



# CONTROLE su asma

## **Bienvenido a Breathe Easy.**

**Breathe Easy (Respirando Mejor) es un programa para los miembros que padecen de asma.** Queremos ayudarle a controlar de mejor manera su asma (o el asma de alguno de sus niños).

En algunas ocasiones le enviaremos información acerca del asma. La información será acerca de las medicinas, los provocadores del asma y los planes de acción contra el asma. Vamos a incluir muchos consejos para ayudarle a usted o a su niño a vivir mejor con el asma.

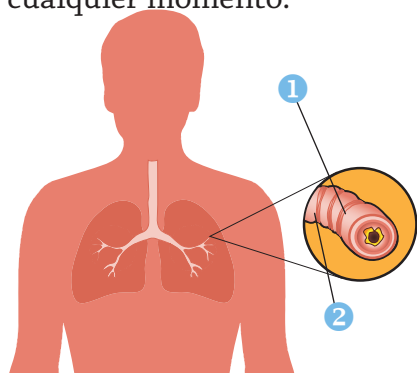
Si tiene alguna pregunta acerca de lo que lee o si le gustaría hablar con alguna de nuestras enfermeras de asma, por favor llame a un representante del programa Breathe Easy al línea gratuita 888.559.1010. Si usted decide que ya no quiere recibir mas correspondencia, por favor llame a uno de nuestros representantes al numero de arriba.



## **Información básica del asma**

*El asma es una enfermedad de larga duración que inflama y reduce los tubos respiratorios (canales de aire) en sus pulmones.*

**¿Cómo se siente el asma?** Los síntomas del asma pueden incluir tos, dificultad para respirar, presión en el pecho y falta de aliento. Usted puede sentir estos síntomas en cualquier momento.



**¿Qué le pasa a los canales de aire cuando usted siente el asma?** Dos cosas pasan cuando tiene síntomas de asma:

- 1 Los canales de aire se inflaman y se llenan de moco.
- 2 Los músculos alrededor de los canales de aire se aprietan. Esto hace difícil mover aire a través de los canales de aire.

**¿Se puede curar el asma?** No. El asma no se puede curar. Pero se puede tratar y controlar. Usted no deja de tener asma cuando no padece los síntomas. Con el tratamiento, usted puede vivir sin síntomas la mayor parte del tiempo.

*Breathe  
easy*

## Las causas del asma

*Asthma can be made worse by things in the environment called triggers.* El asma se puede empeorar por cosas en el medio ambiente llamadas provocadores. Trate de permanecer alejado de estas cosas que provocan sus síntomas de asma. Hable con su doctor si tiene preguntas acerca de su asma o de sus provocadores.



### Humo

- + Si usted fuma, contacte a su doctor para recibir ayuda para dejar de fumar.
- + Manténgase alejado de áreas llenas de humo.
- + No deje que la gente fume en la casa o en su carro.
- + Asegúrese de que la chimenea y las estufas de quemar madera están bien ventiladas.

### Ácaros del polvo

- + Use coberturas especiales para las almohadas y los colchones
- + Saque las alfombras y los tapetes fuera de la recámara
- + Lave sus sabanas y las cobijas cada semana en agua muy caliente
- + Saque los animales de peluche fuera de la recámara o lávelos cada semana en agua caliente.
- + Manténgase afuera de los cuartos que están siendo aspirados.



### Mascotas

- + Mantenga sus mascotas con pelo o con plumas fuera de su recámara o de su casa si es posible.

### Ejercicio

- + Pregúntele a su doctor si debe de tomar medicinas para el asma antes de hacer ejercicio.



### Moho

- + Arregle las goteras en su casa
- + Mantenga limpias las cortinas de su regadera.

### Olores fuertes

- + Evite el perfume, el talco, los productos de limpieza de olor fuerte y los spray en aerosol tales como el spray para el pelo o el repelente de insectos.

### Clima de invierno

- + En los días fríos, cubra su nariz y su boca con una bufanda para evitar inhalar aire frío.



### Polen

- + Permanezca dentro de su casa y mantenga las ventanas cerradas al mediodía y la tarde cuando los niveles de polen son elevados.
- + Use aire acondicionado cuando sea posible.

### Cucarachas

- + No mantenga comida en su recámara
- + Asegúrese de que la comida y la basura están selladas.



### Resfriado y Gripe

- + Manténgase alejado de personas que tiene un resfriado o la gripa
- + Descanse suficiente
- + Tome bastantes líquidos
- + Póngase la vacuna contra la gripa cada año
- + Lávese las manos con frecuencia y no se toque los ojos, la nariz o la boca.



## Medicinas para el asma

*Hay dos tipos principales de medicinas para el asma.*

Las **medicinas de alivio rápido** (rescate) y las **medicinas de control**.



**Medicinas de alivio rápido.** Todas las personas que padecen de asma necesitan una medicina de alivio rápido para aliviar los síntomas del asma. Una medicina de alivio rápido:

- + Trabaja de inmediato para ayudar a respirar con mayor facilidad
- + Ayuda a abrir sus canales de aire
- + Debe de ser usada como lo indicó el doctor

**Medicinas de control.** La mayoría de las personas que padecen de asma también necesitan una o más medicinas de control de largo plazo. Estas se usan cada día para ayudar a prevenir los síntomas. Algunas medicinas de control ayudan a reducir la inflamación dentro de los canales de aire. Otras medicinas de control ayudan a relajar los músculos que aprietan los canales de aire. Las medicinas de control:

- + Le pueden ayudar a tener menos brotes de asma y le pueden ayudar a controlar sus síntomas
- + Se toman todos los días, tal y como lo indica el doctor. Se toman aun cuando se siente bien.

### Consejos:

- **Mantenga su inhalador de alivio rápido con usted en todo momento**
- **Elabore un plan de acción contra el asma en su próxima visita al doctor. Esto le ayudará a controlar su asma día a día**



### Las medicinas comunes de alivio rápido son:

- + Albuterol
- + Ventolin HFA

### Las medicinas comunes de control son:

- + Q-var
- + Flovent HFA
- + Pulmicort
- + Advair
- + Singulair

## Medidor de flujo máximo

*El medidor de flujo máximo es una herramienta que mide que tan bien el aire sale de los pulmones.* Lo alerta cuando los canales de aire se empiezan a apretar, aún antes de que tenga síntomas tales como tos o dificultad para respirar.

El medidor de flujo máximo puede ser usado para ayudarle a usted y a su doctor a decidir:

- + Si su plan de acción del asma esta funcionando
- + Cuando dejar de tomar o adicionar ciertas medicinas
- + Cuando recibir cuidado de emergencia
- + Cuales provocadores están causando sus problemas de asma

El medidor de flujo máximo le ayuda a entender mejor su asma.

## Plan de acción contra el asma

*Elabore un plan de acción contra el asma en su próxima visita con su doctor.* Usar un plan le puede ayudar a controlar su asma de mejor manera cada día.

### Este plan le ayudará a decidir:

- + Que medicinas debe de tomar
- + Cuanto tomar
- + Cuando tomar sus medicinas
- + Cuando y como conseguir ayuda

### Su plan de acción contra el asma debe de incluir:

- + Números de teléfono de emergencia

+ Información acerca de brotes de asma

+ Como usar sus mediciones de flujo máximo para saber cuando puede estar punto de tener un brote de asma, aún antes de tener los síntomas

### Distribuya su

**plan.** Déle una copia a sus amigos, parientes, maestros, entrenadores y niñeras para que puedan ayudarle si usted tiene un brote.

## Las tres zonas de colores para ayudarle a decidir que hacer.

### Zona verde

**Su respiración es buena y en control.**

- + Siga las instrucciones de su doctor para esta zona, aun cuando se sienta bien.

### Zona Amarilla

**Precaución: usted esta teniendo un brote de asma.**

- + Respiración con dificultad, tos, presión en el pecho, falta de aliento, mas moco cuando tose.
- + Tome sus medicinas de la zona amarilla para evitar que el asma se empeore.

### Zona Roja

**Peligro: Está teniendo un ataque.**

- + Hay dificultad para hablar, la respiración es difícil y rápida, la presión sanguínea está muy acelerada, es difícil caminar, los labios o las uñas están grises o azules, la medicina de recate (alivio rápido) no esta ayudando.
- + Tome sus medicinas de la zona roja y busque ayuda de inmediato.