

¡Hola! Me llamo Steve y trabajo aquí
en la escuela para personas sordas
como maestro de salud y educación física.

En este corto video, mis amigos y yo
hablaremos sobre un tema importante
de salud pública.

Mis amigos son Peter,
él es maestro.

Amanda,
ella es la supervisora principal de los dormitorios.

Y Mindy,

Sharon

y Nicki.

Todas forman parte del personal de supervisión de dormitorios.

Ahora sí, ¡comencemos!

Chris: ¡Hola!

Steve: Hola. ¿Qué te pasa?

Chris: No me siento bien.

No puedo ir a la clase de educación física hoy.

Steve: Ven, siéntate.

Has faltado varios días por estar enferma,
¿no te has mejorado?

Chris: Me siento rara cuando respiro.

Mi mamá me dijo: "No te preocupes,
es solo un resfriado o una tos",
pero parece que no se me va a quitar nunca.

Creo que tengo un problema con mis pulmones.

Steve: Vi que tus amigos te estaban haciendo bromas,
diciéndote que estás fingiendo estar enferma.

Chris: Sí, lo sé.

Pero siento una presión en el pecho
y estoy tosiendo mucho.

A veces me cuesta mucho respirar.

Steve: Bueno. ¿Por qué mejor no vamos
tú y yo a la enfermería para que le cuentes
lo que sientes a la enfermera?

Chris: Sí, creo que es buena idea.

Mindy: Ahh, ¿Steve?

Steve: Oh. Sí, sigue,
estoy esperando a alguien en el teléfono.

¿Qué pasa?

Mindy: Te acuerdas de Chris,
la estudiante que llevaste a
la enfermería para consultar
sobre sus problemas respiratorios?

Steve: Sí.

**Mindy: Pues, acabo de ver que
la enfermera se la llevó para el hospital.**

Steve: Oh, ¿en serio?

Mindy: Yo creo que sufre de asma.

**La consejera nocturna del dormitorio
me dijo que Chris ha estado tosiendo bastante por
las noches y en las mañanas,
y esos pueden ser síntomas de asma. Así que...**

Steve: Mmm....ohh.

**Mindy: La enfermera de la escuela me preguntó
si podía comunicarme con sus
padres y decirles lo que pasó
y además obtener más información de ellos
para pasarla al personal del hospital.**

**Así que quisiera saber si podría
usar el videoteléfono.**

Steve: Oh, claro, por supuesto.

Solo déjame colgar.

**Mindy: Listo, solo déjame asegurarme
de tener toda la información.**

Usted me dijo que el tío de

Chris tiene asma, ¿cierto?

Bueno, entonces... cuando Chris era una bebé,

su abuela, que vivía con ustedes,

fumaba en la casa ¿cierto?

Ahh, entonces solo fue por un corto tiempo.

Bien, eso ya me queda claro.

Ahh, en el pasado, Chris era una niña muy

activa y montaba en patineta,

bicicleta y cosas como esas.

Pero últimamente no ha estado

muy activa y ya no le interesaban esas cosas, ¿cierto?

Bueno, estos detalles son muy útiles. Gracias.

¿Usted va para el hospital

ahora, ¿cierto? Bueno.

Lo que voy a hacer es escribir

esta información y enviársela a

la enfermera de la escuela que está en el hospital.

¿Está bien? Correcto, sí claro,

Cúidese mucho y estamos en contacto pronto.

Bueno, gracias.

Adiós.

Mindy: Oye Peter,

¿me llamas a Steve?

Peter: Steve, Mindy te necesita.

Mindy: Steve, ya terminé. Mil gracias.

Steve: ¡Claro! ¿Todo está bien?

Mindy: Sí.

Sus padres están muy preocupados

por ella, por supuesto. Pero...

¿sabes? yo creo que ella va a estar bien.

La enfermera de la escuela me envió un

Mensaje para decirme que Chris está

bien y que la van a dar de alta

dentro de poco.

Así, que saldrá del hospital

muy pronto.

Steve: ¡Qué bien! ¡Menos mal!

Mindy: Me pregunto...

como consejera del dormitorio,

creo que todos juntos

podemos pensar en las mejores

formas de apoyarla.

Tenemos que saber

cuáles son los desencadenantes

de su asma, y saber esto

va a ser bien importante.

Steve: ¿"Desencadenantes"? ¿Y eso que es?

Mindy: Oh, ese es el símbolo de los desencadenantes.

Es decir, las diferentes cosas que pueden
causar que una persona con
asma tenga un episodio de asma.

A eso le llamamos desencadenantes.

Steve: Ahh... Parece que sabes
bastante sobre el asma.

Mindy: Es que mi papá tiene asma,
así que sé las cosas por las que él tuvo que pasar.

¿Sabes?, es interesante,
él tiene muchos tipos diferentes
de desencadenantes.

Uno era nuestro perro.

Sí, ya sé, parece como extraño, ¿cierto?

Pero, en realidad, los gatos y los perros
tienen piel seca que se puede soltar como una caspa.

Y si una persona con asma respira esa caspa,
puede causarle un
episodio de asma.

Steve: Oh, ¿entonces se tuvieron que deshacer del perro?

Mindy: Oh no, no.

Solo tenemos que tener cuidado
y tomar ciertas medidas especiales
para que el perro y la casa estuvieran limpios.

en realidad no es mucho problema.

Solo tenemos que bañar al perro cada semana
y dejarlo afuera a menudo.

En la casa, tenemos que
aspirar y trapear cada semana.

Y el perro ya no puede dormir en
la cama de mis papás porque, como
dije, la caspa del perro se puede
caer en la cama y entonces mi papá
la puede inhalar y así causarle dificultad para respirar.

Así que eso ya no lo podemos hacer más.

Steve: ¿Tu papá tiene que
usar un inhalador?

Mindy: Oh sí, claro.

Tiene uno que usa cuando le vienen
los síntomas de un episodio de asma.

Solo es para uso de emergencia.

Pero también toma medicamentos todos los días
para prevenir los episodios de asma.

Y está muy bien de salud.

De verdad, los medicamentos contra el asma
y los planes de tratamiento para cada persona
son todos diferentes.

Cada persona tiene su propio plan de control del asma que crean con su médico.

Y si a Chris le diagnostican asma, tenemos que saber cuáles son sus desencadenantes.

Steve: Pues, si a ella le diagnostican asma, entonces debo darles una clase a los muchachos sobre el tema del asma, para que ellos conozcan las necesidades que tiene Chris y estén preparados para apoyarla.

Mindy: Sí, esa es una buena idea.

¿Saben? me acabo de acordar que el sitio web de los CDC tiene una gran cantidad de buena información que puedes usar para esa clase.

Steve: Oh, eso me va a servir.

Bueno, perfecto, buscaré esa información.

Mindy: Listo, ¡súper!

Mindy: Oye, Steve, ¿te enteraste de que a Chris siempre la diagnosticaron con asma?

Steve: Sí, me enteré he estado buscando información sobre el asma para mi clase de salud.

El asma es una enfermedad bastante seria.

Lo curioso es que

no hay una cura real para el asma

y ni siquiera se conocen sus causas.

Al menos eso es lo que leí

en la información que encontré.

Mindy: Ajá, lo sé.

Oye, ¿qué es eso que está encima del escritorio?

Steve: Es una pajilla para beber.

Creo que nos servirá perfectamente

para explicar lo que se siente

al respirar si los pulmones

están afectados por asma.

La pajilla de beber nos puede servir de comparación.

Mindy: Mmm, ¿cómo así?

Steve: Oh sí, esto es perfecto.

Si te parece, déjame mostrarte la forma

en que pienso usar la pajilla de beber

para explicar ese concepto en la clase.

Mindy: ¡Claro que sí! Adelante.

Steve: Bueno, normalmente, una persona saludable

puede aspirar fácilmente bastante aire

a los pulmones y respirar

es algo que no causa dificultad.

Pero si una persona tiene asma,

es como tratar de respirar

a través de una pajilla de beber.

Por lo general se puede respirar,

pero el flujo de aire es restringido.

Entonces, durante un episodio de asma,

respirar es como tomar aire

a través de esta pajilla de beber mientras la aprieto

hasta cerrarla casi por completo.

Respirar se hace muy difícil.

Eso es lo que pasa cuando las vías

respiratorias de los pulmones

se estrechan debido al episodio de asma.

¿Te parece que esa explicación

será clara para los estudiantes?

Mindy: Claro que sí, es bastante clara.

Quizá también podrías incluir una explicación

sobre los inhaladores y la forma en que el

medicamento que contienen, ayuda a abrir

las vías respiratorias de los pulmones

para que puedan respirar más fácilmente.

Steve: Perfecto; usaré esa idea

en la explicación que voy a dar a la clase.

También debemos programar a una reunión

con todos los supervisores del dormitorio

para asegurarnos de que conozcan

los desencadenantes del asma de Chris

y su plan de control del asma,

para que así, la puedan

apoyar lo más que puedan.

Al leer la información del sitio web de los CDC,

me doy cuenta que en verdad hace un énfasis en la importancia

de conocer los desencadenantes ambientales

para reducir y hasta prevenir los episodios de asma.

Mindy: Buena idea.

Hablaré con Amanda y

programaremos la reunión.

Amanda: Les agradezco a todos

que hayan venido a esta reunión especial.

De verdad se los agradezco.

Queremos informarles a todos los consejeros

de dormitorios sobre un tema importante.

Todos se acuerdan de Chris, ¿verdad?

A ella le diagnosticaron asma.

Como todos saben, Chris vive en este

dormitorio durante la semana y
se va a su casa durante los fines de semana.

Lo que tenemos que hacer es identificar
los desencadenantes que ocasionan
sus problemas respiratorios
y tratar de eliminarlos.

Les imprimí esta información
del sitio web de los CDC.

¿Tuvieron tiempo de leerla?

Nicki: Sí, yo sí.

Sharon: Ajá.

Mindy: Oh, sí

Amanda: Excelente.

Quisiera discutir varios puntos,
porque es muy importante que reduzcamos
la exposición de Chris a los
desencadenantes de su asma.

El desencadenante más importante,
el primero de la lista,
es el humo del cigarrillo.

Afortunadamente en la escuela
no se permite fumar,
por lo que no tenemos ese problema.

Steve: ¿Y cuando está en su casa,
alguna persona fuma ahí?

Amanda: Buena pregunta.

Ya hablé con sus padres sobre eso
y les expliqué que los familiares y amigos
no deben fumar en el carro o en la casa,
especialmente cuando Chris está allá.

Steve: Sí. Claro.

Amanda: Eso quedó bien claro.

Mindy: Sí, así es.

Amanda: ¿Y qué otros posibles desencadenantes
están en la lista de los CDC?

Mindy: Pues, el sitio web mencionaba
el moho como uno bastante importante.

Y como saben, cuando hay un cuarto húmedo... ¡

oh! se me ocurre un buen ejemplo:

¿saben que en la cortina del baño
se forman esas manchitas negras?

Pues eso es moho.

Y si una persona con
asma lo respira,
esto puede ocasionarle un episodio de asma.

Nicki: Qué interesante, ¿cierto?

Mindy: ¿Saben? creo que le voy

a preguntar al administrador del edificio si no le molestaría hacerle una inspección a los dormitorios y salones para asegurarnos de que no tenemos moho.

Pero eso tomará tiempo ya que puede haber moho detrás de las paredes.

Como saben, hay tuberías escondidas detrás de las paredes y pueden tener fugas de agua en donde puede crecer el moho.

Así, que puede tomar algo de tiempo hacer la inspección.

Sharon: Tal vez podamos revisar los niveles de humedad del aire para prevenir que el moho crezca.

Si el aire está húmedo, puede causar que el moho crezca y se disperse.

Según los CDC, ¿cuál es el nivel adecuado de humedad del aire?

Amanda: Ahh, pues dice aquí que los CDC recomiendan que la humedad sea del 50%

o menos para prevenir el crecimiento de moho.

Mindy: También le puedo pedir al personal de mantenimiento que mida los niveles de humedad del aire y si son más altos del 50%, pueden traer un deshumidificador.

Nicki: ¿Cuál fue la palabra que acabas de mencionar? No la entendí.

Mindy: Oh, estaba haciendo referencia al deshumidificador.

Nicki: Ah, ¿la máquina que extrae la humedad del aire?

Mindy: Sí, exactamente.

Amanda: Oh, gracias por encargarte de hablar con mantenimiento sobre eso.

¿Sí, Nicki?

Nicki: Pues, que acabo de leer en el sitio web sobre los ácaros del polvo, ¿los conocen? ¿esos animalitos diminutos que no se pueden ni ver?

Aquí dice que los ácaros del polvo viven en todas partes, pero con bastante frecuencia en los colchones.

Sharon: ¿En serio?

Nicki: A la mayoría de las personas no les molestan los ácaros del polvo; son increíblemente pequeñitos.

Pero los ácaros del polvo pueden desencadenar un episodio de asma en las personas con asma.

Así, que puedo llamar al personal de limpieza y pedirles una cubierta para el colchón para prevenir la exposición a los ácaros del polvo.

¿Qué les parece?

Mindy: ¡Muy bien!

Nicki: Además, los papás de Chris enviaron una funda especial para la almohada.

Nos va a tocar deshacernos de las almohadas viejas porque están rellenas de plumas, que como saben, atrae a los ácaros del polvo.

Así que hay que botarlas.

Amanda: Perfecto, les agradezco sus comentarios; son muy útiles.

Y ahora, por último en la lista están las cucarachas.

Ya saben, esos insectos que corretean por el piso.

Nicki: Asquerosos.

Sharon: ¿Cucarachas?

Aquí no tenemos cucarachas.

Tenemos un eliminador de plagas
que viene regularmente a aplicar
los insecticidas para acabar con los insectos.

Amanda: Sí, yo sé, pero aún así,
si los muchachos comen alimentos
y botan migajas o dejan las bebidas por ahí tiradas,
eso atrae a los insectos.

Nicki: ¿De verdad? Umm.

Amanda: Pues vamos a tener que ser más
cuidadosos y mantener las cosas limpias.

Podemos pedirle al personal de limpieza
que aspire más a menudo,
tal vez cada 2 o 3 días.

Gracias. De verdad les agradezco
a todos que hayan venido.

Steve: Excelente.

Amanda: Solo queda por decirles
que Chris regresa en unos cuantos días.

Steve: Perfecto.

Amanda: Me quiero asegurar que tenemos
todo listo para cuando ella regrese.

Steve: Listo. De acuerdo.

Amanda: ¿De acuerdo? Sí, perfecto. ¡Adiós!

Mindy: Vi que trajiste todas

tus cosas nuevas,
las almohadas y las cubiertas de cama.

¿Qué más te dijo el médico
sobre lo que tienes que hacer?

Chris: Tengo que saber cuáles son los desencadenantes
de mi asma, para así poder evitarlos.

Si algo pasa y tengo
problemas para respirar,
sabré entonces qué hacer para controlarla.

Cada persona con asma tiene
desencadenantes diferentes.

Mindy: Así es; muy bien.

Cuando empieces a notar
que tienes algo de dificultad para respirar,
eso un aviso que te puede ayudar a saber
cuáles son tus desencadenantes.

Es muy importante prestar atención
a tus desencadenantes del asma.

Cosas como el polvo, el aire frío, las mascotas,
el humo; hay tantas posibles causas
y tienes que estar bien pendiente
para saber cuáles son tus desencadenantes particulares.

Eso es realmente importante.

Chris: ¡Así es!

**Mi médico y yo creamos un plan
para que cuando se me dificulte respirar
yo sepa qué hacer y cómo controlar el asma.**

Mindy: Qué bueno.

¿Y cuál es ese plan específico?

Chris: Ah, sí.

**Primero que todo, tengo que tomar
estas pastillas todos los días.
Y si empiezo a tener problemas para respirar,
tengo este inhalador listo para usar.**

**Algunas personas tienen un inhalador
de uso diario, pero yo no.**

**Mindy: ¡Muy bien! “¡Perfecto!,
todo va a salir bien.**