



california  
health & wellness™

# Viva con Asma de la Mejor Manera Posible

TOME MEDIDAS PARA CONTROLAR Y  
MEJORAR SU SALUD



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

# Controle el asma en 4 simples pasos

*Tener una enfermedad crónica, como el asma, no es fácil, pero la buena noticia es que puede controlarla.*

*Aprender a evitar los desencadenantes del asma, saber cómo usar el medidor de flujo espiratorio máximo, tomar los medicamentos recetados y tener un plan de acción puede impedir que el asma modifique su calidad de vida.*



# 1 Detecte los desencadenantes



## Síntomas comunes

- **Dificultad para respirar.** Esto puede ocurrir a menudo o algunas veces.
- **Tos (principalmente por la noche).** La tos puede ser seca o incluir moco.
- **Sibilancia o resuello** cuando respira, que se debe al estrechamiento o a la obstrucción de las vías respiratorias.
- **Opresión** en el pecho.

## Desencadenantes comunes



**MOHO, POLVO O POLEN**

---



**HUMO AMBIENTAL**

---



**ACTIVIDAD FÍSICA O ESTRÉS**

---



**OLORES FUERTES**

---



**ALERGIAS ALIMENTARIAS**

---



**CASPA ANIMAL**

---



**ESTAR ENFERMO**

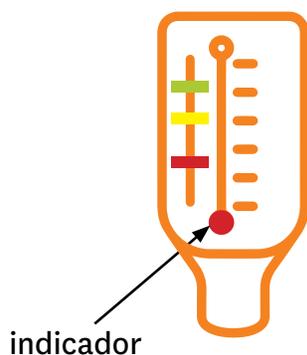
---





## 2 Controle su flujo espiratorio máximo

Un medidor de flujo espiratorio máximo es un dispositivo de advertencia temprana. Puede mostrar si el asma está empeorando, incluso antes de que sienta síntomas. Mide la velocidad con la que puede exhalar el aire de los pulmones. Si las vías respiratorias están obstruidas, será difícil expulsar el aire. El flujo espiratorio máximo “normal” depende de la edad, la altura, el sexo y la raza.

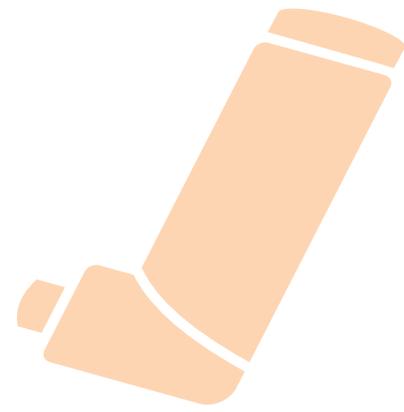


### Cómo se usa un medidor de flujo espiratorio máximo

1. Lleve el indicador al número más bajo.
2. De pie o sentado con la espalda recta, póngase la boquilla en la boca y cierre los labios con firmeza alrededor de ella.
3. Tome aire lo más profundo que pueda.
4. Expulse el aire lo más rápido y fuerte que pueda para mover el indicador lo más lejos posible con su exhalación.
5. Quítese la boquilla y verifique el indicador. Anote dónde se encuentra en el medidor.
6. Lleve el indicador al número más bajo otra vez.
7. Repita la prueba dos veces más. Tome nota de la fecha, la hora y el número más alto de los tres. Este es su flujo espiratorio máximo.



# 3 Use los medicamentos recetados correctamente



El médico puede recetarle medicamentos para ayudarlo a frenar los ataques de asma. Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma. Consulte a su médico cuál debe usar y con qué frecuencia.

## Control a largo plazo (medicamento de control)

Los medicamentos de control a largo plazo reducen la inflamación en los pulmones y actúan de manera lenta y prolongada para ayudarlo a respirar. Evitan los ataques de asma, pero no pueden parar un ataque que ya ha comenzado.

## Alivio rápido (medicamento de rescate)

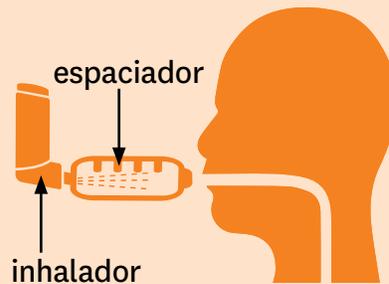
Los medicamentos de alivio rápido actúan velozmente para facilitar la respiración.

Evite quedarse sin medicamentos llevando un control de cuántas dosis usa:

- Busque en la etiqueta la cantidad de dosis que tiene el medicamento y divídala por la cantidad de dosis que usa por día. El resultado será la cantidad de días que le durará el medicamento.
- Anote en su calendario y en el inhalador la fecha en la que se acabará el medicamento.

### Tres beneficios de un “espaciador” o una “cámara de retención”

1. Llega más medicamento a los pulmones.
2. Produce menos efectos secundarios.
3. Queda menos medicamento en la lengua y la garganta.





## 4 Tenga un plan de acción



Elabore un plan de acción con su médico, que lo ayudará a lo siguiente:

- Detectar los síntomas.
- Controlar los ataques de asma por su cuenta de forma segura.
- Saber cuándo y cómo usar los medicamentos de alivio rápido y de control a largo plazo.
- Saber cuándo ir al médico, llamar a la Línea de Consultas con Enfermeras o acudir a la sala de emergencias.



Un plan de acción puede ayudar a frenar un brote grave, lo que significa que se sentirá mejor y hará menos visitas a la sala de emergencias. Asegúrese de darles copias a sus familiares y amigos. Si su hijo tiene asma, entregue copias a todos los que lo cuidan, entre ellos, su escuela, guardería, entrenador deportivo, niñeras, instructores de campamento y otros familiares.

Si tiene preguntas sobre cómo controlar el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), consulte a su médico. También puede llamar a la Línea de Consultas con Enfermeras de California Health & Wellness al 1-877-658-0305. Si cree que tiene una emergencia que pone en riesgo su vida, llame al 911 de inmediato o acuda a la sala de emergencias más cercana.

### **ASMA Y EPOC**

Si tiene asma, es posible que también sufra de EPOC. Al igual que el asma, la EPOC es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración.

### **ALGO DE INFORMACIÓN SOBRE LA EPOC**

- Mientras que el asma afecta a personas de todas las edades, la EPOC es más común en adultos y empeora con el paso del tiempo.
- El hábito de fumar es la principal causa de la EPOC. El esmog y los gases tóxicos también pueden causar EPOC.
- Si tiene EPOC, corre un mayor riesgo de experimentar problemas derivados de la gripe y la neumonía.

Para obtener más información sobre la EPOC, incluso un plan de acción, visite [www.lung.org](http://www.lung.org).

# Use los colores del semáforo para ayudar a controlar el asma



**Verde** es la zona saludable. Siga usando su medicamento de control.

**Amarillo** es la zona de advertencia. Adicionalmente, use el medicamento de rescate.

**Rojo** es la zona de peligro. ¡Obtenga ayuda de emergencia de inmediato!

## MI HOJA DE TRABAJO DEL PLAN DE ACCIÓN

### Zona verde: saludable

Siga usando el medicamento de control todos los días para mantenerse bien y libre de síntomas.

Todas estas opciones aplican:

- Puedo respirar bien.
- No tengo tos ni sibilancia.
- Duermo toda la noche.
- Puedo realizar mis actividades normales.
- No suelo necesitar el medicamento de rescate.

Medidor de flujo espiratorio máximo:

\_\_\_\_\_ (80% o más de mi mejor flujo personal)

Medicamento	De control	De rescate	Cuánto	Frecuencia/cuándo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

De 15 a 30 minutos antes de hacer ejercicios o deportes, tome:

\_\_\_\_\_

### Zona amarilla: advertencia

Siga usando el medicamento de control todos los días y use el medicamento de rescate según sea necesario para un alivio rápido.

Cualquiera de estas opciones aplica:

- Tengo tos o sibilancia.
- Tengo dificultad para respirar.
- Siento que me falta el aire.
- Me despierto en la noche debido a síntomas del asma.
- He estado expuesto a algo que empeora el asma.
- Puedo realizar algunas actividades normales, pero no todas.

Medidor de flujo espiratorio máximo:

\_\_\_\_\_ (entre 50% y 79% de mi mejor flujo personal)

Medicamento	De control	De rescate	Cuánto	Frecuencia/cuándo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Llame a su médico para volver a controlar el asma:

- Si tiene que usar el medicamento de rescate (alivio rápido) más de dos días.

- Si el medicamento de rescate no funciona.

Debe sentirse mejor entre 20 y 60 minutos después de usar el medicamento de rescate:

- Si los síntomas empeoran o si está en la zona amarilla por más de 24 horas, ¡siga los pasos de la zona roja!

### Zona roja: peligro

Tome los medicamentos de control y de rescate, y acuda a la sala de emergencias o llame al 911 de inmediato.

El asma empeora rápidamente:

- Tengo mucha dificultad para respirar.
- El medicamento de rescate no está ayudando.
- No puedo caminar o hablar bien.
- No puedo realizar mis actividades normales.

Medidor de flujo espiratorio máximo:

\_\_\_\_\_ (menos del 50% de mi mejor flujo personal)

Medicamento	De control	De rescate	Cuánto	Frecuencia/cuándo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Si tiene preguntas o quiere obtener más información sobre sus beneficios de California Health & Wellness, llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-658-0305 (TTY: 711).

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



Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

©2019 California Health & Wellness. Todos los derechos reservados.

BKT039552S000 (2/20)