



CONVERSACIONES SOBRE EL ASMA CON LA COMUNIDAD LATINA DEL ÁREA METROPOLITANA

1. Resumen ejecutivo

El Programa de Asma del Departamento de Salud de Minnesota (MDH, por sus siglas en inglés) solicitó a Lighthouse Global (LHG), una empresa fundada por dos mujeres latinas, liderar un estudio para comprender mejor cómo las personas y familias latinas en el área metropolitana de las Ciudades Gemelas experimentan y manejan el asma. El objetivo del estudio fue identificar barreras en el acceso a la atención del asma, destacar estrategias comunitarias existentes y ofrecer recomendaciones que ayuden al MDH a brindar un mejor apoyo a las familias en su experiencia con esta condición.

Entre el 5 y el 23 de mayo de 2025, LHG entrevistó a 20 personas latinas y habitantes del área metropolitana de las Ciudades Gemelas. Los participantes tenían asma, cuidaban a un familiar con asma o formaban parte de una organización que trabaja con la comunidad latina. El equipo de LHG realizó las entrevistas en español, inglés o spanglish. El equipo utilizó un enfoque colaborativo para analizar los datos y llevó a cabo una sesión de presentación de hallazgos con el MDH para validar los resultados e identificar los próximos pasos.

Hallazgos Clave

El asma afecta la vida diaria y el bienestar emocional

Las personas entrevistadas describieron el asma como algo confuso, aterrador y agotador. Muchas familias cambiaron sus rutinas (evitando mascotas, quedándose en casa o acudiendo a sus medicamentos constantemente) para controlar los síntomas. Varias personas cuidadoras, especialmente madres y padres, dijeron sentirse estresadas, cansadas y siempre en alerta. Algunas familias se sentían orgullosas de cómo manejaban el asma.

“La verdad, el asma tuvo un gran impacto en mi vida. Me perdí de muchas cosas, sobre todo porque no podíamos pagar el tratamiento.”

– Miembro de la comunidad con asma



Los desencadenantes diarios dificultan el manejo del asma

Las personas mencionaron que el aire frío, el polvo, el polen, las emociones fuertes y los productos de limpieza empeoran sus síntomas. Varios notaron que los síntomas empeoraron durante la pubertad, sus periodos (menstruación), o después de tener COVID-19. Líderes comunitarios explicaron que muchas familias latinas viven en casas con moho, poca ventilación o calefacción rota, lo que agrava el asma. También les afecta vivir cerca del tráfico pesado o fábricas con mucha contaminación.

Muchas personas no entienden el asma hasta vivirlo

Varias personas dijeron que no comprendían lo que era el asma hasta que ellas o un ser querido recibieron el diagnóstico. Muchas pensaban que solo era “falta de aire” y se sorprendieron al saber que también puede causar cansancio, dolor en el pecho o tos. Como el asma no siempre se nota y no se habla mucho en la comunidad, muchas personas no entienden qué tan grave puede ser.

“Sobre el asma, muy poca gente sabe realmente. Y la verdad, no creo que mis conocidos sabrían qué hacer en una crisis.”

– Miembro de la comunidad con asma

Las personas saben qué hacer cuando hay síntomas, pero el acceso es importante

Cómo manejaban el asma dependía de lo que sabían, creían y podían pagar. Algunas personas se sentían seguras de cómo actuar; otras, no tanto. Muchas reconocían los síntomas y sabían qué hacer. Casi todas usaban inhalador y algunas seguían un plan de acción. Unas pocas evitaban usar el inhalador en público por vergüenza.

Usan tanto medicina como remedios tradicionales

La mayoría confiaba en la medicina recetada por sus proveedores de salud. Al mismo tiempo, muchas también usaban remedios naturales heredados por la familia, como té, eucalipto, vapor o Vicks. Estos remedios les daban más calma y control, especialmente cuando contaban con pocos recursos económicos.

Barreras para el Cuidado del Asma

El miedo a ser deportados impide buscar ayuda médica

Líderes comunitarios compartieron que algunas personas indocumentadas no buscan atención médica por miedo a la deportación o a que les pidan documentos migratorios. Aunque dijeron que Minnesota se siente más seguro que otros estados, todavía temen que nuevas leyes puedan ponerlos en riesgo.



El costo hace que el asma se sienta inalcanzable

Muchas personas, sobre todo sin seguro médico, dijeron que retrasan visitas, racionan medicamentos o los compran en tiendas latinas. Una sola visita de emergencia puede generar deudas grandes. Incluso con seguro, muchas no pueden pagar los copagos, deducibles o recetas.

“También hemos visto adultos que no toman su tratamiento y van a la tienda mexicana a comprar su inhalador o algo parecido. Pero en realidad no están bajo cuidado médico porque temen al costo. Piensan: ‘Va a ser muy caro’, o ‘No voy a entender porque el doctor me hablará en inglés’. Así que se complica.”

– Líder comunitario

Problemas de transporte

Quienes no tienen carro ni quién los lleve dijeron que era difícil llegar al médico o a la farmacia. Algunas personas tenían que viajar lejos o esperar meses por una cita.

Poco tiempo y exigencias del trabajo

Madres y padres con varios trabajos o con horarios laborales rígidos no pueden faltar al trabajo para ir al médico.

El idioma y la cultura generan confusión y silencio

Líderes comunitarios explicaron que, cuando las familias acceden a atención médica, muchas aceptan planes de tratamiento que no entienden, lo que lo hace sentir como una pérdida de tiempo y por lo cual dejan de buscar ayuda médica. También se señaló que el personal médico usa palabras difíciles. Adicionalmente, algunas personas no hacen preguntas para no parecer irrespetuosas o porque se sienten intimidadas. Los valores culturales, como el respeto a la autoridad o el miedo a ser juzgadas, hacen que muchas se queden calladas.





La supervivencia se antepone al cuidado del asma

Cuando las familias luchan por pagar la renta o comprar comida, muchas postergan el cuidado del asma. Solo van al médico durante crisis severas. Líderes dijeron que a veces las cuidadoras no reconocen los síntomas o esperan que otra persona apruebe el tratamiento.

“Hay un desconocimiento general. No nos enseñaron sobre estas cosas. Solo tratamos de sobrevivir. Cuando tu prioridad es llevar comida a la mesa, cosas como el asma o la salud mental no siempre se atienden, a menos que sea urgente.”

– Miembro de la comunidad con asma

Dificultades para encontrar información y apoyo

Algunas personas dijeron que fue fácil recibir ayuda. Otras, que se sintieron confundidas o sin orientación. Muchas salieron de citas médicas sin información suficiente sobre el asma o a dónde acudir para continuar los tratamientos u obtener ayuda. Las personas con más estudios expresaron sentirse más seguras al hacer preguntas o buscar en internet. Otras acceden a información en eventos comunitarios, grupos de apoyo o redes sociales, aunque algunas dudaban de la calidad de la misma.

Muchas personas se sienten inseguras de cómo manejar el asma

Tuvieron dificultades para encontrar doctores, hacer citas o conseguir medicina, sobre todo quienes eran nuevas en el país o ciudad. Algunas dijeron que no recibieron orientación suficiente tras el diagnóstico. Con el tiempo, algunas aprendieron cómo funciona el sistema. Pero al principio, muchas se sintieron solas y desorientadas. Líderes comunitarios dijeron que quienes son nuevas en la zona tienen menos apoyo cercano, tienen mayor dificultad para pedir ayuda.

Muchas familias tienen dificultades para entender el sistema de salud estadounidense

Dijeron que después del diagnóstico nadie les explicó cómo manejar el asma ni qué hacer después. Enfrentaron largas esperas, procesos confusos y cambios frecuentes de médicos. Debían contar su historia médica varias veces. Por eso, muchas acudían a emergencias, lo que ayudaba a corto plazo. Incluso quienes tenían seguro mencionaron enfrentar dificultades con el sistema. Para aquellos sin seguro, los retos eran mayores como se mencionó anteriormente (debido a las preocupaciones migratorias, costo, transporte y barreras del idioma).

“Cuando tienes un hijo con asma y estás desesperada, es muy difícil. Solo conseguir una cita ya es un reto. Llamé y me la dieron para siete meses después, ¡siete meses! [...] Me dijeron que eso era normal, que lo usual era esperar de tres a seis meses para ser atendida.”

– Miembro de la comunidad (cuidadora)



Recomendaciones de la Comunidad

Hacer la información sobre el asma fácil de entender y encontrar

Las personas pidieron materiales bilingües, con lenguaje simple y dibujos. Sugirieron compartir esta información en escuelas, iglesias, clínicas y otros lugares de confianza. También pidieron formas rápidas de hacer preguntas en español, como una línea telefónica o chat tipo WhatsApp.

“Necesitamos un lenguaje claro, lo que llamamos ‘palabras folclóricas,’ no términos técnicos que nos dejan pensando: ‘¿Eso qué quiere decir?’”

– Miembro de la comunidad con asma

Valorar la cultura y los valores familiares

La cultura y la familia son clave para cuidar el asma. Las familias colaboran: observan síntomas, ayudan con los medicamentos y cambian rutinas. Las personas se sienten mejor cuando el personal médico habla su idioma o entiende su historia. Además, cuando alguien aprende algo útil, lo comparte con otras personas.

“La familia es lo primero. Somos muy colectivos, siempre tratamos de apoyarnos. Entonces, cuando ayudas a una o dos personas de la familia, en realidad estás llegando a muchas más.”

– Miembro de la comunidad con asma

Capacitar al personal médico en atención con respeto cultural

Las personas dijeron que se sentían mejor cuando las trataban con amabilidad, las escuchaban y les explicaban bien. Querían atención cálida, sin juicio ni prisa. Cuando los proveedores entendían sus valores y remedios caseros, había más confianza.

“Como cualquiera, espero que sean amables. Que me revisen y vean cómo voy con mi asma, si necesito algo más profundo. Quiero que se preocupen por mí, por mi salud. Quiero que mi asma esté controlada, pero también necesito chequeos regulares.”

– Miembro de la comunidad con asma

Ampliar el acceso a servicios y seguimiento

Recomendaron ofrecer pruebas gratuitas o de bajo costo, acceso a medicina, visitas a domicilio y seguimiento más fácil. También pidieron intérpretes, sobre todo en emergencias.



Colaborar con grupos comunitarios de confianza

Los participantes pidieron que el Departamento de Salud de Minnesota (MDH) trabaje con organizaciones que ya conocen y en las que confían, como Centro Tyrone Guzmán, Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES), Centro de Atención Médica Comunitario-Universitario (CUHCC, por sus siglas en inglés), Urban Ventures y Centro Latino de Desarrollo Económico (LEDC, por sus siglas en inglés). Estas organizaciones podrían ofrecer charlas, capacitar personal y compartir recursos de manera segura y cercana. Dijeron que es mejor formar alianzas duraderas que hacer eventos únicos.

Recomendaciones de Lighthouse Global

Las consultoras sugieren lo siguiente según los hallazgos:

- Adaptar la educación sobre asma a distintas edades. Los adultos necesitan información clara y tranquilizadora. Las niñas, niños y jóvenes necesitan materiales que enseñen desde temprano.
- Compartir una lista de preguntas que las familias e individuos puedan usar con su proveedor médico.
- Usar lenguaje directo y sencillo para mostrar que el asma es grave, aunque los síntomas no siempre se vean.
- Crear un directorio estatal de proveedores bilingües y biculturales.
- Capacitar al personal de salud para que se comunique con respeto y apertura cultural, especialmente si las familias usan remedios caseros o tienen dudas.

- Diseñar materiales culturalmente relevantes que expliquen por qué es importante controlar el asma a largo plazo.
- Ofrecer recursos en diferentes formatos y niveles de lectura para que sean accesibles para todas las personas.
- Proveer herramientas a trabajadores latines para solicitar condiciones laborales que reduzcan los factores que empeoran el asma.
- Dar a los proveedores preguntas para generar confianza con pacientes latines.

2. Recursos útiles sobre el asma para la comunidad

Lighthouse Global y MDH han elaborado una lista de recursos confiables para apoyar a las personas y familias latinas en el manejo del asma. La lista a continuación incluye herramientas y servicios del MDH y de organizaciones asociadas, como materiales educativos en español, programas de atención domiciliaria, asistencia para obtener medicamentos, orientación sobre la calidad del aire, y opciones de clínicas de bajo costo. Estos recursos están diseñados para ayudar a las familias a mejorar el control del asma, acceder a servicios de salud y crear entornos de vida más saludables.

Plan de acción para el asma

¿Tienes un plan de acción para el asma? Es una guía escrita sencilla que se elabora junto con el personal médico y que ayuda a saber qué hacer cada día, cómo actuar cuando comienzan los síntomas y cuándo buscar ayuda. Facilita el manejo del asma y contribuye a mantener la seguridad.

www.health.state.mn.us/diseases/asthma/professionals/healthcareprofessionals.html

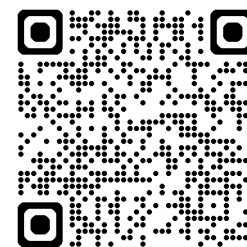


Cuidado del asma en el hogar

¿Necesitas ayuda para manejar el asma en casa? El Departamento de Salud de Minnesota ofrece servicios domiciliarios para el asma, que incluyen visitas al hogar, educación y apoyo para reducir los desencadenantes del asma.

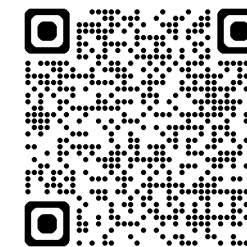
Profesionales capacitados como personas enfermeras, educadoras en asma y trabajadoras comunitarias de salud, colaboran con las familias para mejorar el control del asma y crear espacios más saludables.

www.health.state.mn.us/diseases/asthma/professionals/home-basedservices.html



Educación sobre el asma en español

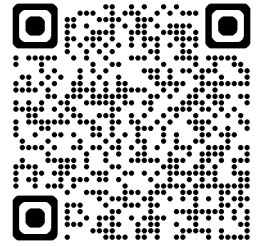
¿Buscas educación sobre el asma en español? Existen videos educativos y guías gratuitas en español sobre el uso de inhaladores, el manejo de los síntomas del asma y la comprensión de los desencadenantes comunes. Estos recursos son útiles para pacientes, personas cuidadoras y personas trabajadoras comunitarias de salud. www.nationaljewish.org/conditions?tab=tab-healthwellness





El personal de salud puede acceder a herramientas y guías para apoyar la atención del asma, incluyendo información sobre la terapia SMART, técnicas de uso de inhaladores, materiales educativos en varios idiomas y carteles diseñados para facilitar la comprensión de cada paciente. Estos recursos ayudan a mejorar el uso adecuado de los medicamentos, el autocontrol de la enfermedad y la calidad de la atención en comunidades diversas.

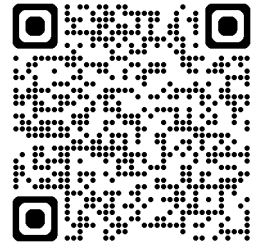
www.health.state.mn.us/diseases/asthma/medications/index.html



Consejos para el manejo del asma

¿Quieres aprender a manejar mejor el asma? El Departamento de Salud de Minnesota ofrece recomendaciones sobre cómo reconocer los síntomas, usar los medicamentos correctamente, evitar los desencadenantes y desarrollar un plan de acción personalizado para el asma.

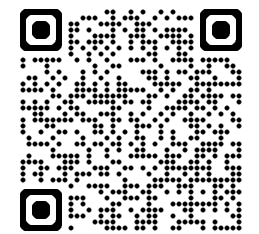
www.health.state.mn.us/diseases/asthma/managing/managingyourasthma.html



Herramientas sobre medicamentos para el asma

¿Buscas herramientas para apoyar el cuidado del asma? La página de Herramientas y Recursos sobre Medicamentos para el Asma del Departamento de Salud de Minnesota ofrece carteles, folletos, videos y capacitaciones para ayudar a familias, escuelas y proveedores a comprender los medicamentos para el asma y el uso de inhaladores. Muchos de estos materiales están disponibles en español, somalí y otros idiomas.

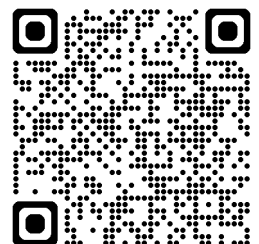
www.health.state.mn.us/diseases/asthma/medications/index.html



Apoyo para pacientes con asma

¿Te diagnosticaron recientemente con asma? La Asociación Americana del Pulmón ofrece una Red Nacional de Pacientes y Cuidadores que brinda apoyo, educación y herramientas para personas que viven con asma y sus cuidadores.

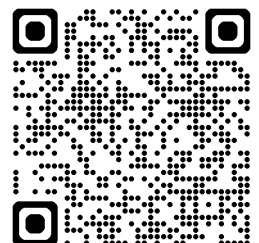
www.lung.org/help-support/patient-caregiver-network



Desencadenantes del asma en el hogar

¿Quieres saber cómo reducir los desencadenantes del asma en casa? La página web sobre asma y el entorno del hogar del Departamento de Salud de Minnesota incluye listas de verificación, videos y guías imprimibles en inglés y español.

www.health.state.mn.us/diseases/asthma/managing/triggers.html

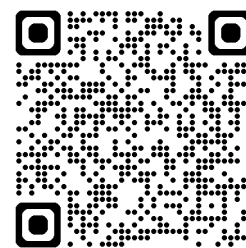




Centros de salud calificados a nivel federal

¿Buscas atención médica asequible para el asma? Puedes consultar una lista de Centros de Salud Calificados a Nivel Federal (FQHC, por sus siglas en inglés) en Minnesota. Estas clínicas comunitarias ofrecen atención médica gratuita o de bajo costo a personas sin seguro. Suelen brindar servicios como chequeos, atención para el asma, apoyo en salud mental y atención dental.

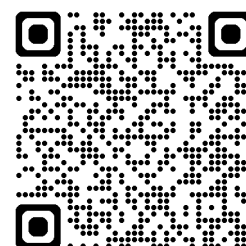
www.health.state.mn.us/facilities/underserved/healthcenter.html



Seguridad en el hogar para personas con asma

¿Quieres saber cómo hacer que tu hogar sea más seguro para alguien con asma? El Departamento de Salud de Minnesota ofrece consejos y listas de verificación para reducir desencadenantes como el polvo, el moho y los olores fuertes.

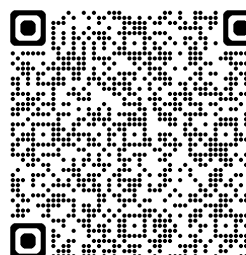
<http://www.health.state.mn.us/diseases/asthma/homes/index.html>



Transporte médico

¿Necesitas transporte para una cita médica? Si cuentas con Asistencia Médica (MA) o MinnesotaCare, podrías calificar para transporte gratuito a través del programa de Transporte Médico No Urgente (NEMT) de Minnesota.

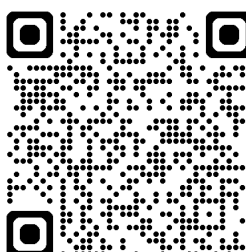
www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=ID_008991



Calidad del aire exterior en escuelas

¿Te preguntas cómo pueden las escuelas y guarderías proteger a los niños en días de mala calidad del aire? Consulta la Guía sobre la calidad del aire exterior para escuelas y centros de cuidado infantil del Departamento de Salud de Minnesota.

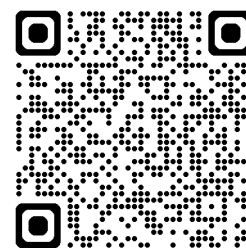
www.health.state.mn.us/diseases/asthma/schools/outdoorair.html



Asistencia con fórmulas médicas

¿Necesitas ayuda para cubrir el costo de tus medicamentos? Existen programas de asistencia en Minnesota que ofrecen opciones gratuitas o de bajo costo para medicamentos contra el asma.

www.staterxplans.us/minnesota.html

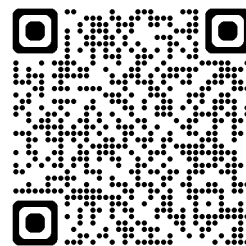




Información sobre la calidad del aire en el estado

¿Quieres saber más sobre la calidad del aire y el asma en tu comunidad? La Agencia de Control de la Contaminación de Minnesota proporciona información sobre las condiciones actuales del aire, el Índice de Calidad del Aire (AQI) y cómo la contaminación afecta la salud. También comparten avances sobre transporte más limpio, como los autobuses escolares eléctricos.

<http://www.pca.state.mn.us/air>



Mantente al día con recursos sobre el asma

¿Quieres recibir noticias y recursos actualizados sobre el asma del Departamento de Salud de Minnesota? Puedes suscribirte a las actualizaciones por correo electrónico del Programa de Asma.

www.health.state.mn.us/diseases/asthma/index.html

