

# Guía de Servicios para el Asma en San Diego

*(Guide to Asthma Services  
in San Diego)*





# Introducción

---

La Coalición Regional del Asma de San Diego es un conjunto de cincuenta instituciones en colaboración para prevenir el asma y mejorar las vidas de las personas asmáticas por medio de liderazgo y coordinación de recursos. En 1999, la Asociación Americana del Pulmón tomó las riendas del desarrollo de la coalición y reunió organismos dedicados a la prevención y tratamiento del asma, al control de enfermedades, a la capacitación de proveedores de cuidado médico y familias, a la investigación, a la justicia ambiental y a la salud en las escuelas.

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar causada por la inflamación o constricción de las vías respiratorias. Los síntomas del asma incluyen jadeo o respiración ruidosa, tos y sentirse como que falta el aire y con el pecho apretado. Los episodios o ataques de asma, pueden ser provocados por alérgenos medioambientales, irritantes e infecciones respiratorias.

El asma es una enfermedad crónica y actualmente incurable. Sin embargo, muchos de los ataques de asma pueden prevenirse con los métodos de control apropiados que incluyen medicamentos preventivos y control del entorno ambiental.

## La Finalidad del Guía

La finalidad de este Guía de servicios para el asma en San Diego es ayudarle a los consumidores (o sea, a los padres de familia de niños asmáticos y a los adultos asmáticos) a encontrar los recursos de ayuda necesarios para controlar el asma.

Debido a que el asma afecta a personas de todas las edades, este guía de recursos de ayuda incluye programas para personas de diferentes edades. Este guía es una lista de servicios específicos que no incluye a todos los proveedores de cuidados médicos, pero que sí incluye una variedad de programas, servicios de atención médica y recursos comunitarios de ayuda para el asma para todas las edades.

## ¿En Dónde Puedo Encontrar Ayuda?

**La sección 1** incluye un listado alfabético de instituciones por su nombre. Esta sección informa sobre los servicios que ofrece cada una.

**La sección 2** incluye una lista de servicios para el asma organizada por categorías. Esta sección le ayudará a encontrar clases, material educativo, medicamentos, pruebas, diagnósticos, tratamientos, servicios para las escuelas y campamentos.

Esta sección lista servicios e información que pueden ayudarle a que aprenda más sobre el asma y sobre muchos temas relacionados. Aquí puede encontrar una lista de programas regionales, información sobre cobertura de seguro médico,

información de centros de cuidado de niños y sobre cómo controlar el asma de su hijo, ayuda para dejar de fumar, recursos para el control del entorno ambiental, instituciones del asma y páginas de Internet.

Gracias por utilizar el Guía de servicios para el asma en San Diego. Esperamos que le sea útil. Le agradeceremos sus comentarios y opiniones. Si usted sabe de alguna organización que deba estar incluida en una versión futura de esta guía o quisiera solicitar más volúmenes de este, por favor llame a la Asociación Americana del Pulmón de los Condados de San Diego e Imperial al teléfono 1-800-LUNG-USA o 619-297-3901.

## Reconocimientos

El Guía de servicios para el asma en San Diego es un proyecto de la Coalición Regional del Asma de San Diego

El desarrollo del mismo se hizo realidad gracias a los fondos recibidos de Chronic Disease and Injury Prevention/Health Promotion, dependencia del County of San Diego, Health and Human Services Agency, administrada por San Diego University Foundation.

---

### Organismos Integrantes de la Coalición Regional del Asma de San Diego

Aging and Independence Services  
 Air Best Heating & Air Conditioning  
 Allergy & Asthma Medical Group  
 Alliance Healthcare Foundation  
 American Academy of Pediatrics  
 American Lung Association of San Diego and Imperial Counties  
 Blue Cross of California  
 California Children's Services  
 Center for Child Health Outcomes  
 Child Health and Disability Prevention Program  
 Children's Hospital and Health Center  
 Children's Physician Medical Group  
 Comprehensive Health Center  
 Community Health Group  
 Council of Community Clinics  
 County Office of Education  
 County of San Diego Health and Human Services Agency  
 Environmental Health Coalition  
 Escondido Community Health Center  
 Family Health Centers of San Diego  
 Grossmont College  
 Health Net  
 Horn of Africa  
 Indian Health Council  
 Kaiser Permanente  
 Mercy Pediatric Clinic  
 Mid-City CAN  
 Naval Medical Center San Diego  
 Neighborhood House Association Head Start  
 North County Collaborative  
 North County Health Services  
 Operation Samahan  
 Palomar Pomerado Medical Center  
 Paradise Valley Hospital  
 Parent Teacher Association, Ninth District  
 San Diego City Schools  
 San Diego State University, Graduate School of Public Health  
 San Diego Unified School District  
 School Health Innovative Programs  
 Scripps Clinic  
 Scripps Health System  
 Sharp Grossmont Rehabilitation Program  
 Sharp Health Plan  
 Sharp Rees-Stealy Medical Group  
 Tri-City Medical Center  
 UCSD Health Plan  
 University of California San Diego, School of Medicine  
 Union of Pan Asian Communities  
 Urban League of San Diego  
 Vista Community Clinic  
 YMCA Childcare Resource Service



# Índice

---

Introducción

Índice

---

## Sección 1: Listado Alfabético de Organizaciones

---

### Sección 2: Servicios Para el Asma

Clases

Actividades y materiales educativos

Medicamentos para el asma

Pruebas, diagnósticos y tratamientos

Servicios escolares

Campamentos

---

### Sección 3: Otros Recursos de Ayuda Para el Asma

Health and Human Services Agency, Secretaría de Salud y de Servicios Humanos

*Centros regionales, programas y regiones que atienden*

*Central*

*Central Norte*

*Interior Norte*

*Costera Norte*

*Sur*

*Este*

Recursos de ayuda para obtener seguro médico

Información y recomendaciones sobre cuidado de niños

Cómo controlar el asma de su hijo

Recursos de ayuda para dejar de fumar

Recursos locales para el control del medio ambiente

Recursos nacionales para el control del medio ambiente

Organizaciones nacionales del asma

Páginas de Internet





# Organizaciones



	Clases					
	Actividades y materiales educativos					
	Medicamentos para el asma					
	Screening, Diagnosis, Treatment					
	Servicios escolares					
	Campamentos					
<p><b>Allergy and Asthma Medical Group and Research Center</b>                      San Diego, Escondido, Encinitas, Temecula                      9610 Granite Ridge Drive                      San Diego, CA 92123                      Phone: (858) 292-1144                      Fax: (858) 268-5145</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Allergy Associates Medical Group and Research Center</b>                      6386 Alvarado Court # 210                      San Diego, CA 92120                      Phone: (619) 229-2355</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>American Lung Association</b>                      2750 Fourth Ave.                      San Diego, CA 92103                      Phone: (619) 297-3901                      Fax: (619)297-8402</p> <p>150 Valpreda Road, Suite 204                      San Marcos, CA 92069                      Phone: (760) 761-4803                      Fax: (760) 761-4806</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>Blue Cross of California, State Sponsored Programs</b>                      9353 Clairemont Mesa Blvd., Suite N                      San Diego, CA 92123                      Phone: (858) 522-6302                      Fax: 1 (888) 404-7023 1</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Children's Hospital and Health Center</b>                      3020 Children's Way                      San Diego, CA 92123                      Phone: 1 (800) 669-9749                      Fax: (858) 495-4956</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Comprehensive Health Center</b>                      3177 Ocean View Blvd.                      San Diego, CA 92113                      Phone: (619) 231-9300                      Fax: (619) 232-5922</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Clases					
	Actividades y materiales educativos					
	Medicamentos para el asma					
	Pruebas, diagnósticos y tratamientos					
	Servicios escolares					
	Campamentos					
<p><b>Environmental Health Coalition</b>                      1717 Kettner Blvd. #100                      San Diego, CA 92101                      Phone: (619) 235-0281                      Fax: (619) 235-0281</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Family Health Centers of San Diego (Logan Heights Family Health Center)</b>                      1809 National Avenue                      San Diego, CA 92113                      Phone: (619) 234-8171                      Fax: (619) 237-1856</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Imperial Beach Health Center</b>                      600 Palm Ave # 108                      Imperial Beach, CA 91932                      Phone: (619) 429-3733</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Indian Health Council, Inc</b>                      100 Golsh Road &amp; Highway S-6                      Pauma Valley, CA 92061                      Phone: (760) 749-1410 x305                      Fax: (760) 749-2151</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Kaiser Permanente</b>                      10990 San Diego Mission Rd.                      San Diego, CA 92108                      Phone: (619) 641-4185                      Fax: (619) 641-4195</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>La Maestra Family Clinic, Inc.</b>                      4185 Fairmount Avenue                      San Diego, CA 92105                      Phone: (619) 584-1612 Ext. 3019                      Fax: (619) 281-6738</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Linda Vista Health Care Clinic</b>                      6973 Linda Vista Road                      San Diego, CA 92111                      Phone: (858) 279-09250</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Clases					
	Actividades y materiales educativos					
	Medicamentos para el asma					
	Screening, Diagnosis, Treatment					
	Servicios escolares					
	Campamentos					
<p><b>Mid-City Community Clinic</b>                      4290 Polk Ave.                      San Diego, CA 92105                      Phone: (619) 563-0250</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Naval Medical Center San Diego</b>                      Pediatric Clinic                      34800 Bob Wilson Dr., 2 East                      San Diego, CA 92134                      Phone: (619) 532-8819                      Fax: (619) 532-9582</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Neighborhood Health Care</b>                      (East County, Escondido)                      855 East Madison Avenue                      El Cajon, CA 92020                      Phone: (619) 440-2751</p> <p>460 North Elm Street                      Escondido, CA 92025                      Phone: (760) 737-2000</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>North County Health Services</b>                      150 Valpreda Road, Suite 204                      San Marcos, CA 92069                      Phone: (760) 736-6700</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>North County Physical Rehab &amp; Wellness Center</b>                      2229-C El Camino Real                      Oceanside, CA 92054                      Phone: (760) 757-2526</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Operation Samahan Health Clinic</b>                      2743 Highland Avenue                      National City, CA 91950                      Phone: (619) 474-2284</p> <p>10737 Camino Ruiz # 100                      San Diego, CA 92126                      Phone: (858) 578-4417</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Clases					
	Actividades y materiales educativos					
	Medicamentos para el asma					
	Pruebas, diagnósticos y tratamientos					
	Servicios escolares					
	Campamentos					
<p><b>Palomar Pomerado Health System</b>                      15255 Innovation Drive # 201                      San Diego, CA 92128                      Contact:                      Phone: (760) 739-3000 or (858) 613-4000</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Paradise Valley Hospital</b>                      2400 E 4th Street                      National City, CA 91950                      Phone: (619) 470-4346</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Parent Teacher Association, Ninth District</b>                      6401 Linda Vista Rd., Annex A                      San Diego, CA 92111                      Phone: (858) 268-8077                      Fax: (858) 268-8017</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>San Diego American Indian Health Center</b>                      2630 1st Ave.                      San Diego, CA 92103                      Phone: (619) 234-0572                      Fax: (619) 234-0505</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>San Diego Childhood Asthma Initiative</b>                      2750 Fourth Ave.                      San Diego, CA 92103                      Phone: (619) 297-3901                      Fax: (619)297-8402</p> <p>150 Valpreda Road, Suite 204                      San Marcos, CA 92069                      Phone: (760) 761-4803                      Fax: (760) 761-4806</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>San Diego Unified School District</b>                      Intervention Services Department                      2351 Cardinal Lane, Annex B                      San Diego, CA 92123                      Phone: (858) 627-7580                      Fax: (858) 627-7444</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	Clases					
	Actividades y materiales educativos					
	Medicamentos para el asma					
	Screening, Diagnosis, Treatment					
	Servicios escolares					
	Campamentos					
<b>San Ysidro Health Center</b> 4004 Beyer Boulevard San Ysidro, CA 92173 Phone: (619) 428-4463	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Scripps Mercy Hospital</b> 4077 5th Avenue San Diego, CA 92103 Phone: 1 (800) 727-4777	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Scripps Memorial Hospital</b> 435 H Street Chula Vista, CA 91910 Phone: 1 (800) 727-4777	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ScrippsHealth</b> Phone: 1 (800) 727-4777	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Scripps Otay Family Health Center</b> 1637 3rd Avenue # B Chula Vista, CA 91911 Phone: 1 (800) 727-4777	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sharp Center for Health Promotion</b> Phone:1 (800) 82-SHARP	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sharp Grossmont Hospital</b> Pulmonary Rehab 5555 Grossmont Center Drive San Diego, CA 92128 Phone: (619) 644-4118	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sharp Memorial Hospital</b> Pulmonary Rehab 7901 Frost Street San Diego, CA 92123 Phone: (858) 541-3380	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Spirit of Caring Mobile Health Care Clinic and Pharmacy</b> Phone: (619) 636-2825	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Clases					
	Actividades y materiales educativos					
	Medicamentos para el asma					
	Pruebas, diagnósticos y tratamientos					
	Servicios escolares					
	Campamentos					
<b>Tri-City Medical Center and Sharp Mission Park Medical</b> 4002 Vista Way Oceanside, CA 92056 Phone: (760) 940-3055 or (760) 806-5860	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>UCSD Division of Community Pediatrics and School Health</b> 9500 Gilman Drive La Jolla, CA 92093-0927 Phone: (619) 681-0665 Fax: (619) 681-0666	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Vista Community Clinic</b> 1000 Vale Terrace Drive Vista, CA 92084 Phone: (760) 631-5000	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>YMCA Childcare Resource</b> Service Healthline Phone: 1 (800) 908-8883	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Servicios Para el Asma



# Classes

*Estas clases pueden ayudarle a:*

- ✓ Aprender cómo es que adultos y niños pueden llevar vidas activas y saludables aunque tengan asma.
- ✓ Aprender maneras sencillas para prevenir ataques de asma.
- ✓ Aprender cómo preparar su hogar para que no tenga provocadores del asma.
- ✓ Aprender cuáles son las señales de alerta que indican que hay que ir a ver al doctor.
- ✓ Aprender sobre medicamentos y aparatos que facilitan la respiración.

---

## **American Lung Association, Asociación Americana del Pulmón**

### **Contacto:**

Coordinador de los Pediatric Asthma Programs, Programas de Asma Pediátrica.

### **Teléfono:**

(619) 297-3901

**Programa:** Open Airways for Schools, Vías Respiratorias Abiertas en las Escuelas.

**Descripción:** Una clase impartida en seis sesiones para estudiantes asmáticos. Cada sesión dura 45 minutos y puede programarse a cualquier hora durante el horario de escuela.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y algunos materiales en español.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

---

## **Blue Cross of California, State Sponsored Programs, Programas Patrocinados por el Estado, Blue Cross of California**

### **Contacto:**

Cathy Lurty.

### **Teléfono:**

(858) 522-6302

**Programa:** Asthma Education, Instrucción sobre el asma.

**Descripción:** Las clases se imparten según se necesiten y se ofrecen únicamente a miembros de Blue Cross of California Medi-Cal y Healty Families.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Los miembros de Blue Cross of California pueden llamar al (800) 407-4627 para solicitar que se les atienda en idiomas diferentes al inglés.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

---

## **Children's Hospital and Health Center, Hospital y Centro de Salud Children's**

### **Contacto:**

Carrie Aree, RN, BSN, Enfermera titulada, Maestría en Enfermería.

### **Teléfono:**

(800) 669-9749

**Programa:** One on One classes, Clases particulares "Uno a Uno".

**Descripción:** Se programan citas particulares con un enfermero titulado, farmacólogo, o terapeuta respiratorio que por lo general duran entre 30 y 60 minutos.

**Costo:** Las cuotas varían según el pagador y el servicio solicitado.

**Idiomas:** Inglés, español y otros idiomas disponibles.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**Comprehensive Health Center,  
Centro de Salud Integral**

**Contacto:**  
Ginger Hallerberg

**Teléfono:**  
(619) 231-9300

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.

**Descripción:** Llame para pedir informes sobre los días y horarios de las clases.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español y tagalogo.

**Región que atienden:** Central.

---

**Environmental Health Coalition,  
Coalición de Salud Ambiental**

**Contacto:**  
Maria Moya.

**Teléfono:**  
(619) 235-0281

**Programa:** SALTA de Aire.

**Descripción:** Una clase en español impartida en tres sesiones sobre calidad del aire, salud y activismo comunitario. Incluye información básica sobre el asma.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Español.

**Región que atienden:** Central.

---

**Family Health Centers of San Diego (Logan Heights Family Health Center), Centros de Salud Familiar de San Diego (Centro de Salud Familiar de Logan Heights)**

**Contacto:**  
Luis Hernández.

**Teléfono:**  
(619) 234-8171

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma (impartidas en español).

**Descripción:** Se reúnen todos los miércoles a las 5:00 p.m.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central.

---

**Imperial Beach Health Center,  
Centro de Salud de Imperial Beach**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(619) 429-3733

**Programa:** Reach Out to Families Center and School-based Clinic, Centro de servicios extras para familias y clínica escolar.

**Descripción:** Este programa instruye sobre el asma y ofrece tratamiento médico y medicamentos. Únicamente los estudiantes del Distrito Escolar Unificado de South Bay que no tengan seguro médico califican para participar en este programa.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español y serbio.

**Región que atienden:** South, Sur.

**Indian Health Council, Inc.,  
Consejo Indígena de Salud, Inc.**

**Contacto:**  
Enfermero de Salud Pública.

**Teléfono:**  
(760) 749-1410 Ext.. 305

**Programa:** Breathe Easy Program, Programa para respirar fácil.

**Descripción:** Llame para pedir informes sobre el horario de la clínica Breath Easy y su criterio para determinar quién califica.

**Costo:** Varía según si califica.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** North, Norte.

**Kaiser Permanente**

**Contacto:**  
Connie Zaragoza, MPH, Maestría en Salud Pública.

**Teléfono:**  
(619) 641-4194 o (619) 641-4185

**Programa:** Child Asthma, Asma infantil.

**Descripción:** Un programa de tres sesiones con duración de dos horas cada una. El programa ofrece a padres de familia y a sus hijos un mejor entendimiento sobre cómo prevenir, tratar y controlar el asma. Los padres de familia asisten a las primeras dos clases y los niños de entre 5 y 15 años asisten a la tercera clase. Las clases son para miembros de Kaiser y sus familias.

**Costo:** Gratuito para miembros.

**Programa:** Adult Asthma, Asma adulta.

**Descripción:** Un programa de dos sesiones con duración de dos horas cada. El programa ofrece un mejor entendimiento sobre cómo prevenir, tratar y controlar el asma. Para miembros de Kaiser y sus familias.

**Costo:** Gratuito para miembros.

**Idiomas:**

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**La Maestra Family Clinic, Inc.,  
Clínica Familiar La Maestra, Inc.**

**Contacto:**  
Alejandrina Areizaga, coordinadora administrativa del programa.

**Teléfono:**  
(619) 584-1612 Ext. 3019

**Programa:** Asthma Education, Instrucción sobre el asma.

**Descripción:** Instrucción de salud para pacientes asmáticos y para los padres de pacientes asmáticos. Las clases se imparten particularmente y en grupos.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español, árabe, chaldeano, somalí, sudanés, tagalogo, laosiano, nuer, tigrinia, kurdo y vietnamita.

**Región que atienden:** Central.

**Linda Vista Health Care Center,  
Centro de Cuidados de la Salud  
de Linda Vista**

**Contacto:**  
Eileen Timmons, RN, Enfermera titulada

**Teléfono:**  
(858) 279-0925

**Programa:** Asthma Education, Instrucción sobre el asma.

**Descripción:** Clases particulares de educación para la salud a padres de familia y pacientes.

**Costo:**

**Idiomas:** Español, vietnamita, laosiano, hmong, francés y tagalogo.

**Región que atienden:** North Central, Central Norte.

**Naval Medical Center San Diego,  
Centro Médico de la Marina,  
San Diego**

**Contacto:**

Remy Pascual RN, BSN Enfermera titulada, Licenciada en Enfermería.

**Teléfono:**

(619) 532-8819

**Programa:** Pediatric Asthma Education for Parents and Children, Instrucción a padres e hijos sobre el asma pediátrica.

**Descripción:** Un enfermero titulado les enseña a los niños (de cuatro años de edad en adelante) sobre el asma, mientras que los padres escuchan una plática ofrecida por un pediatra sobre cómo controlar del asma de sus hijos. Esta clase se ofrece una vez al mes en el Centro Médico de la Marina.

**Costo:** Gratuita para los beneficiarios.

**Idiomas:** Inglés. Interpretación al español y al tagalogo disponible.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

---

**North County Health Services,  
Servicios de Salud del Condado  
Norte**

**Contacto:**

Jaime Carrillo.

**Teléfono:**

(760) 736-6700

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.

**Descripción:** Llame para pedir informes sobre los días y horarios de las clases.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** North, Norte.

---

**North County Physical Rehab &  
Wellness Center, Centro de  
Bienestar y Rehabilitación Física  
del Condado Norte**

**Contacto:**

Kevin McQueen.

**Teléfono:**

(760) 757-2526

**Programa:** Adult or Pediatric Asthma Programs, Programas del Asma Adulta o Pediátrica.

**Descripción:** Dos horas y media en las que se instruye sobre el asma y se habla de causas, consecuencias, tratamientos, medicamentos, inhaladores, nebulizadores, medidores de flujo máximo y control del entorno ambiental.

**Costo:** \$15.00. Gratuito para los Better Breathers Clubs del condado Norte.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** North Coastal, Costera Norte.

---

**Paradise Valley Hospital,  
Hospital Paradise Valley**

**Contacto:**

Center for Health Promotion, Centro para el Fomento de la Salud.

**Teléfono:**

(619) 470-4346

**Programa:** Asthma Class, Clase sobre el asma.

**Descripción:** Aprenda sobre tratamientos para el asma, nuevos medicamentos, alergias, el uso de los inhaladores, programas de intervención para el asma y recursos de ayuda. Incluye una prueba gratuita del buen funcionamiento de los pulmones.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** South, Sur.

**Parent Teacher Association (PTA),  
Ninth District, Asociación  
de Padres y Maestros,  
Noveno Distrito**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(858) 268-8077

**Programa:** Asthma Education Sessions/Classes, Sesiones y clases educativas sobre el asma.

**Descripción:** Ofrecen información e instrucción sobre el asma a padres de familia y miembros de la Asociación de Padres y Maestros y luchan por leyes locales, estatales y nacionales que mejoren la salud de los niños, la calidad del aire y el medio ambiente.

**Costo:** Gratuito.

**Región que atienden:** North Central, Central Norte.

**San Diego Childhood Asthma  
Initiative, Iniciativa para el Asma  
Infantil de San Diego**

**Contacto:**

Coordinador del Asma de la Iniciativa  
para el Asma Infantil de San Diego

**Teléfono:**  
(619) 297-3901 o (760) 761-4805

**Programa:** Asthma Workshops for Child Care Providers, Talleres educativos sobre el asma para personas que cuidan niños.

**Descripción:** Ofrecen información sobre el asma, provocadores del asma del entorno ambiental, prevención, tratamiento y el uso de aparatos.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** Ciertas áreas limitadas únicamente.

**San Ysidro Health Center,  
Centro de Salud de San Ysidro**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(619) 428-4463

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.

**Descripción:** Llame para pedir informes sobre los días y horarios de las clases.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** South, Sur.

**Scripps Mercy Hospital,  
Hospital Mercy de Scripps**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(800) 727-4777

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.

**Descripción:** Llame para pedir informes sobre los días y horarios de las clases.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central.

**Scripps Memorial Hospital Chula  
Vista, Hospital Scripps Memorial  
de Chula Vista**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(800) 727-4777

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.

**Descripción:** Llame para pedir informes sobre los días y horarios de las clases.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** South, Sur.

**Scripps Health, Centro de Salud Scripps****Contacto:****Teléfono:**

(800) 727-4777 o (858) 554-8835

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.**Descripción:** Ofrecen clases para adolescentes (de 12 años de edad y mayores) y adultos en varios sitios: La Jolla, Rancho Bernardo, Rancho San Diego y San Diego.**Costo:** Gratuitas para el público en general.**Idiomas:** Inglés y español.**Región que atienden:** Central.**Scripps Otay Family Health Center, Centro de Salud Familiar Scripps Otay****Contacto:****Teléfono:**

(619) 425-1780

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.**Descripción:** Llame para pedir informes sobre los días y horarios de las clases.**Costo:** Gratuito.**Idiomas:** Inglés y español.**Región que atienden:** South, Sur.**Sharp Center for Health Promotion, Centro Sharp para el Fomento de la Salud****Contacto:****Teléfono:**(800) 82-SHARP o sea,  
(800) 827-4277**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.**Descripción:** Ofrecen clases educativas sobre el asma para adultos y niños en tres diferentes sitios: Sharp Memorial Hospital, Sharp Grossmont Medical Center y Sharp Chula Vista Medical Center. Las clases se ofrecen una vez al mes y los lugares se van rotando.**Costo:** Gratuitas para el público en general.**Idiomas:** Inglés y español.**Regiones que atienden:** Central, East, Este y South, Sur.**Sharp Grossmont Hospital Pulmonary Rehabilitation, Rehabilitación Pulmonar, Hospital Sharp Grossmont****Contacto:**

Shelly Barber, RN, Enfermera titulada.

**Teléfono:**

(619) 644-4118

**Programa:** Pulmonary Rehabilitation Program, Programa de rehabilitación pulmonar.**Descripción:** La rehabilitación pulmonar es un programa integral multidisciplinario diseñado para adultos con enfermedad pulmonar crónica. El programa incluye una evaluación médica, pruebas de resistencia, apoyo psicosocial, instrucción al paciente y acondicionamiento físico. Es necesario que un médico canalice al paciente a este programa. Llame si tiene preguntas y para empezar el proceso de canalización. El programa de pacientes no hospitalizados tiene citas 3 veces por semana durante 4 semanas. También se ofrecen programas de pacientes hospitalizados y de seguimiento después de la rehabilitación.**Costo:** Varía según si califica.**Idiomas:** Inglés.**Regiones que atienden:** Todas las regiones.



**Sharp Memorial Hospital  
Pulmonary Rehabilitation,  
*Rehabilitación Pulmonar,  
Hospital Sharp Memorial***

**Contacto:**

Vella Lagao-Ybarra, RN, Enfermera titulada o Kathleen Kennedy, RRT, RCP, Terapeuta Respiratorio titulado.

**Teléfono:**

(858) 541-3380

**Programa:** Pulmonary Rehabilitation Program, Programa de rehabilitación pulmonar.

**Descripción:** La rehabilitación pulmonar es un programa integral multidisciplinario diseñado para adultos con enfermedad pulmonar crónica. El programa incluye una evaluación médica, pruebas de resistencia, apoyo psicosocial, instrucción al paciente y acondicionamiento físico. Es necesario que un médico canalice al paciente a este programa. Llame si tiene preguntas y para empezar el proceso de canalización. El programa de pacientes no hospitalizados tiene citas 3 veces por semana durante 4 semanas. También se ofrecen programas de seguimiento después de la rehabilitación.

**Costo:** Varía según si califica.

**Idiomas:** Inglés.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**Tri-City Medical Center and  
Sharp Mission Park Medical,  
*Centro Médico Tri-City y Grupo  
Médico Sharp Mission Park***

**Contacto:**

**Teléfono:**

(760) 940-3055 o (760) 806-5860

**Programa:** Asthma Education Classes, Clases educativas sobre el asma.

**Descripción:** Se imparte la clase para adultos Asthma Self Management, Autocontrol del asma en dos sesiones cada seis semanas en Oceanside y en Vista. Para averiguar fechas y horarios y para registrarse llame al Centro Médico Tri-City al (760) 940-3055 o al Grupo Médico Sharp Mission Park al (760) 806-5860.

**Programa:** Pulmonary Rehabilitation Program, Programa de rehabilitación pulmonar.

**Descripción:** La rehabilitación pulmonar es un programa integral multidisciplinario diseñado para adultos con enfermedad pulmonar crónica. El programa incluye una evaluación médica, pruebas de resistencia, apoyo psicosocial, instrucción al paciente y acondicionamiento físico. Es necesario que un médico canalice al paciente a este programa. Llame si tiene preguntas y para empezar el proceso de canalización. El programa de pacientes no hospitalizados tiene citas 3 veces por semana durante 6 semanas. También se ofrecen programas de seguimiento después de la rehabilitación.

**Costo:** Varía según si califica.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** North Coastal, Costera Norte.

**YMCA Childcare Resource Service Healthline, La Línea de Recursos de Ayuda para el Cuidado de Niños de YMCA**

**Contacto:**

Susan Conrad, RN o Tracy L. Ewton, RN, Enfermeras tituladas.

**Teléfono:**

(800) 908-8883

**Programa:** Asthma Awareness in Preschools, Conciencia Sobre el Asma en Preescolar.

**Descripción:** Ofrecen información básica sobre el asma y el sistema respiratorio a padres con hijos en centros de cuidado de niños o en centros familiares de cuidado de niños del condado de San Diego.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

# Actividades y Materiales Educativos

*Estas instituciones pueden proporcionarle:*

- ✓ Volantes, panfletos y libros informativos sobre el asma para personas de diferentes edades y en varios idiomas
- ✓ Videos educativos sobre el asma
- ✓ Información y recomendaciones para clases de asma y otros programas relacionados
- ✓ Información sobre otros importantes recursos de ayuda, como seguro médico y asesoría.

**American Lung Association,  
Asociación Americana del  
Pulmón**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(619) 297-3901

**Programa:**

**Descripción:** Ofrecen panfletos y hojas y libritos informativos. Los temas incluyen asma infantil y adulta, control del asma y calidad del aire interior y exterior. También prestan videos a quienes los soliciten.

**Costo:** Los materiales están disponibles gratuitamente o por una módica cuota.

**Idiomas:** Inglés y algunos materiales en español.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**Blue Cross of California, State  
Sponsored Programs,  
Programas Patrocinados por el  
Estado, Blue Cross of California**

**Contacto:**

Customer Care Center, Centro de atención al cliente.

**Teléfono:**  
(800) 407-4627

**Programa:** Customer Care Center, Centro de atención al cliente.

**Descripción:** Puede obtener materiales educativos y Asthma Control Kits, Paquetes para el Control del Asma del Centro de atención al cliente al teléfono (800) 407-4627. Si llama al teléfono (800) 224-0336, puede consultar con un enfermero las 24 horas al día y, además, escuchar mensajes grabados en español sobre diferentes temas de salud. Siga las instrucciones y oprima el "0" para hablar con un enfermero quien podrá darle la clave del tema que desee escuchar. Este programa es exclusivamente para miembros de Blue Cross of California Medi-Cal y Healthy Families.

**Costo:** Gratuito para miembros.

**Idiomas:** Los miembros de Blue Cross of California pueden llamar al (800) 407-4627 para solicitar que se les atienda en un idioma diferente al inglés. La información impresa se ofrece varios idiomas. Si algún miembro necesita ayuda mientras está en el consultorio del médico, se cuenta con servicios de interpretación.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**Children's Hospital and Health Center, Hospital y Centro de Salud Children's**

**Contacto:**

Carrie Arij, RN, BSN, Enfermera titulada, Maestría en Enfermería.

**Teléfono:**

(800) 669-9749

**Programa:** Asthma Education for You and Your Child, Educación sobre asma para usted y su niño, un librito publicado en inglés y en español.

**Descripción:** El librito incluye hojas informativas sobre el asma y diferentes temas, como qué clase de conocimientos sobre el asma son importantes, cómo controlar el asma y explicaciones para entender bien los medicamentos, los aparatos para respirar, el plan de acción para el asma y el diario del asma.

**Programa:** Asthma Management Program, Programa de Control del Asma.

**Descripción:** Un enfermero titulado hace visitas a domicilio en las que da información, evalúa pacientes y su entorno y ayuda a administrar el caso.

**Costo:** Las cuotas varían según el pagador y servicio solicitado.

**Idiomas:** Inglés, español y otros idiomas.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

---

**Comprehensive Health Center, Centro de Salud Integral, Centro de Salud Integral**

**Contacto:**

Ginger Hallerberg.

**Teléfono:**

(619) 231-9300 Ext. 3101

**Programa:** Panfletos, videos en inglés y en español e instrucción particular sobre el asma.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español y tagalogo.

**Región que atienden:** Central.

---

**Family Health Centers of San Diego (Logan Heights Family Health Center), Centros de Salud Familiar de San Diego (Centro de Salud Familiar de Logan Heights)**

**Contacto:**

Sylvia Garcia Bueno.

**Teléfono:**

(619) 234-8171 Ext. 2501

**Programa:** Chronic Disease-Related Outreach, Servicios relacionados con enfermedades crónicas.

**Descripción:** Miembros de la comunidad (conocidos como Promotores) quienes están capacitados para enseñar, instruyen a residentes de Barrio Logan sobre las enfermedades crónicas, a hacer conciencia sobre el asma y sobre su prevención y control. A los Promotores se les encuentra en ferias de salud, escuelas, iglesias y otros lugares públicos.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central.

**Imperial Beach Health Center,  
Centro de Salud de Imperial  
Beach**

**Contacto:**  
Irene Vega.

**Teléfono:**  
(619) 628-5081

**Programa:** Health Education and Promotion, Fomento y educación para la salud.

**Descripción:** Ofrecen hojas informativas, panfletos y videos educativos sobre el asma disponibles en inglés y en español.

**Costo:** Gratuito.

**Programa:** Reach Out to Families Center and School-Based Clinic, Centro de servicios extras para familias y clínica escolar.

**Descripción:** . Este programa ofrece educación para la salud, tratamiento médico y medicamentos. Se ofrece únicamente a estudiantes del Distrito Escolar Unificado de South Bay que no tengan seguro médico.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español y serbio.

**Región que atienden:** South, Sur.

**Kaiser Permanente**

**Contacto:**  
Connie Zaragoza.

**Teléfono:**  
(619) 641-4185

**Programa:** Health Education Centers, Centros de Educación para la Salud.

**Descripción:** Ofrecen una variedad de información sobre salud y materiales sobre el asma. Llame al (619) 641-4194 para que le informen sobre la siguiente clase sobre el asma.

**Costo:** Gratuito para miembros.

**Programa:** Kaiser Permanente Healthphone, El Teléfono de Salud de Kaiser Permanente.

**Descripción:** Llame gratis las 24 horas del día al (800) 33-ASK-ME o sea, (800) 332-7563 y después de presionar el número 2 en su teléfono para escoger la opción en español, escuche mensajes pregrabados sobre más de 250 temas de salud. El mensaje pregrabado sobre el asma es el número 312.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español y otros idiomas.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**La Maestra Family Clinic, Inc.,  
Clínica Familiar La Maestra, Inc.**

**Contacto:**  
Carmelita Preclaro, RN, Enfermera titulada.

**Teléfono:**  
(619) 584-1612

**Programa:** Health Education and Promotion, Fomento y educación para la salud.

**Descripción:** Ofrecen material impreso, clases particulares para la salud e informan y recomiendan programas sobre el asma y tratamientos. El personal de fomento de la salud instruye en varios idiomas.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español, somalí, sudanés, vietnamita, tagalogo, laosiano, nuer, tigrinia, árabe, chaldeano y curdo.

**Región que atienden:** Central.

**Linda Vista Health Care Center,  
Centro de Cuidados de la Salud  
de Linda Vista**

**Contacto:**

Eileen Timmons, RN, Enfermera titulada.

**Teléfono:**

(858) 279-0925

**Programa:** Health Education and Promotion, Fomento y educación para la salud.

**Descripción:** Ofrecen libritos educativos y videos sobre el asma. El personal de fomento de la salud instruye en varios idiomas.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español, francés, vietnamita, laosiano, hmong y tagalogo.

**Región que atienden:** North Central, Central Norte

**Mid-City Community Clinic,  
Clínica Comunitaria Mid-City**

**Contacto:**

Sarah Villavazo, RN, Enfermera titulada Directora de enfermería.

**Teléfono:**

(619) 563-0507

**Programa:** Health Education and Promotion, Fomento y educación para la salud.

**Descripción:** Ofrecen material impreso, clases particulares para la salud e informan y recomiendan programas y tratamientos para el asma. El personal de fomento de la salud instruye en varios idiomas.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Varios idiomas.

**Región que atienden:** Central.

**Naval Medical Center San Diego,  
Centro Médico de la Marina,  
San Diego**

**Contacto:**

Remy Pascual RN, BSN Enfermera titulada, Licenciada en Enfermería.

**Teléfono:**

(619) 532-8819

**Programa:** Asthma Road Show, Clases especiales sobre el asma.

**Descripción:** Una clase sobre el asma diseñada para padres e hijos que se imparte en las instalaciones de vivienda militares.

**Costo:** Gratuita para los beneficiarios.

**Idiomas:** Inglés. Interpretación al español y al tagalogo disponible.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**North County Health Services,  
Servicios de Salud del  
Condado Norte**

**Contacto:**

Jaime Carrillo.

**Teléfono:**

(760) 736-6700

**Programa:** Health Education and Promotion, Fomento y educación para la salud.

**Descripción:** El personal de fomento de la salud distribuye panfletos educativos y de recursos de ayuda para el asma. Los pacientes reciben instrucción particular sobre los provocadores del asma, medicamentos, espaciadores, etc. y ven un video educativo sobre el asma.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** North Coastal, Costera Norte.

**Operation Samahan Health Clinic, *Clínica de Salud Operación Samahan***

**Contacto:**

Dra. Annie Hayag o  
Dra. Josephine Lim.

**Teléfono:**

(619) 474-2284 o (858) 578-4417

**Programa:** Health Education and Promotion, Fomento y educación para la salud.

**Descripción:** Ofrecen material impreso, clases particulares para la salud e informan y recomiendan programas y tratamientos para el asma. El personal de fomento de la salud instruye en varios idiomas.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español, tagalogo y laosiano.

**Regiones que atienden:** North Central, Central Norte y South, Sur.

**Parent Teacher Association (PTA), Ninth District, *Asociación de Padres y Maestros, Noveno Distrito***

**Contacto:**

**Teléfono:**

(858)268-8077

**Programa:**

**Descripción:** Ofrecen información e instrucción sobre el asma a padres de familia y a miembros de la PTA, incluso distribuyen los panfletos de la Asociación Nacional de Padres y Maestros y de instituciones amigas. Abogan por leyes locales, estatales y nacionales que mejoren la salud de los niños y la calidad del aire y del medio ambiente.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** North Central, Central Norte.

**San Diego American Indian Health Center, *Centro de Salud de Indígenas Americanos de San Diego***

**Contacto:**

Christina Cardena RN, PHN,  
Enfermera titulada y de Salud Pública.

**Teléfono:**

(619) 234-2158

**Programa:** Health Education and Promotion, Fomento y educación para la salud.

**Descripción:** El personal de fomento de la salud instruye sobre el asma y ofrece recursos de ayuda a los pacientes de la clínica.

**Costo:** Varía según si califica.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central.

**San Diego Childhood Asthma Initiative, *Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego***

**Contacto:**

Coordinador del Asma de la Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego.

**Teléfono:**

(619) 297-3901 o (760) 761-4805

**Programa:** Visitas a domicilio a asmáticos.

**Descripción:** Para niños asmáticos menores de cinco años. Instructores capacitados en asma ofrecen servicios a domicilio, incluso instrucción a las familias, evaluación del entorno ambiental del hogar, ayuda para facilitar la comunicación entre proveedores de servicios médicos y pacientes, e información y recomendaciones sobre recursos de ayuda en la comunidad.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** Ciertas áreas limitadas únicamente.

**San Diego Unified School District, *Distrito Escolar Unificado de San Diego***

**Contacto:**

Rose Marie Lofgren.

**Teléfono:**

(858) 627-7580

**Programa:** San Diego Unified School District-Intervention Services Department, Departamento de Servicios de Intervención del Distrito Escolar Unificado de San Diego.

**Descripción:** Enfermeros sugieren a los padres de los estudiantes asmáticos programas educativos en hospitales, clínicas comunitarias, planes de seguro médico y otras organizaciones basadas en la comunidad.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y algunos enfermeros hablan español.

**Regiones que atienden:** Central y North Central, Central Norte.

---

**Scripps Mercy Hospital, *Hospital Mercy de Scripps***

**Contacto:**

**Teléfono:**

(800) 727-4777

**Programa:** Mercy Pediatric Clinic, Clínica Pediátrica Mercy.

**Descripción:** Es necesario que un médico canalice al paciente a esta clínica. Se programan clases particulares sobre el asma, que generalmente duran entre 30 y 60 minutos, y que son impartidas por un enfermero pediátrico habilitado. El programa incluye instrucción sobre el asma, alergias, provocadores medioambientales, planes de acción para el asma, medicamentos y el uso correcto de los inhaladores y aparatos.

**Costo:** Las cuotas varían según el pagador y el servicio solicitado.

**Idiomas:** Inglés. Interpretación a otros idiomas disponible.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

---

**Sharp Center for Health Promotion, *Centro Sharp para el Fomento de la Salud***

**Contacto:**

**Teléfono:**

(800) 82-SHARP o (800) 827-4277

**Programas:** Asthma Management in Adults and Asthma Management in Children, Control del Asma en Adultos y Control del Asma en Niños.

**Descripción:** Estos programas son para niños y adultos que quieran aprender a monitorear y a controlar su asma. Los temas incluyen provocadores y señales de aviso, herramientas y medicamentos para auto-monitorearse y la importancia de relajarse, de una buena alimentación y del ejercicio para aprender a vivir bien aún cuando se tiene asma.

**Costo:** Gratuito para miembros; \$20 por persona para quienes no son miembros.

**Idiomas:**

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.



**Southbay Asthma Advocacy  
Program, Programa de la  
Defensa del Asma de Southbay**

need copy here

---

**Spirit of Caring Mobile Health  
Care Clinic, Clínica de Salud  
Móvil “Spirit of Caring”**

**Contacto:**

**Teléfono:**

(619) 636-2825

**Programa:** Clínica de Salud Móvil “Spirit of Caring” y farmacia.

**Descripción:** Este programa ofrece atención médica primaria, instrucción sobre el asma y vacunas para estudiantes del Distrito Escolar de Escuelas Elementales de Chula Vista que no tengan seguro médico. Los enfermeros escolares canalizan a los estudiantes a este programa.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** South, Sur.

---

**Vista Community Clinic, Clínica  
Comunitaria de Vista**

**Contacto:**

Fernando Sanudo.

**Teléfono:**

(760) 631-5000 Ext. 1290

**Programa:** Health Promotion Center, Centro de Fomento de la Salud.

**Descripción:** Personal de fomento de la salud ofrece clases individuales sobre el asma e información y recomendaciones a pacientes de la clínica.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** North, Norte.

---

**YMCA Childcare Resource  
Service Healthline, La Línea de  
Recursos de Ayuda para el  
Cuidado de Niños de YMCA**

**Contacto:**

Susan Conrad, RN o Tracy L. Ewton,  
RN, Enfermeras tituladas.

**Teléfono:**

(800) 908-8883

**Programa:** Asthma Awareness in Preschools, Conciencia Sobre el Asma en Preescolar.

**Descripción:** Ofrecen material impreso, videos educativos y presentaciones sobre el asma a padres con hijos en centros de cuidado de niños o en centros familiares de cuidado de niños del condado de San Diego.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.



# Medicamentos

*Estas instituciones pueden ofrecer:*

- ✓ Medicamentos y aparatos para el asma a pacientes con seguro médico y una receta vigente.
- ✓ Medicamentos y aparatos gratuitos o a muy bajo costo a pacientes sin seguro médico.

## **Children's Hospital and Health Center, Hospital y Centro de Salud Children's**

**Contacto:**

Carrie Arie, RN, BSN, Enfermera titulada, Maestría en Enfermería.

**Teléfono:**

(800) 669-9749

**Programa:** Farmacia del Hospital Children's.

**Descripción:** Proveen todos los medicamentos, espaciadores, medidores de flujo máximo y nebulizadores para el control del asma si se tiene receta y con la aprobación de la compañía de seguro médico. También ofrecen entrega por correo y a domicilio.

**Costo:** Las cuotas varían según el pagador. Se aceptan la mayoría de los seguros médicos.

**Idiomas:** Inglés, español y otros idiomas disponibles.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

## **Imperial Beach Health Center, Centro de Salud de Imperial Beach**

**Contacto:**

**Teléfono:**

(619) 429-3733

**Programa:** Reach Out to Families Center and School-based Clinic, Centro de servicios extras para familias y clínica escolar.

**Descripción:** Este programa ofrece educación para la salud, tratamiento médico y medicamentos. Se ofrece únicamente a estudiantes del Distrito Escolar Unificado de South Bay que no tengan seguro médico.

**Costo:** Las medicinas en existencia son gratuitas (según la disponibilidad de los medicamentos) para pacientes de la clínica escolar.

**Idiomas:** Inglés, español y serbio.

**Región que atienden:** South, Sur.

## **La Maestra Family Clinic, Inc., Clínica Familiar La Maestra, Inc.**

**Contacto:**

Karin Capps

**Teléfono:**

(619) 584-1612 o (619) 501-5360

**Programa:** Servicios de tratamiento del asma de la Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego.

**Descripción:** Para niños asmáticos de entre 0 y 5 años de edad. Ofrecen medicamentos y tratamientos a niños sin seguro médico o con poca cobertura. El programa está disponible únicamente en ciertas áreas limitadas.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central.

**Mid-City Community Clinic,  
Clínica Comunitaria Mid-City**

**Contacto:**  
Betty Mozo.

**Teléfono:**  
(619) 563-0507

**Programa:** Servicios de tratamiento del asma de la Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego.

**Descripción:** Para niños asmáticos de entre 0 y 5 años de edad. Ofrecen medicamentos y tratamientos a niños sin seguro médico o con poca cobertura. El programa está disponible únicamente en ciertas áreas limitadas.

**Costo:** Gratuito.

**Contacto:**  
Georgina Crawford.

**Teléfono:**  
(619) 563-0507

**Programa:** California Asthma Among School-Aged, Asma en niños en edad escolar en California (Proyecto CAASA).

**Descripción:** Para niños asmáticos en edad escolar. Ofrecen medicamentos y tratamientos a niños sin seguro médico o con poca cobertura

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central.

**Naval Medical Center San Diego,  
Centro Médico de la Marina,  
San Diego**

**Contacto:**  
Remy Pascual RN, BSN, Enfermera titulada, Licenciada en Enfermería.

**Teléfono:**  
(619) 532-8819

**Programa:** Naval Medical Center Pharmacy, Farmacia del Centro Médico de la Marina.

**Descripción:** Medicamentos según el formulario del Hospital de la Marina.

**Costo:** Las personas califican según su estatus de enlistamiento.

**Idiomas:** Inglés. Interpretación al español y al tagalogo disponible.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**North County Health Services,  
Servicios de Salud del Condado  
Norte**

**Contacto:**  
Jaime Carrillo.

**Teléfono:**  
(760) 736-6700

**Programa:**

**Descripción:** Los tratamientos incluyen broncodilatadores y medicamentos preventivos según la gravedad del asma.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Medi-Cal, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** North, Norte.

**Operation Samahan Health Clinic, Clínica de Salud Operación Samahan**

**Contacto:**

Dra. Annie Hayag, MD or Dra. Josephine Lim.

**Teléfono:**

(619) 474-2284 o (858) 578-4417

**Programa:** Servicios de tratamiento del asma de la Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego.

**Descripción:** Para niños asmáticos de entre 0 y 5 años de edad. Ofrecen medicamentos y tratamientos a niños sin seguro médico o con poca cobertura. El programa está disponible únicamente en ciertas áreas limitadas.

**Costo:** Gratuito.

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** Ofrecen medicamentos y aparatos para el control del asma si se tiene receta médica y si se tienen disponibles.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Medi-Cal, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español, tagalogo y laosiano.

**Regiones que atienden:** South, Sur y North Central, Central Norte.

**San Diego Childhood Asthma Initiative, Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego**

**Contacto:**

Project Coordinator, Asthma Treatment Services, Coordinador del Proyecto de servicios de tratamiento del asma.

**Teléfono:**

(619) 542-4300

**Programa:** Asthma Treatment Services, Servicios de tratamiento del asma.

**Descripción:** Para niños asmáticos de entre 0 y 5 años de edad. Ofrecen medicamentos y tratamientos a niños sin seguro médico o con poca cobertura. El programa está disponible únicamente en ciertas áreas limitadas.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** East County, Condado Este, Mid-City, National City y North County, Condado Norte.

**San Diego Unified School District, Distrito Escolar Unificado de San Diego**

**Contacto:**

Rose Marie Lofgren.

**Teléfono:**

(858) 627-7580

**Programa:** San Diego Unified School District-Intervention Services Department, Departamento de Servicios de Intervención del Distrito Escolar Unificado de San Diego.

**Descripción:** Ofrecen herramientas de control del asma, como medidores de flujo máximo, espaciadores e inhaladores presurizados dosificados de Ventolin (inhaladores MDI), gracias a donaciones y según disponibilidad de los mismos.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y algunos enfermeros hablan español.

**Regiones que atienden:** Central y North Central, Central Norte.

**Spirit of Caring Mobile Health  
Care Clinic, *Clínica de Salud  
Móvil “Spirit of Caring”***

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(619) 636-2825

**Programa:** Clínica de Salud Móvil “Spirit of Caring” y farmacia.

**Descripción:** Este programa ofrece atención médica primaria, instrucción sobre el asma y vacunas para estudiantes del Distrito Escolar de Escuelas Elementales de Chula Vista que no tengan seguro médico. Los enfermeros escolares canalizan a los estudiantes a este programa.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** South, Sur.

# Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento

*Estas instituciones pueden ayudarle:*

- ✓ Haciendo pruebas de salud a los pulmones.
- ✓ Diagnosticando asma y otras enfermedades pulmonares.
- ✓ Tratando y controlando el asma.

*Algunos otros servicios que pudieran ofrecerse:*

- ✓ Cuidado integral del asma.
- ✓ Investigación de nuevos medicamentos y otras pruebas experimentales.
- ✓ Información y recomendaciones sobre servicios a domicilio.

**Allergy and Asthma Medical Group and Research Center, Grupo Médico y Centro de Investigación de Alergias y Asma**

**Contacto:**

Dr. Michael Welch.

**Teléfono:**

(858) 292-1144

**Programa:** Asthma Disease Management Program, Programa de Control del Asma.

**Descripción:** Cuidado integral de la enfermedad de niños asmáticos. Llame para pedir informes y conocer su criterio para determinar quién califica para participar en investigaciones de nuevos medicamentos y en otros experimentos clínicos.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**Allergy Associates Medical Group and Research Center, Grupo Médico y Centro de Investigación Asociados del Asma**

**Contacto:**

Dr. Bruce Prenner o Dr. John Pauls.

**Teléfono:**

(619) 229-2355

**Programa:**

**Descripción:** El Grupo Médico cuenta con especialistas en alergias e inmunología. Llame para pedir informes y conocer su criterio para determinar quién califica para participar en investigaciones de nuevos medicamentos y en otros experimentos clínicos.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español y farsi.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**Blue Cross of California, State Sponsored Programs, Programas Patrocinados por el Estado, Blue Cross of California**

**Contacto:**  
Cathy Lurty.

**Teléfono:**  
(858) 522-6302

**Programa:** Blue Cross of California, State Sponsored Programs, Programas Patrocinados por el Estado, Blue Cross of California.

**Descripción:** Los miembros de Blue Cross of California Medi-Cal y Healthy Families pueden recibir diagnósticos y tratamiento para el asma a través de su médico de cabecera (primario) o un especialista en alergias. Se puede consultar a los especialistas únicamente si los canaliza su médico de cabecera (primario).

**Costo:** Las cuotas varían.

**Idiomas:** Los miembros de Blue Cross of California pueden llamar al (800) 407-4627 para pedir que los atiendan en idiomas diferentes al inglés. Si algún miembro necesita ayuda en el consultorio del doctor, se cuenta con servicios de interpretación.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

---

**Children's Hospital and Health Center, Hospital y Centro de Salud Children's**

**Contacto:**  
Carrie Aarii, RN, BSN, Enfermera titulada, Maestría en Enfermería.

**Teléfono:**  
(800) 669-9749

**Programa:** Children's Hospital Asthma/Allergy/Immunology Clinic, Clínica del asma, alergias e inmunología del Hospital Children's.

**Descripción:** Atienden todos los aspectos de pruebas clínicas, diagnósticos, control y monitoreo para el asma pediátrica y alergias.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medi-Cal, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Contacto:**  
Joan Young, RN, MSN Coordinator, Enfermera titulada, Maestría en Enfermería, Coordinadora.

**Teléfono:**  
(858) 597-4807

**Programa:** Children's Hospital Research/Clinical Trials, Investigaciones y pruebas clínicas del Hospital Children's.

**Descripción:** Llame para pedir información y conocer su criterio para ver quién califica para participar en estudios de investigación de medicamentos para niños con asma, alergias, fiebre del heno, eczema, enfermedades infecciosas, etc.

**Costo:** Gratuito. Generalmente se remunera a los pacientes por su tiempo y participación.

**Idiomas:** Inglés, español y otros idiomas disponibles.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.



**Comprehensive Health Center,  
Centro de Salud Integral**

**Contacto:**

Arlene Gerodias.

**Teléfono:**

(619) 231-9300 Ext. 3113

**Programa:** Comprehensive Health Center, Pediatric Department, Centro de salud integral, Departamento de Pediatría.

**Descripción:** El Departamento atenderá pacientes y coordinará cualquier canalización necesaria.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español y tagalogo.

**Región que atienden:** Central.

**Family Health Centers of San Diego (Logan Heights Family Health Center), Centros de Salud Familiar de San Diego (Centro de Salud Familiar de Logan Heights)**

**Contacto:**

Janet Adamian.

**Teléfono:**

(619) 515-2361

**Programa:** Pediatrics/Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Pediátrica y Primaria.

**Descripción:** Los Centros de Salud Familiar de San Diego ofrecen tratamientos a niños asmáticos.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central.

**Imperial Beach Health Center,  
Centro de Salud de Imperial Beach**

**Contacto:**

**Teléfono:**

(619) 429-3733

**Programa:** Reach Out to Families Center and School-based Clinic, Centro de servicios extras para familias y clínica escolar.

**Descripción:** Este programa ofrece educación para la salud, tratamiento médico y medicamentos. Se ofrece únicamente a estudiantes del Distrito Escolar Unificado de South Bay que no tengan seguro médico.

**Costo:** Gratuito.

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** Ofrecen tratamiento a niños y adultos asmáticos.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español y serbio.

**Región que atienden:** South, Sur.

**Indian Health Council, Inc.,  
Consejo Indígena de Salud, Inc.**

**Contacto:**

Public Health Nurse, Enfermero de Salud Pública.

**Teléfono:**

(760) 749-1410 ext. 305

**Programa:** Breathe Easy Program, Programa para respirar fácil.

**Descripción:** Llame para pedir informes sobre el programa y el horario de oficina de la Clínica "Breathe Easy".

**Costo:** Varía según si califica.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** North, Norte.

**La Maestra Family Clinic, Inc.,  
Clínica Familiar La Maestra, Inc.**

**Contacto:**

Carmelita Preclaro, RN, Enfermera titulada, Coordinadora de la Clínica.

**Teléfono:**

(619) 280-4213 Ext. 3034

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** La clínica administra casos individuales y canaliza citas de seguimiento para sus pacientes.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español, árabe, chaldeano, somalí, sudanés, tagalogo, laosiano, nuer, tigrinia, kurdo y vietnamita.

**Región que atienden:** Central.

**Linda Vista Health Care Center,  
Centro de Cuidados de la Salud  
de Linda Vista**

**Contacto:**

**Teléfono:**

(858) 279-0925

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** Ofrecen tratamiento a niños y adultos asmáticos.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español, vietnamita, laosiano, hmong, francés y tagalogo.

**Región que atienden:** North Central, Central Norte.

**Mid-City Community Clinic,  
Clínica Comunitaria Mid-City**

**Contacto:**

Sarah Villavazo, RN, Enfermera titulada, Directora de Enfermería.

**Teléfono:**

(619) 563-0507

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** La clínica administra casos individuales y canaliza citas de seguimiento para sus pacientes.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español y otros idiomas.

**Región que atienden:** Central.

**Naval Medical Center San Diego,  
Centro Médico de la Marina,  
San Diego**

**Contacto:**

Remy Pascual RN, BSN Enfermera titulada, Licenciada en Enfermería.

**Teléfono:**

(619) 532-8819

**Programa:** Clinical Coordinator for Pediatric Asthma, Coordinador Clínico de Asma Pediátrica.

**Descripción:** Un enfermero titulado (enfermero pediátrico) coordina clases educativas sobre el asma, tratamiento y técnicas de control en la clínica principal de la Marina y en sus clínicas satélites.

**Idiomas:** Inglés y traducción al español y al tagalogo disponible.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

## Neighborhood Health Care

---

### **North County Health Services, Servicios de Salud del Condado Norte**

**Contacto:**  
Jaime Carrillo.

**Teléfono:**  
(760) 736-6700

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** La clínica administra casos individuales y canaliza citas de seguimiento para sus pacientes. Se da seguimiento a cada paciente durante tres a seis meses según la gravedad de su asma.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** North Coastal, Costera Norte y North Inland, Interior Norte.

---

### **Operation Samahan Health Clinic, Clínica de Salud Operación Samahan**

**Contacto:**  
Dra. Annie Hayag, MD or Dra.  
/Josephine Lim.

**Teléfono:**  
(619) 474-2284 o (858) 578-4417

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** La clínica administra casos individuales y canaliza citas de seguimiento para sus pacientes.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:** Inglés, español, laosiano y tagalogo.

**Regiones que atienden:** North Central, Central Norte y South, Sur.

**Palomar Pomerado Health System, Sistema de Salud del Palomar Pomerado**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(760) 739-3000 o (858) 613-4000

**Programa:**

**Descripción:** Diagnósticos y tratamientos para el asma disponibles en el Palomar Medical Center, Centro Médico Palomar y en el Pomerado Medical Center, Centro Médico Pomerado.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Programa:** HealthSource, Fuente de Salud: Se hacen pruebas únicamente.

**Descripción:** Un técnico en respiración hace una prueba para conocer la capacidad pulmonar y la salud de los pulmones en general. Debe inscribirse con anticipación. Sírvase llamar al (800) 628-2880.

**Costo:** \$4 por participante.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** North Inland, Interior Norte.

---

**San Diego American Indian Health Center, Centro de Salud de Indígenas Americanos de San Diego**

**Contacto:**

Christina Cardenas RN, PhD, Enfermera titulada con Doctorado en Enfermería

**Teléfono:**  
(619) 234-0572

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** Ofrecen tratamiento a niños y adultos asmáticos.

**Costo:** Las cuotas varían según si califica.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** Central

---

**San Diego Childhood Asthma Initiative, Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego**

**Contacto:**

Director del Proyecto de Servicios de tratamiento del asma.

**Teléfono:**  
(619) 542-4300

**Programa:** Servicios de tratamiento del asma de la Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego.

**Descripción:** Para niños asmáticos de entre 0 y 5 años de edad. Ofrecen medicamentos y tratamientos a niños sin seguro médico o con poca cobertura. El programa está disponible únicamente en ciertas áreas limitadas.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Regiones que atienden:** East County, Condado Este, Mid-City, National City y North County, Condado Norte.

**Southbay Asthma Advocacy  
Program, Programa de la  
Defensa del Asma de Southbay**

**Spirit of Caring Mobile Health  
Care Clinic, Clínica de Salud  
Móvil “Spirit of Caring”**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(619) 636-2825

**Programa:** Clínica de Salud Móvil “Spirit of Caring” y farmacia.

**Descripción:** Este programa ofrece atención médica primaria, instrucción sobre el asma y vacunas para estudiantes del Distrito Escolar de Escuelas Elementales de Chula Vista que no tengan seguro médico. Los enfermeros escolares canalizan a los estudiantes a este programa.

**Costo:** Free/Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** South, Sur.

**UCSD Clinical Trials Center,  
Centro de Pruebas Clínicas de la  
Universidad de California San  
Diego**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(888) UCSD AIR o sea,  
(888) 827-3247

**Programa:**

**Descripción:** El Centro de investigación trabaja con padres de familia voluntarios para probar la seguridad y efectividad de medicamentos experimentales o aparatos para tratar el asma y demás enfermedades pulmonares. Todo el año surgen nuevos proyectos de investigación. Aquellas personas interesadas en ser candidatas para un estudio, sírvanse llamar al (888) 827-3247 (888-UCSD-AIR) para solicitar una cita de evaluación.

**Costo:** Gratuito. Generalmente se remunera a los pacientes por su tiempo y participación.

**Idiomas:**

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

**Vista Community Clinic,  
Clínica Comunitaria de Vista**

**Contacto:**

Dorothy Lujan.

**Teléfono:**  
(760) 631-5000 Ext.1133

**Programa:** Primary Care Services, Servicios Médicos de Atención Primaria.

**Descripción:** La clínica administra casos individuales y canaliza citas de seguimiento para sus pacientes.

**Costo:** Las cuotas varían. Se aceptan Managed Care Medical, Healthy Families y pólizas de seguros particulares.

**Idiomas:**

**Regiones que atienden:** North Coastal, Costera Norte y North Inland, Interior Norte.



# Servicios de Ayuda para las Escuelas

*Estas instituciones pueden:*

- ✓ Hacer pruebas a niños para saber si tienen asma y para ver cómo andan de salud en general.
- ✓ Proveer medicamentos, aparatos y equipo a enfermeros escolares.
- ✓ Instruir y apoyar a estudiantes y a familias que viven con asma.
- ✓ Ayudar a familias a solicitar seguro médico.

## **American Lung Association, Asociación Americana del Pulmón**

**Contacto:**

Environmental Health Coordinator,  
Coordinador de salud ambiental.

**Teléfono:**

(619) 297-3901

**Programa:** EPA's Indoor Air Quality Tools for Schools Program EPA's Indoor Air Quality Tools for Schools Program, Programa de la Agencia de Protección Ambiental (EPA): Herramientas para las escuelas para que tengan aire de calidad en interiores.

**Descripción:** Este programa incluye material interactivo necesario para que las escuelas prevengan o controlen problemas de calidad del aire. El paquete incluye una lista de control, una guía a seguir paso por paso, información sobre fuentes de contaminación en interiores, un diagrama para encontrar soluciones y un video de entrenamiento.

**Costo:** Gratuito.

**Contacto:**

Coordinador de los Pediatric Asthma Programs, Programas de Asma Pediátrica.

**Teléfono:**

(619) 297-3901

**Programa:** Open Airways for Schools, Vías Respiratorias Abiertas en las Escuelas.

**Descripción:** Una clase impartida en seis sesiones para estudiantes asmáticos. Cada sesión dura 45 minutos y puede programarse a cualquier hora durante el horario de escuela.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y algunos materiales en español.

**Regiones que atienden:** Todas las regiones.

## **Imperial Beach Health Center, Centro de Salud de Imperial Beach**

**Contacto:**

**Teléfono:**

(619) 429-3733

**Programa:** Reach Out to Families Center and School-based Clinic, Centro de servicios extras para familias y clínica escolar.

**Descripción:** Este programa ofrece educación para la salud, tratamiento médico y medicamentos. Se ofrece únicamente a estudiantes del Distrito Escolar Unificado de South Bay que no tengan seguro médico.

**Costo:** Las medicinas en existencia son gratuitas (según la disponibilidad de los medicamentos) para pacientes de la clínica escolar.

**Idiomas:** Inglés, español y serbio.

**Región que atienden:** South, Sur.

**Linda Vista Health Care Center,  
Centro de Cuidados de la Salud  
de Linda Vista**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(858) 279-0925

**Programa:**

**Descripción:** La clínica escolar en las instalaciones de la escuela Twain Jr./Sr. High School en Linda Vista Road ofrece educación para la salud y tratamiento médico.

**Idiomas:** Inglés, español, vietnamita, laosiano, hmong, francés y tagalogo.

**Región que atienden:** North Central, Central Norte.

---

**Mid-City Community Clinic,  
Clínica Comunitaria Mid-City**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(619) 563-0507

**Programa:**

**Descripción:** Las clínicas escolares en Rosa Parks Elementary y Monroe Clark Jr. High ofrecen educación para la salud y tratamiento médico.

**Idiomas:**

**Región que atienden:** Central.

---

**San Diego Unified School  
District, Distrito Escolar  
Unificado de San Diego**

**Contacto:**  
Rose Marie Lofgren.

**Teléfono:**  
(858) 627-7580

**Programa:** San Diego Unified School District-Intervention Services Department, Departamento de Servicios de Intervención del Distrito Escolar Unificado de San Diego.

**Descripción:** Un grupo de enfermeros instruyen, monitorean, tratan y ofrecen información a estudiantes asmáticos en las escuelas. En algunas ocasiones, las familias participan en la administración del caso del niño asmático y en los componentes educativos.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés y algunos enfermeros bilingües en español.

**Región que atienden:** Central y North Central, Central Norte.

---

**Spirit of Caring Mobile Health  
Care Clinic, Clínica de Salud  
Móvil "Spirit of Caring"**

**Contacto:**

**Teléfono:**  
(619) 636-2825

**Programa:** Spirit of Caring Mobile Health Care ClinicClínica de Salud Móvil "Spirit of Caring" y farmacia.

**Descripción:** Este programa ofrece atención médica primaria, instrucción sobre el asma y vacunas para estudiantes del Distrito Escolar de Escuelas Elementales de Chula Vista que no tengan seguro médico. Los enfermeros escolares canalizan a los estudiantes a este programa.

**Costo:** FreeGratuito.

**Idiomas:** Inglés y español.

**Región que atienden:** South, Sur.



**UCSD Division of Community Pediatrics and School Health, Universidad de California San Diego, División de pediatría comunitaria y salud escolar**

**Contacto:**

Elaine Pizzola.

**Teléfono:**

(619) 681-0647

**Contacto:**

BJ Williston.

**Teléfono:**

(619) 681-0657

**Programa:** HATS Program, Programa HATS.

**Descripción:** Trabajadores capacitados van a las escuelas a ayudar a familias con niños asmáticos en edad escolar a solicitar seguro médico.

**Costo:** Gratuito.

**Programa:** CATCH Program, Programa CATCH.

**Descripción:** Ofrecen instrucción y materiales para maestros de educación física sobre asma y ejercicio.

**Costo:** Gratuito.

**Idiomas:** Inglés, español y francés.

**Regiones que atienden:** Central y North Central, Central Norte.



# Campamentos

*Estos campamentos:*

- ✓ Son para niños en edad escolar
- ✓ Proveen atención médica para el asma las 24 horas
- ✓ Le enseñan a los niños cómo controlar mejor su asma

**American Lung Association,  
Asociación Americana del  
Pulmón**

**Contacto:**

Coordinador de los programas de asma pediátrica.

**Teléfono:**

(619) 297-3901

**Programa:** Campamento SCAMP Camp.

**Descripción:** Un campamento de verano cerca de las montañas de Julian para niños entre 8 y 13 años de edad que padecen de asma moderada a severa. Los niños se quedan en el campamento una semana completa.

**Costo:** Entre \$25 y \$250, según una escala de ingresos.

**Idiomas:** Inglés, español.

**Regiones que atienden:** Central.

**San Diego Unified School  
District, Distrito Escolar  
Unificado de San Diego**

**Contacto:**

Rose Marie Lofgren.

**Teléfono:**

(858) 627-7580

**Programa:** Campamento del sexto grado.

**Descripción:** Todos los estudiantes del sexto grado, incluso aquellos con asma, asisten a Camp Palomar, Campamento Palomar. El campamento tiene enfermeros que proveen atención médica las 24 horas, nebulización y atención de urgencias.

**Costo:** Este campamento es gratuito y forma parte del programa de integración del Distrito Escolar Unificado de San Diego.

**Idiomas:** Inglés y cuentan con algunos enfermeros que hablan español.

**Regiones que atienden:** Central, North Central, Central Norte.



# **Otros Recursos de Ayuda Para el Asma**



# County of San Diego, Health and Human Services Agency

## *Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego*

### Centros de Salud Pública, programas y regiones que atienden

---

#### CENTRAL, *CENTRAL*

#### **Central Region Public Health Center, *Centro de Salud Pública de la Región Central***

5202 University Avenue  
San Diego, CA 92105  
Calle más cercana: 52nd Street

(619) 229-5400

Llame para conversar con un enfermero de salud pública.

#### **Programas y servicios que ofrecen:**

Administración  
Servicios de Salud Para Infantes Afro-Americanos  
Servicios Para Niños  
Servicios Para La Comunidad  
Servicios de Elegibilidad Y Empleo  
Servicios de Salud Pública  
Oficina de Veteranos

#### **Comunidades que atienden:**

College Grove, Downtown, East San Diego, Encanto, Golden Hills/Southeast, Hillcrest/Mission Hills, Centro Médico de la Marina, Normal Heights/Kensington, North Park, Paradise Hills, Pier Area (área del muelle).

---

#### NORTH COASTAL & NORTH INLAND *COSTERA NORTE E INTERIOR NORTE*

#### **North Coastal Region Public Health Center, *Centro de Salud Pública de la Región Costera Norte***

104 S Barnes St.  
Oceanside, CA 92054  
Calle más cercana: Mission Avenue

(760) 967-4401

#### **North Inland Region Public Health Center, *Centro de Salud Pública de la Región Interior Norte***

606 East Valley Parkway  
Escondido, CA 92025  
Calle más cercana: Fig Street

(760) 740-4000

Llame para conversar con un enfermero de salud pública.

#### **Programas y servicios que ofrecen:**

Servicios de Salud Para Infantes Afro-Americanos  
Servicios Para Niños  
Servicios de Empleo  
Servicios de Salud Pública  
Centros de Recursos Familiares  
Servicios de Salud Mental

#### **Comunidades que atienden:**

Agua Caliente, Anza, Bonsall, Borrego, Camp Pendleton, Cardiff, Carlsbad, Del Mar, Encinitas, Escondido, Fallbrook, Imperial, Julian, Leucadia, North Palomar, Oceanside, Pala, Palomar, Pauma Valley, Poway, Rainbow, Ramona, Ranchita, Rancho Bernardo, Rancho Peñasquitos, Rancho Santa Fe, San Luis Rey, San Marcos, Santa Ysabel, Solana Beach, San Clemente, San Onofre, Temecula, Valley Center, Vista, Warner Springs.

**EAST  
ESTE**

**East Region Public Health  
Center, Centro de Salud Pública  
de la Región Este**

855 E. Madison Avenue  
El Cajon, CA 92020  
Calle más cercana: Mollison Street

(619) 441-6500

**Ramona Public Health Office,  
Consultorio de Salud Pública de  
Ramona**

606 E. Valley Parkway  
Escondido, CA 92065  
Calle más cercana: Fig Street

(760) 740-4000

Llame para conversar con un enfermero  
de salud pública.

**Programas y servicios que ofrecen:**

El Cajon Family Resource Center, *Centro de Recursos  
Familiars de El Cajon*  
Lemon Grove Family Resource Center, *Centro de Recursos  
Familiars de Lemon Grove*  
East Region Children's Services, *Servicios Infantiles de la  
Región Este*  
East Region Public Health Center, *Centro de Salud Pública  
de la Región Este*  
HHSA Child Care Section, *HHSA división de cuidado de niños*

**Comunidades que atienden:**

Alpine, Boulevard, Campo, Descanso, Dulzura, El Cajon,  
Guatay, Jacumba, Jamul, La Mesa, Lakeside, Lemon Grove,  
Mt. Laguna, Pine Valley, Potrero, Santee, Spring Valley, Tecate

**NORTH CENTRAL  
CENTRAL NORTE**

**North Central Public Health  
Center, Centro de Salud Pública  
de la Región Central Norte**

2440 Grand Avenue  
San Diego, CA 92109  
Calle más cercana: Culver Street

(858) 490-4400

Llame para conversar con un enfermero  
de salud pública.

**Programas y servicios que ofrecen:**

Child Abuse Hotline, *Línea Telefónica Para Reportar Abuso  
Infantil*  
Child Protective Services, *Servicios de Protección Infantil*  
County Medical Services (Cms), *Servicios Médicos del  
Condado*  
Family Violence Project, *Proyecto en Contra de Violencia En  
Las Familias*  
Foster Care Recruitment/Licensing, *Reclutamiento Y  
Licenciamiento de Familias Con Tutela Temporal*  
Hospital Outstation Services, *Servicios de Hospital  
Descentralizados*  
Mental Health Clinic, *Clínica de Salud Mental*  
Office of Ombudsman, *Posibilidades de la Defensoría del  
Pueblo (Oficina del Ombudsman)*  
Polinsky Children's Center/Emergency Shelter Care, *Centro  
Infantil Y Albergue de Emergencia Polinsky*  
Public Health Center, *Centro de Salud Pública*

**Comunidades que atienden:**

Bay Park, Clairemont, Del Cerro, Grantville, Kearny, La Jolla,  
Linda Vista, Marine Corps Recruiting Depot, Mira Mesa,  
Miramar, Mission Valley, Mission Village, Morena, Navajo,  
Naval Training Center, North City West, Ocean Beach, Old  
Town, Pacific/Mission Beach, Point Loma, San Carlos,  
Scripps Miramar Ranch, Serra Mesa, Sorrento Valley,  
Tierrasanta, University City



**SOUTH  
SUR**

**South Region Public Health  
Center, Centro de Salud Pública  
de la Región Sur**

500 3rd Avenue  
Chula Vista, CA 91910  
Calle más cercana: 3rd and I Street

(619) 409-3110

Llame para conversar con un enfermero  
de salud pública.

**Programas y servicios que ofrecen:**

Family Resource Center, *Centro de Recursos Familiares*  
Public Health Center, *Centro de Salud Pública*

County Child Care Resource Services, *Servicios Del*  
*Condado de Recursos de Cuidado de Niños*

Children's Services, *Servicios Infantiles*

*Maximus, La Organización Que Ayuda Al Gobierno A*  
*Atender A La Gente*

Information, Assessment And Referral (Iar) Program,  
*Programa de Información, Evaluación Y Remisiones*

County Medical Services (Cms), *Servicios Médicos*  
*Del Condado*

California Children Services (Ccs), *Servicios Infantiles*  
*de California*

Office of Violence Prevention (Ovp), *Oficina Preventiva de*  
*La Violencia*

**Comunidades que atienden:**

Bonita, Chula Vista, Coronado, Imperial Beach, National City,  
Base Anfibia de la Marina, Nestor, Base Aérea de la Marina  
North Island, San Ysidro.



# Lista De Recursos De Ayuda, Información Y Recomendaciones Para Obtener Seguro Médico

## PARA NIÑOS:

### **San Diego Kids Health Assurance Network (SD-KHAN)**

(800)-675-2229 (oprima el 2)

Todos los niños de California, independientemente de la situación económica familiar, califican para obtener seguro médico. La mejor fuente de información es San Diego Kids Health Assurance Network. Esta red para la salud de los niños ofrece información de Medi-Cal, Healthy Families y muchos otros programas establecidos para ofrecer cobertura de seguro médico a niños. Los servicios de SD-KHAN son gratuitos y se ofrecen en diferentes idiomas.

## PARA NIÑOS Y ADULTOS:

### **Center for Health Education and Advocacy**

(619) 744-0935 o (877) 734-3258  
(oprima el 2)

Este centro enfocado al fomento y a la educación de la salud, ayuda a personas a determinar qué tipo servicios de salud califican para recibir. El centro tiene información sobre todos los programas de gobierno y militares, información sobre programas de cobertura de seguro médico de bajo costo y cobertura para personas con padecimientos pre-existentes. Los servicios que ofrece el centro son gratuitos.

### **Reach Out Project**

(619) 299-3122 o (858) 467-1893

El proyecto *Reach Out Project* proporciona información y recomendaciones poniendo en contacto a las personas que no tienen seguro médico con doctores que ofrecen consultas a precios reducidos a cambio de paga en efectivo.

## PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y DISCAPACITADOS:

Medicare ofrece cobertura a la mayoría de las personas mayores de 65 años y a personas con ciertas discapacidades. Las personas que tengan problemas con su cobertura primero deben tratar de resolver su situación con sus proveedores de cuidado médico o con Medicare.

### **Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)**

(858) 565-8772

El programa *Health Insurance Counseling and Advocacy Program* ayuda a personas de la tercera edad y a personas discapacitadas a escoger planes administrados por Medicare, seguros suplementarios (Medi-gap) y planes de cuidado a largo plazo. El programa ayuda a asegurar que los pacientes recibirán los beneficios a los que tienen derecho y les ayuda a presentar reclamos. Los servicios son respaldados económicamente por el California Department on Aging y se ofrecen gratuitamente.

## CLÍNICAS COMUNITARIAS (PARA TODOS)

### **Council of Community Clinics**

(619) 265-2100

Los centros de salud comunitarios que se encuentran en muchas comunidades diferentes ofrecen atención médica a cambio de una cuota basada en una escala que disminuye según los ingresos de quien solicita los servicios. Llame al Council of Community Clinics para localizar el centro de salud comunitario más cercano a usted o para hacer preguntas sobre los servicios que ofrecen los centros.

## Información Sobre Servicios De Cuidado De Niños

### **El YMCA Childcare Resource and Referral Service, Servicio de recursos de ayuda e información para el cuidado de niños de YMCA**

El número de teléfono sin costo para usted en el Condado de San Diego es el (800) 481-2151.

El YMCA Childcare Resource and Referral Service, Servicio de recursos de ayuda e información para el cuidado de niños de YMCA ayuda a las familias a localizar servicios de cuidado de niños en el condado de San Diego y a conocer las características especiales que hay que buscar en un servicio de cuidado de niños para sus hijos.

---

### **Programas WIC en El Condado de San Diego**

Para mayores informes, llame a alguno de los programas WIC del Condado de San Diego:

**SDSU Foundation, *Fundación de la Universidad Estatal de San Diego***  
(888) 999-6897

**North County Health Services, *Servicios de Salud del Condado Norte***  
(888) 477-6333

**San Ysidro Health Center, *Centro de Salud de San Ysidro***  
(619) 426-7966

**Scripps Mercy Hospital, *Hospital Mercy de Scripps***  
(619) 260-7054

**American Red Cross, *Cruz Roja Americana***  
(800) 500-6411

WIC es un programa de nutrición suplementaria que ayuda a mujeres, bebés y niños. WIC ofrece servicios a mujeres embarazadas, a mujeres que estén dando pecho hasta por un año, a madres que no estén dando pecho hasta por seis meses después del parto y a niños menores de 5 años. WIC ofrece cupones de comida nutritiva, clases de nutrición y consejería, apoyo a mujeres que estén dando pecho e información y recomendaciones sobre otros servicios comunitarios.

---

### **Línea De Información De Servicios “Infoline” Del Condado De San Diego**

**Central/East/South, *Regiones Central, Este y Sur***  
(619) 230-0997

**North Coastal, *Región Costera Norte***  
(760) 943-0997

**North Inland, *Región Interior Norte***  
(760) 740-0997

**Áreas remotas**  
(800) 227-0997

INFOLINE es un sistema de información y recomendaciones de servicios sociales y de la comunidad. La línea de información Infoline de United Way ofrece información y recomendaciones sobre instituciones locales comunitarias, de salud y de servicio social.

El horario de Infoline es de lunes a viernes de 8:00AM a 5:00PM.

# Programas de Como Dejar de Fumar

Este folleto es una lista parcial de los programas de como dejar de fumar en el Condado de San Diego. El costo y horas de programas pueden cambiar sin notificación. Muchos de los programas son conducidos en diferentes lugares. La Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego no apoya ni recomienda cualquier programa en la lista. Usted escoja el programa con cuidado. Llame antes de asistir a cualquier programa.

## American Lung Association

2750 Fourth Avenue, San Diego, CA 92103  
 (619) 297-3901  
 Provee información sobre el programa *Freedom from Smoking* sin costo, el libro de tareas del programa es \$10, y el video del programa In-Control es \$125  
 Llame para información

## County of San Diego

Health and Human Services Agency  
 1-800-660-7537  
 Materiales para ayudarse a sí mismo y referencias para programas de dejar de fumar;  
 No hay costo

## Naval Hospital, San Diego

Health Promotion  
 34800 Bob Wilson Dr., San Diego, CA 92134-5000  
 (619) 532-7647  
 Sólo para militares y sus beneficiarios elegibles  
 Llame para determinar si es elegible  
 No hay costo

## Nicotine Anonymous Information Line

(619) 682-7092  
 Programa de autoayuda de 12 pasos  
 Abierto para todos; llame para más información

## Nicotine Recovery Institute

106 Thorn Street, San Diego, CA 92103  
 Ubicaciones por todo el condado  
 (619) 277-2772  
 Programas para los jóvenes  
 \$400, Llame para información

## Positive Choice

Kaiser Permanente  
 7035 Convoy Court, San Diego, CA 92111  
 (858) 573-0090  
 Para personas de 18 años o más  
 \$160 para miembros, \$200 para otros

## Second Breath

Sharp Center for Health Promotion  
 3571 Corporate Court, Bldg. E, Suite D  
 San Diego, CA 92123  
 (858) 627-5340  
 Clases de grupos pequeños  
 Llame para precios, horas y lugares  
 Los jóvenes son bienvenidos

## San Diego State University

Health Promotion  
 Student Health Services  
 5564 Hardy Avenue, San Diego, CA 92182  
 (619) 594-4133  
 Proporciona consejería personal  
 Solo para estudiantes de San Diego State University  
 No hay costo

## Smoke Stoppers of San Diego

3699 Park Blvd., San Diego, CA 92103  
 (619) 296-8700  
 \$229 para un programa de una semana (inscripción con anticipación de 5 días); \$269 sin anticipación  
 Deja de fumar o Ud. no paga nada  
 Garantía por toda la vida - si regresa, no hay costo para la clase  
 Los jóvenes son bienvenidos

## Smokenders

P.O. Box 22664, San Diego, CA 92192  
 (858) 455-5321  
 \$129 para materiales para estudiar en casa  
 Llame para horas y lugares  
 Jóvenes son bienvenidos  
 Por Todo el Condado

**Para una referencia a varios programas por todo el condado, o para consejería por teléfono, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California**



Español: 1-800-45 NO FUME  
 Inglés: 1-800-NO BUTTS  
 Chino: 1-800-400-0866  
 Vietnamita: 1-800-778-8440  
 Coreano: 1-800-556-5564  
 Personas que no pueden oír:  
 1-800-933-4833  
 Jóvenes: 1-800 NO BUTTS  
 Tabaco para masticar: 1-800-844-CHEW  
 No hay costo

## Additional Resources

### BOOKS

#### ***Allergy Environment Guidebook***

1989, Bachman, Judy L, PhD.

Order from Graphics Press  
606 S. 6th St., Klamath Falls, OR 97601  
(800) 241-3441.

A practical guide to help the allergic person create an allergen-free environment. Extensive mold, pollen and dust information; sections on home remodeling and decorating. (out of print, limited quantities)

---

#### ***The American Lung Association's Family Guide to Asthma and Allergies***

1997, The American Lung Association  
Asthma Advisory Group with Norman H.  
Edelman, MD.

Order from Little, Brown and Company  
(800) 759-0190.

Shows adults and families how to manage asthma and allergies and lead an active, healthy life. Provides information on treatment options and medications. Available at most bookstores.

---

#### ***Asthma Guide for People of All Ages***

1999, Plaut, Thomas F., MD.

Order from Pedipress, Inc., 125 Red  
Gate Lane, Amherst, MA 01002.  
(800) 611-6081.

Comprehensive, accurate, and current guide for people who want to understand and control their asthma. Includes complete discussion of the basics of asthma and the medicines used to treat it. Addresses asthma issues faced in the school, the family and in travel. Available at most bookstores.

---

#### ***The Asthma Sourcebook***

1998, Francis V., MD.

Order from NTC Contemporary  
Publishing, 2020 Avenue of the Stars,  
Suite 300, Los Angeles, CA 90067.  
(800) 323-4900, Extension 147.

Comprehensive and straightforward guidebook containing recent advances in medicine, alternative medicine, and lists of other resources. Available at most bookstores.

---

#### ***Children with Asthma: A Manual for Parents***

1998, Plaut, Thomas F., MD.

Order from Pedipress, Inc.  
125 Red Gate Lane, Amherst, MA 01002  
(800) 611-6081.

A comprehensive, easy-to-understand book about the basics of asthma, emphasizing the importance of parent education. Contains sections on infants, children and teenagers. Has informative first-person stories parents can relate to. Available at most bookstores.

***Guide to Your Child's Allergies and Asthma***

2000, Welch, Michael J., MD.

Sponsored and produced by the American Academy of Pediatrics (AAP). Order from AAP Publications at [www.aap.org](http://www.aap.org).

(888) 227-1770

Up-to-the-minute advice from pediatricians on how to identify allergies and asthma, prevent attacks, minimize triggers and avoid allergens, understand and choose medications, explain allergies to young children, and help children of all ages manage symptoms. Available at most bookstores.

**MAGAZINES*****Allergy & Asthma Health***

Signature Publications, P.O. Box 29729, Dallas, TX 75229-0729.

Call (800) 878-4403 to subscribe.

Published quarterly, subscriptions \$12.95/year.

Official publication of Allergy Asthma Network/Mothers of Asthmatics, Inc. Wide range of informative articles about allergy and asthma care.

***Asthma: Strategies for Taking Control***

Lifelong Publications, 55 Chapel Street, Newton, MA 0215 8.

Call (800) 527-3284 to subscribe.

Published bi-monthly, subscriptions: \$19.95/year.

An informative, consumer friendly magazine about optimal asthma management. Also provides summaries of the latest research on asthma and allergies, including an American Lung Association page. A limited number of free copies are available by calling the local Lung Association office 1-800-LUNG-USA.

***Coping with Allergies & Asthma***

Media America, Inc., PO Box 6882268 Franklin, Tennessee 37068-2268.

Call (615) 791-3859 to subscribe.

Bi-monthly publication, subscriptions: \$17 for one year (6 issues) and \$31 for 2 years (12 issues).

Addresses many allergy and asthma problems. It also offers a section entitled LAB LANGUAGE, a glossary that teaches the reader about medical terms used for allergies and asthma.

# Recursos locales para el control del medio ambiente

Para informarse más sobre salud ambiental, contacte a las siguientes organizaciones:

## **American Lung Association, *Asociación Americana del Pulmón***

Comuníquese con la Asociación para obtener información y remisiones sobre control ambiental, irritantes químicos, asbesto, monóxido de carbono, alergias y asma, humo de segunda mano, humo de leña, moho, polen, polvo y cucarachas en los hogares, oficinas y escuelas.

Se habla español.

(619) 297-3901

[www.lungsandiego.org](http://www.lungsandiego.org)

## **Environmental Health Coalition (EHC), *Coalición de Salud Ambiental***

Comuníquese con EHC para obtener información, remisiones y para solicitar información; para conocer lo último en análisis, soluciones prácticas y eficaces para luchar contra la contaminación tóxica, proteger la salud pública y promover justicia ambiental.

Se habla español.

(619) 235-0281

[www.environmentalhealth.org](http://www.environmentalhealth.org)

## **County of San Diego, Environmental Health Services, *Servicios de salud ambiental del Condado de San Diego***

Para información general únicamente, no para inspecciones, llamar al (619) 338-2222.

## **County of San Diego, Vector Control, *Control de plagas del Condado de San Diego***

Para reportar roedores y cucarachas de alcantarillas, llamar al (858) 694-2888.

## **County Office of Education, Risk Management, *Oficina de Educación del Condado, Manejo de riesgos***

Para reportar inquietudes ambientales en interiores o exteriores en las escuelas del Condado, pero fuera de la ciudad de San Diego, llamar al (858) 569-5320.

## **San Diego Air Pollution Control District, *Distrito de Control de Contaminación del Aire de San Diego***

Para obtener información al día sobre calidad del aire y pronósticos, llamar al (858) 650-4707.

Para presentar una queja sobre contaminación del aire, llamar al (858) 650-4550

Página de Internet:

[www.sdapcd.co.san-diego.ca.us/](http://www.sdapcd.co.san-diego.ca.us/)

## **San Diego City Housing Code Compliance, *Acatamiento de códigos de vivienda de la Ciudad de San Diego***

Línea de quejas, (619) 236-5500.

## **San Diego City Schools, Risk Management, *Escuelas de la Ciudad de San Diego, Manejo de riesgos***

Para reportar inquietudes ambientales en interiores o exteriores en las escuelas de la Ciudad de San Diego, llamar al (858) 627-7350.



# Recursos nacionales para el control del medio ambiente

Para informarse más sobre salud ambiental, contacte a las siguientes organizaciones:

## U.S. Environmental Protection Agency (US EPA), *Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos*

Visite su página de Internet o llame a la línea de atención de la EPA para obtener respuestas a sus preguntas sobre asuntos ambientales.

### **Environmental Justice Hotline, *Línea de justicia ambiental***

(800) 962-6215

Página de Internet:

<http://es.epa.gov/oeca/main/enforce/hotline.html>

Correo electrónico: [environmental-justice-epa@epa.gov](mailto:environmental-justice-epa@epa.gov)

Esta línea fue establecida para recibir llamadas de ciudadanos inquietos sobre asuntos de justicia en sus comunidades. El propósito de esta línea es proporcionar información fácilmente al público y a los medios de comunicación y ayudar con la solución de asuntos de justicia ambiental. Personal de la Oficina de justicia ambiental contestará su llamada. Se ha establecido un proceso para garantizar seguimiento a sus llamadas. Se cuenta con un panfleto en inglés y en español que describe los servicios de la línea.

### **Indoor Air Quality Information Clearinghouse (IAQINFO), *Centro de distribución de información de calidad del aire en interiores***

(800) 438-4318

Página de Internet:

<http://epa.gov/iaq/iaqinfo.html>

Correo electrónico: [iaqinfo@aol.com](mailto:iaqinfo@aol.com)

El Centro de distribución de información provee acceso a información pública sobre ambientes en interiores a través de una gama de servicios que incluyen un número telefónico con operadora en vivo, distribución gratuita de publicaciones de la Agencia de Protección Ambiental (EPA), investigación de algún tema para tener información a la mano, remisiones a las dependencias gubernamentales adecuadas, a investigación, a asuntos de interés público y a representantes de la industria e información sobre cursos y materiales educativos.

### **National Hispanic Indoor Air Quality Hotline, *Línea hispana nacional sobre calidad del aire en interiores***

(800) SALUD-12, (800-725-8312) en inglés y en español.

Página de Internet:

<http://www.epa.gov/iaq/iaqinfo.html>

Correo: Favor de mandar su correspondencia por correo regular.

Foro: <http://yosemite.epa.gov/oar/Comments.nsf/Comments?OpenForm>

La Línea hispana nacional sobre calidad del aire en interiores ofrece información en inglés y en español sobre contaminantes del aire en interiores que personas pudieran encontrar dentro de sus hogares, oficinas o escuelas.

## Organizaciones Nacionales del Asma

**\*Allergy and Asthma Network-Mothers of Asthmatics, Inc. (AAN-MA), Red de alergias y Asma-Madres de Asmáticos, Inc.**

3554 Chain Bridge Road, Suite 210,  
Fairfax, VA 22030

(800) 878-4403, (703) 385-4403.

Dedicada a proveer un vínculo entre el hogar, la escuela, el médico y la industria farmacéutica para poder ayudar a familias a hacer frente al asma. AAN-MA publica MA Report, Reporte MA, un boletín mensual lleno de información muy útil y consejos para padres de asmáticos. También publica otros materiales educativos. Membresía anual: \$25.

Página de Internet: <http://www.aanma.org/>

**\*American Academy of Allergy Asthma and Immunology (AAAAI), Academia americana de alergias, asma e inmunología**

611 E. Wells Street Milwaukee, WI  
53202

800-882-ASTHMA; (414) 272-6071  
(Para ordenar publicaciones.)

AAAAI es la sociedad médica nacional más grande de alergólogos, inmunólogos y demás profesionales de la salud. Tiene un grupo de conferencistas y produce una variedad de materiales educativos para pacientes. Pediatric Asthma: Promoting Best Practice Guide for Managing Asthma in Children, Asma pediátrica: Promoviendo guías a seguir para controlar el asma en los niños, puede ordenarse de la página de Internet: <http://www.aaaai.org>

**\*American College of Allergy Asthma and Immunology (ACAAI), Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología**

85 West Algonquin Road, Suite 550  
Arlington Heights, IL 60005

(800) 842-7777, (708) 427-1200.

Representa alergólogos, instructores, investigadores e inmunólogos clínicos y ofrece a pacientes materiales educativos y una lista de alergólogos certificados por el Concejo.

<http://allergy.mcg.edu>

**\*American Lung Association (ALA) / American Thoracic Society (ATS), Asociación Americana del Pulmón / Sociedad Torácica Americana**

1740 Broadway New York, NY 10019.

(800) LUNG-USA

Ofrece instrucción sobre el asma a través de su red nacional que incluye más de 200 oficinas locales y estatales. Ofrece publicaciones, grupos de apoyo, y programas y campamentos comunitarios y escolares para asmáticos. La ATS es la división médica de ALA y ofrece información clínica a médicos.

<http://www.lungusa.org>

**\*Asthma & Allergy Foundation of America (AAFA), *Fundación Americana de Asma y Alergias***

1717 Massachusetts Avenue,  
Suite 305, Washington, DC.

(800) 7-ASTHMA.

Una organización sin fines de lucro que patrocina educación continua y publica un boletín, audio-visuales y panfletos educativos disponibles al público en general. La AAFA tiene un centro de distribución de información de materiales educativos para pacientes, así como programas de entrenamiento para profesionales de la salud aliados.

Puede obtener un paquete gratuito de información llamando al (800) 7-ASTHMA. Membresía anual: \$25.

<http://www.aafa.org>

**\*Food Allergy Network, *Red de Alergias a la Comida***

4744 Holly Avenue,  
Fairfax, VA 22030-5647

(800) 929-4040, (703) 691-3179.

Una organización sin fines de lucro que ofrece información y materiales educativos sobre alergias a la comida. Llame para obtener una lista gratuita de recursos. Publica el boletín "Food Allergy Newsletter". Membresía anual: \$25.

<http://www.foodallergy.org>

**\*Medic Alert, *Alerta Médica***

(800) 432-5378

La membresía (\$15 al año; \$35 el primer año) provee collares y brazaletes grabados con información médica de emergencia (padecimientos médicos, alergias, medicamentos y necesidades especiales), más un enlace a una línea telefónica de emergencia que provee información médica personal computarizada.

<http://www.medicalert.org>

**\*National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI): National Asthma Education Program, *Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre: Programa Nacional de Educación sobre el Asma***

P.O. Box 30105,  
Bethesda, MD 20824-0105

Llame al centro de información de NHLBI al (301) 251-1222 para ordenar materiales. Este es un programa de los National Institutes of Health, Institutos Nacionales de Salud, los institutos que desarrollaron los estándares para el diagnóstico y el control del asma y que apoyan la difusión de esos lineamientos a los proveedores de cuidados de la salud. También provee mucha información gratuita al público.

<http://www.nhlbi.nih.gov>

**\*National Jewish Center for Immunology and Respiratory Medicine, *Centro Nacional Judío de Medicina Inmunológica y Respiratoria***

1400 Jackson Street Denver, CO 80206  
(800) 344-5864, (303) 388-4461

Este centro médico no segregativo, ofrece materiales educativos a pacientes y provee un servicio de información llamado, "Lung Line", Línea del Pulmón. La Línea del Pulmón atiende de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. (hora de la montaña) a enfermeros titulados especialistas en desórdenes respiratorios y del sistema inmunológico. También opera programas residenciales de tratamiento para personas con enfermedades graves de los pulmones y patrocina investigaciones.

<http://www.njc.org>

# Enlaces del Internet a Información muy Útil en español

## El asma: Cómo controlar esta enfermedad

[http://rover.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/asths\\_fs.pdf](http://rover.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/asths_fs.pdf)

National Heart, Lung, and Blood Institute, Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre

## ¿Su escuela tiene en cuenta a los niños con asma?

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/sch\\_ck-s.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/sch_ck-s.htm)

National Heart, Lung, and Blood Institute, *Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre*

## ¿Su guardería infantil tiene en cuenta a los niños con asma?

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/sch\\_ck-s.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/sch_ck-s.htm)

National Heart, Lung, and Blood Institute, *Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre*

## El asma: Qué hacer

[http://www.cdc.gov/nceh/asthma/spanish/sp\\_asthmaag.htm](http://www.cdc.gov/nceh/asthma/spanish/sp_asthmaag.htm)

Centers for Disease Control (CDC), *Centro para el Control de las Enfermedades*

## Bienvenidos a Recursos en español.

<http://www.epa.gov/espanol/>

<http://www.epa.gov/iaq>

Aquí encontrarán documentos y sitios de la EPA sobre varios temas. Hay cinco secciones: Vida diaria, Vida profesional, Protegiendo a los niños, Emergencias en el medio ambiente y Otros recursos en español.

U.S. Environmental Protection Agency (EPA), *Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos*

## Asma: Indoor Air Quality, *Calidad del aire en interiores*

<http://www.epa.gov/iaq/asma>

Mantenga su hogar libre de los factores que pueden provocar el asma. ¡Sus niños respirarán mejor! Una versión en PDF (asthma.trifold.spanish.pdf - 280 KB archivo PDF).

U.S. Environmental Protection Agency (EPA), *Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos*

## Español índice de los tips

<http://www.aaaai.org/patients/publicedmat/tips/Spanish>

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology (AAAAI), *Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología*

## Información en español sobre el asma

[http://www.lungusa.org/espanol/espanol\\_asma\\_index.html](http://www.lungusa.org/espanol/espanol_asma_index.html)

American Lung Association (ALA), *Asociación Americana del Pulmón*

Examina tu calidad de vida (6 de octubre de 1998)

<http://www.allergy.mcg.edu/lifeQuality/asma.html>

The American College of Allergy, Asthma & Immunology (ACAAI), *El Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología*

## What's Asthma All About? Todo sobre el asma (en español)

<http://www.whatsasthma.org/>

Una presentación con una serie de ilustraciones como película, por Neomedicus (2001)

## El Mago del Asma

<http://nationaljewish.org/wizard2/intro.html>

National Jewish Medical and Research Center, *Centro Nacional Judío de Medicina e Investigación*

**¿Trabajo yo en un edificio enfermo?**

<http://www.aiha.org/ConsultantsConsumers/html/Osickesp.htm>

American Industrial Hygiene Association,  
*Asociación Americana de Higiene Industrial*

**All About Asthma (2002)**

[http://pbskids.org/arthur/grownups/health\\_tips/asthma.html](http://pbskids.org/arthur/grownups/health_tips/asthma.html)

Información con el personaje de televisión Arthur del canal cultural PBS

**El exceso de higiene tampoco es bueno (3 de mayo de 2001)**

<http://cnnespanol.com/2001/salud/05/03/higiene/index.html>

[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Casi todas las muertes por asma pueden prevenirse (24 de abril de 2001)**

<http://cnnespanol.com/2001/salud/04/24/asma/index.html>

[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Asma y alergia durante el embarazo (12 de septiembre de 2000)**

<http://cnnespanol.com/2000/salud/09/12/embarazo/>

[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Inhaladores para el asma alivian los síntomas y permiten vivir más años (8 de agosto de 2000)**

<http://cnnespanol.com/2000/salud/08/04/asma/>

[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Si sufre de asma, cuídese de los perfumes (6 de marzo de 2000)**

<http://cnnespanol.com/2000/salud/03/06/asma/>  
[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Para evitar el asma, nada mejor que la comida con bichos (11 de febrero de 2000)**

<http://cnnespanol.com/2000/salud/02/11/asma/>  
[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Una de las causas del asma, podría ser su trabajo (27 de mayo de 1999)**

<http://cnnespanol.com/salud/1999/05/27/asma/index.html>

[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Los obesos tienen más riesgo de padecer asma (26 de abril de 1999)**

<http://cnnespanol.com/salud/1999/04/26/asma/index.html>

[www.CNNenEspanol.com](http://www.CNNenEspanol.com)

**Estudio sobre los niveles de emisiones dentro de los autobuses (febrero de 2001)**

[http://www.nrdc.org/air/transportation/schoolbus/intro\\_sp.asp](http://www.nrdc.org/air/transportation/schoolbus/intro_sp.asp)

Natural Resources Defense Council and the Coalition for Clean Air, *Concejo Defensor de los Recursos Naturales y la Coalición por Aire Limpio*

