

Al día con sus medicinas

Tome sus medicamentos para control y alivio rápido del asma tal como se lo ha indicado su doctor. Esto le ayudará a mantenerse sano.

Consejos para mantenerse al día en sus medicinas:

- + Haga una rutina
- + Tome sus medicamentos de control al mismo tiempo en que lleva a cabo otras actividades habituales tales como lavarse los dientes o a la hora de cenar.
- + Use un reloj y fije una alarma
- + Déjese una nota en el espejo del baño
- + Deje su medicina de control en algún lugar donde puede verla todo el día.
- + Pídale a su farmacia que le envíe recordatorios para rellenar su prescripción
- + Marque su calendario con la fecha en la que debe de obtener sus nuevas medicinas. escoja una fecha que sea mas o menos una semana antes de que se le acabe el medicamento.

Breathe
easy

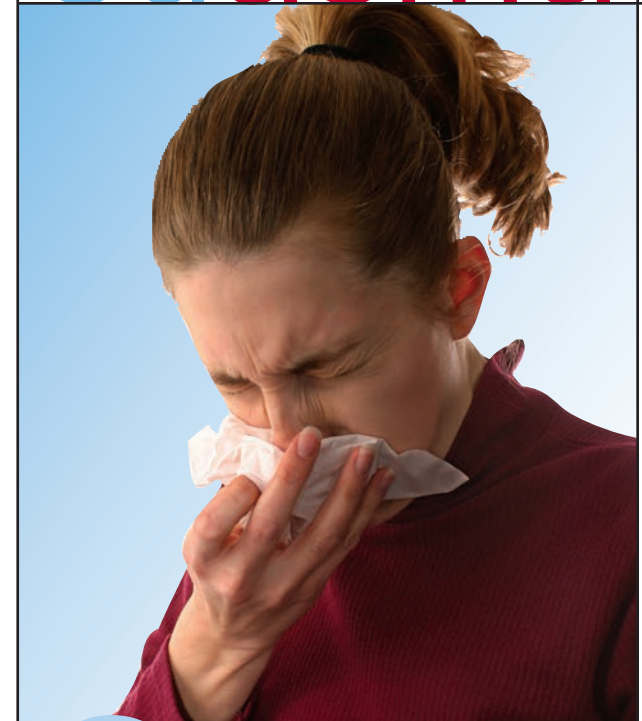


La línea de ayuda de enfermeras esta disponible las 24 horas del día, 7 días la semana, al número de teléfono gratuito: 1.800.304.5436.

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

CONTROLE SU asma



Consejos para el invierno y maneras de como mantenerse en control de su asma y de la gripa.

No se enferme de la gripa

La gripa puede ser una enfermedad grave para las personas que tienen asma. Es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. Es muy contagiosa y puede llegar de manera muy rápida. Protéjase a usted mismo poniéndose una vacuna contra la gripa.

Los síntomas de la gripa pueden incluir:

- + Fiebre
- + Dolores musculares
- + Tos
- + Nariz tapada o goteando
- + Garganta adolorida
- + Diarrea o vómito

Las personas que se deben de poner una vacuna contra la gripa incluyen:

- + Gente con asma, diabetes, o con enfermedad del corazón o de los pulmones
- + Los niños en guardería o en la escuela (de 6 meses a 5 años de edad)
- + Mujeres embarazadas
- + Gente que esta recibiendo trata-

miento contra el cáncer

- + Gente de 50 años o más



Hábitos saludables que le pueden ayudar a prevenir la gripa:

- + Cúbrase la boca y la nariz con un pedazo de papel cuando tosa o cuando estornude
- + Manténgase alejado de las personas que están enfermas
- + Lávese las manos frecuentemente
- + Quédese en casa cuando esté enfermo
- + No se toque los ojos, la nariz o la boca
- + Duerma suficiente, tome muchos líquidos y coma alimentos saludables
- + Disminuya su estrés
- + Haga mucho ejercicio

Si tiene preguntas, por favor llame a una de nuestras enfermeras al número de teléfono gratuito: 1.888.559.1010.

Señales de un ataque de asma

Ataque de asma: cualquiera de estas cosas puede pasar durante un ataque de asma:

- + Respiración con dificultad
- + Tos
- + Sentimiento de opresión en el pecho
- + Falta de aliento
- + Más moco cuando se esta tosiendo

Señales de peligro: busque ayuda de forma inmediata si usted tiene alguno de estos síntomas:

- + Dificultad para hablar
- + Tiene dificultad para respirar y respira de forma rápida
- + El pulso de su corazón esta muy acelerado
- + Tiene dificultad para caminar
- + Los labios o las uñas de los dedos se vuelven de color gris o azul
- + El medicamento de rescate (alivio rápido) no le esta ayudando

Llame a su doctor o lleve a su niño a la sala de emergencias más cercana si ve alguno de estas señales de peligro.