que abrir la ventana y saber que el horno es para cocinar y no para calentar la casa.

Últimamente el moho o los hongos pueden causar el asma, como ven aquí, esto es cuando uno tiene mucha humedad, así que lo importante es –la clave para controlar los hongos o el moho, es el control de la humedad. Si es un problema, debe limpiar el moho cuanto antes y resolver el problema del agua y es importante sacar esos lugares de objetos dañados por el agua rápidamente 24 horas, para evitar que crezca.

Así que para concluir, la contaminación es un factor de riesgo para la alergia y también el asma. Si quieren saber más información, por favor vea estos sitios en la red.

Gracias.

Lina Younes: Muchas gracias, doctor Díaz-Sánchez.

Ahora, obviamente por factor del tiempo, vamos a limitarnos a nueve minutos con nuestras dos oradoras o panelistas siguientes. Hacemos ahora un recorrido cibernético y nos trasladamos a la ciudad de Houston, donde la doctora Brenda Reyes, directora de la Oficina de Salud Ambiental Infantil y Comunitaria de esa ciudad, quien ha colaborado extensamente con la agencia y participa en varias comisiones asesoras de EPA y otras agencias federales y estatales, nos hará su presentación.

Doctora Reyes, adelante.

Brenda Reyes: Buenas tardes, desde la ciudad de Houston.

Para seguir con el asunto de Texas, espero que estén muy bien todos.

El programa del que les voy a hablar yo ahorita es Breath, que significa “Bringing Reduction & Education of Asthma Triggers to the Home Environment”, la traducción está a continuación en la presentación, que consiste en ofrecer educación y reducción de los riesgos del asma en el hogar.

Quiero dar las gracias y decirlo de antemano, yo soy la tía abuela de Jackson, es la primera foto que ustedes están viendo y que encontré yo muy apropiada, porque si ustedes miran, él está en ese momento soplando el dandelion, en la foto anterior, que cuando estamos en verano es una de las causas principales para exacerbar el asma.

Si me puede regresar, por favor.

Lina Younes: Sí, ya vamos.

Brenda Reyes: Este esfuerzo, este proyecto, es una colaboración entre el Departamento de Salud de la ciudad de Houston, con los fondos de EPA y parte de la colaboración es con la Universidad de Texas, Public Health Training Center.

La siguiente.

El propósito de este proyecto ha sido reducir los riesgos ambientales que empeoran el asma dentro de los hogares y las escuelas y también es educar a las familias con niños que tienen o están en peligro de desarrollar el asma.

La siguiente.

De la primera cosa que nos preguntamos es, ¿por qué vamos a hablar del asma? Y le doy muchísimas gracias yo a los dos panelistas anteriores, el doctor Rivera y el doctor Díaz-Sánchez, porque definitivamente su introducción, con sus números, hacen mi trabajo muchísimo más fácil.

Todos sabemos que el asma puede ser mortal, el doctor Rivera nos dio números en Puerto Rico que muestran este factor.

Hay algo más, debido al asma, los niños pierden aproximadamente 15 millones de días de asistir a la escuela al año, todos sabemos que lo más increíble de esto es que se pueden prevenir los ataques del asma.

Si me pueden dejar en este slide un momentito, por favor. No lo mueva.

El propósito de Breath, como lo dijimos anteriormente, es reducir los riesgos ambientales en el hogar, esta foto parte de nuestro programa, así al plomo exclusivamente, pero cuando empezamos a hablar nosotros de hogares saludables, esta foto, si prestamos atención, en ella vamos a ver muchos factores, uno de ellos fue fumar, cuando damos la educación a la familia que no deben de fumar en frente de los niños o adentro de la casa, la respuesta por lo regular es, no lo hacemos.

A la derecha miran ustedes una silla –a la izquierda –perdón—de la foto miran una silla, que es donde la madre en las tardes sale a fumar. Tenemos una tela metálica delante de los niños, ella no está fumando dentro de la casa, pero está exponiendo a los niños al tabaco.

Si miran la parte verde, a la derecha de la foto, por donde está el carrito (stroller) del niño, eso es moho, nos está hablando de humedad dentro de la casa, lo que empeora las crisis de asma o los ataques de asma.

Podemos hablar –inclusive miren la gasolina, el tanquecito de gasolina abajo, verán que está hablando de la exposición a esas sustancias químicas.

Entonces cuando empezamos a ver estas casas ya no pensamos exclusivamente en un factor, ya no pensamos, se trata de plomo o se trata de moho, nos estamos dando cuenta que estos hogares tienen varios factores que son múltiples para exacerbar los problemas de nuestra familia, empeorando las condiciones del asma.

Sabemos que el asma es 40 a 50 por ciento más frecuente en los niños de las minorías que viven en los Estados Unidos y como los doctores establecieron anteriormente –los anteriores panelistas—Puerto Rico tiene una incidencia bastante elevada.

El siguiente, por favor.

Estas minorías tienen en común que viven en áreas que los exponen a riesgos ambientales tales como el plomo, el radón, el moho y en casas que se están deteriorando ya que han sido construidas antes de 1950, al deteriorarse contribuyen a aumentar los ataques de asma .

Esto identifica –parte de la educación que hacemos es identificar los riesgos que exacerban el asma, minimizando, al incrementar el conocimiento de nuestras familias, cómo minimizar el riesgo de tener un hijo asmático, minimizar, no hemos dicho que los podemos eliminar.

La siguiente, por favor.

¿Cómo hace Breath? ¿Cómo hacemos con Breath?

Breath es una colaboración que se hace con las escuelas, con los programas como HeadStart, Early HeadStart donde los educadores de Breath invitan a los padres a participar en un entrenamiento que consiste de cuatro sesiones, estas

sesiones se ofrecen mientras están las reuniones de padres de familia en la escuela.

La siguiente, por favor.

Al final del entrenamiento, estos son de las metas que se fijan, que los padres van a ser capaces de identificar riesgos ambientales que aumentan o empeoran el asma, pueden identificar, verán los riesgos ambientales dentro de la escuela, dentro del hogar y lo estamos haciendo basándonos en los siete principios del hogar saludable, es conocido en inglés como el Healthy Home Seven Principles, que son bien claros y bien definidos.

Los padres de familia, al final, pueden completar una evaluación de su hogar, en la última reunión, ellos traen –porque se les enseña también cómo desarrollar un plan de acción y en conjunto con nosotros, los educadores y el plan que ellos tienen, supervisamos y nos aseguramos que lo que ellos están diciendo, están tratando cada uno de estos riesgos de una manera adecuada.

Esto que están viendo aquí son un grupo de graduados de Breath son maestros, son padres de familia, son promotoras, trabajadores sociales, todos estos grupos llevan la información a las comunidades y ellos nos ayudan a conectar los diferentes servicios del Departamento de Salud, con las familias que los necesitan.

Los graduados de Breath reciben este bucket of health, (cubo de salud) si esto fuera solo para ellos, todo está bien, pero muchos de ellos utilizan esto para llevar la información a los vecindarios y a las comunidades.

La siguiente, por favor.

No solamente los padres de familia, también el personal de la escuela debe ser parte del entrenamiento, al hacerlo estamos hablando con los niños, con los padres de familia y con los maestros, de esa manera les estamos ofreciendo un medio ambiente más sano.

Este programa se ha replicado en múltiples ciudades y programas alrededor de los Estados Unidos.

Siguiente, por favor.

El asma –si nosotros fuéramos a tratar el asma, solamente con medicinas, dándole cuidado médico y no preocupándonos de que el niño este consciente de cómo tratar y controlar su asma o no haciendo ningún tipo de...

Lina Younes: ...un minuto.

Brenda Reyes: OK. ...o cómo mejorar el medio ambiente donde el niño está y está siendo expuesto a todos estos factores, no nos va a funcionar, lo que tenemos que hacer es trabajar en las tres áreas, en este triangulo, para que el manejo sea exitoso, necesita ser comprensivo, necesita –nosotras necesitamos ya cuidado de la casa, ofrecer un buen cuidado médico y un cuidado de medio ambiente.

Muchísimas gracias por su atención, nuevamente si tienen cualquier pregunta, por favor, e mail o llámenos. Muchísimas gracias.

Lina Younes: OK. Muchas gracias, doctora Reyes.

Ahora regresamos nuevamente a Puerto Rico, donde escucharemos a la doctora Teresa Lipsett Ruiz, quien dirige el programa subvencionado por EPA llamado Campeones de la Calidad del Aire Interior.

Tiene nueve minutos. Gracias y adelante, doctora.

Teresa Lipsett Ruiz: Sí, buenas tardes, el proyecto en el que yo trabajo se llama, Campeones de la Calidad del Aire Interior, se trabaja con el Departamento de Educación de Puerto Rico, a nivel de sistema público.

Se ha demostrado, ya lo ha mencionado el doctor Rivera anteriormente, la alta prevalencia de asma en la Isla.

Próximo.

La incidencia de asma en Puerto Rico es mucho mayor que en los Estados Unidos, esto ha sido demostrado, muchos de los municipios en la isla –próximo por favor—como presenta la tabla que ven aquí a continuación,

tienen una alta incidencia, por ejemplo el pueblo de Dorado, el pueblo de Las Piedras, que son pueblos, municipios, donde yo con trabajo las escuelas allí.

La misión de nuestro programa —próximo—es la de educar a la comunidad escolar sobre el manejo del asma a petición de los mismos maestros del sistema de educación, que no tienen las herramientas para trabajar en las escuelas.

Próximo.

El objetivo principal de nuestro proyecto es el de continuar o lograr la transformación de maestros en Campeones de la Calidad del Aire Interior en las escuelas y en los distritos escolares, y esto se logra mediante el entrenamiento requerido para implantar las estrategias que provee la EPA, que se llama así mismo, el ICA Tools for Schools, son herramientas para trabajar con las escuelas, con el personal de la escuela y con los estudiantes.

Próximo.

El proyecto cuenta con tres fases más o menos, la primera fase tiene que ver con tratar de implantar ese proyecto en la escuela, pero promoviéndolo, así que nosotros visitamos la escuela, le contamos al director y al maestro de enlace de la escuela, qué es lo que se espera hacer, de qué consta el proyecto, reclutamos a un grupo de maestros que vienen a un taller de entrenamiento, en ese taller de entrenamiento ellos pasan por una serie de actividades que van desde el recorrido por un área, aprender a observar aquellas cosas que pueden causar asma, se les habla de los desencadenantes de asma, obviamente, pues ya que los tocaron, nosotros lo tocamos también en el taller, se les habla de las herramientas del EPA, cómo las pueden llevar a cabo en las escuelas y entonces le pedimos a estos profesores la implantación del programa, pero antes de hacerlo, y tengo un grupo de estudiantes graduados que visitan la escuela, hablan un poquito más con los estudiantes, se hacen compromisos escritos y se forman clubes.

Próximo.

Formamos clubes porque hemos notado que –bueno, esta diapositiva que tienen aquí es lo que encontramos en las escuelas, son desencadenantes de asma, polvo, encontramos cajas de cartón acumuladas en las escuelas, los abanicos sucios, los filtros de aire en condiciones que no son las mejores para tener un buen ambiente en el salón y filtraciones, esos son problemas que se presentan en todas las escuelas.

Eso se lo llevamos a ellos en términos de datos científicos, cómo se ve a través del microscopio.

Próximo.

Y esas son las cositas que nosotros le mostramos al maestro, al maestro que viene al taller y luego en la escuela hacemos lo mismo y comparamos datos de las bacterias que se encuentran en los salones, el hongo, le reforzamos mucho sobre el hongo y lo que le correspondemos a la escuela entonces es la implantación de un plan de manejo de calidad de aire interior, usando las herramientas de EPA.

La Universidad del Turabo lo que pretende es impactar primero en forma positiva a la escuela, luego a los distritos escolares, a la región escolar y finalmente a Puerto Rico, que ese es el fin final.

Montamos equipos de trabajo donde este equipo de trabajo va a estar formado por el director, un maestro enlace, al que luego le vamos añadiendo otras personas y los estudiantes, que van a formar parte del club, también tenemos padres voluntarios y otro personal de la escuela que quiera añadirse.

Una vez les hablamos del proyecto, montamos lo que se llama la gran maratón de limpieza y les hablamos de cómo quedaría ese plan de manejo una vez limpiamos la escuela y ya ellos saben lo que hay ahí.

Describimos el área, una vez describimos el área se planifica quién va a tener la responsabilidad de la limpieza y demás, usualmente tratamos de que sean los mismos estudiantes, los estudiantes se apoderan de su escuela, son ellos los que llevan acabo la limpieza de todo el entorno, mantienen la toma de datos y para nosotros es bien importante que ellos vean lo que hay antes y

después de que se hace la limpieza y de que se ejecuta el plan de manejo de calidad en el salón.

Aquí volvemos de nuevo, estamos comparando y lo que hemos notado es que el ausentismo en las escuelas ha bajado considerablemente, por ejemplo en la tabla ven dos escuelas, una es La Superior, que comenzamos con un antes, donde habían entre todos los estudiantes un 79 días ausentes, una de esas es la limpieza, esos niños que tienen asma bajan a 11 y lo mismo paso con la escuela elemental, o sea que sí hemos notado que las herramientas sirven y lo que tratamos es de llevarle ese mensaje a la escuela y al maestro.

Estos son los clubes escolares, ellos no todo lo que hacen es limpiar, ellos tienen sus actividades de labor comunitaria, donde van y visitan otras escuelas y trabajan con niños más pequeños llevándoles el mensaje.

Tenemos libros que los han escrito ellos mismos, por ejemplo el cuento que le pasa a Daniel, es una historia sobre asma, relatada por una de las estudiantes.

Próximo.

Tenemos una obra de teatro que la presentan cada cierto tiempo en las escuelas, también la tenemos en DVD, está en la página en Internet que tiene nuestro proyecto.

Próximo.

Tenemos otra –las herramientas de la EPA, pero ya actuadas por los estudiantes que componen el proyecto y este último slide que ustedes están mirando acá, ellos también se mueven con los pequeñines y los pequeñines hacen sus parrandas, tienen sus modos de cómo cuidar el aire, respira, respira, respira.

Y finalmente hemos estado tratando de participar con los premios que provee la EPA, hemos entrado en los first steps y ahora próximamente estaremos entrando en los de liderazgo y el último slide es nuestra página en el internet, esa pagina se actualiza semanalmente, se añade las actividades que se llevan a cabo en las diferentes escuelas y hasta ahí.

Lina Younes: Bueno, gracias. Perdonen por tratar de apresurar la situación, no sé si podremos contestar alguna de las preguntas, si tenemos preguntas.

Mientras tanto estamos tratando de ver si tenemos alguna pregunta vía el Internet, quisiera agradecerle a los cuatro panelistas y –estoy tratando de ganar tiempo e informarles que si quieren información adicional, por favor visiten nuestra página web en español, que está www.epa.gov/espanol.

Vamos a tener una transcripción de la conferencia, vamos a tener una grabación de la conferencia para que la puedan escuchar próximamente. Pueden comunicarse conmigo si tienen alguna de las preguntas, creo que teníamos como cinco aquí, electrónicamente me las pueden enviar al apellido que es younes.lina@epa.gov.

Vamos a contestar la primera pregunta, déjenme ver en la pantalla para ver un momentito.

Bueno, voy a dar una de las preguntas que tuvieron dificultad en escuchar, pero hay alguien que está preguntando Ismelda Baez, si es posible que hayan síntomas de asma sin realmente padecer la condición.

Voy a pasarlo al doctor Rivera, si pudiera contestar esa pregunta, si es posible tener condiciones parecidas al asma, sin tener la enfermedad como tal.

Ángel Rivera: Puede ocurrir que una persona pase por un cuadro infeccioso, entonces como parte de ese residuo inflamatorio quede activada la tos que, a veces, después de un virus puede durar hasta dos meses, pero que no es que esa tos sea parte de asma, sino que el aparato respiratorio entero, la tráquea y los bronquios, como tiene unos sensores, esos sensores se han lastimado y se emite una frecuencia de tos que asusta por la continuidad de tos.

O sea que hay que darle a veces un par de meses en lo que se recupera esta –o se renueva esa mucosa bronquial.

Lina Younes: OK. Pues muchísimas gracias doctor.

Veo que muchas de las otras preguntas tenían que ver con si vamos a tener la grabación próximamente.

Veo que una de las preguntas es en relación al factor de las cucarachas y las plagas como desencadenantes de Asma y lo que la gente en sí promueve en el plan para el manejo integrado de plagas, a fin de minimizar el uso de sustancias químicas para eliminar esas plagas, si es necesario y el propósito es si se eliminan las fuentes de alimento, de agua o de albergue de estas plagas, pues es muy probable que esas plagas entonces busquen otro lugar y no se hospeden en su casa.

Pero veo que tenemos el factor de tiempo.

Les agradezco infinitamente que todos hayan estado aquí, que hayan participado, lamento la demora que tuvimos inicialmente por cuestiones técnicas, pero nuevamente vamos a tener esta presentación disponible en el internet, la semana próxima –yo espero—tendremos la transcripción y la grabación.

Y como indique, si tienen alguna pregunta, nos la pueden hacer llegar electrónicamente a mi correo personal, que es younes.lina@epa.gov y el apellido se deletrea younes.lina@epa.gov.

Con eso concluimos nuestra presentación de hoy, paso el micrófono a nuestra operadora.

Operadora: Muchas gracias. Damas y caballeros, así concluye la conferencia sobre “Cómo manejar el asma eficazmente”, en español.

Agradecemos a todos su participación. Ahora pueden desconectarse.

END