



ATENCIÓN DEL ASMA

Cómo atender el asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias en los pulmones. Nadie sabe por qué algunas personas contraen asma y otras no. No existe cura. Pero el asma puede controlarse.

Cuando respiramos, el aire viaja hacia adentro y hacia afuera de nuestros pulmones a través de las vías respiratorias. Con el asma, las vías respiratorias se hinchan y se inflaman mucho. Esto provoca que los pulmones produzcan líquido en exceso. Los músculos alrededor de las vías respiratorias también se tensan. Todo esto dificulta la respiración. A esto se le llama un episodio asmático o un ataque de asma.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

- **Falta de aire.**
Siente que no puede respirar profundamente.
- **Opresión en el pecho.**
Siente como si tuviera una correa alrededor del pecho.
- **Respiración sibilante.**
Escucha un sonido como silbido al exhalar.
- **Tos.**
La tos dura más de una semana y es constante, especialmente durante la noche.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

¿Cómo atiendo el asma?

- **Conozca sus factores desencadenantes**, como humo, polvo, pasto o ejercicio.
- **Colabore con su médico**
 - ❑ Encuentre un médico para la atención regular del asma y no lo cambie.
 - ❑ Solicite un plan de acción para el asma. Este plan le dice lo que debe hacer durante un episodio asmático. También le dice qué hacer en una emergencia. ¿Desea un formulario de plan de acción para el asma para llevárselo a su médico? Solicite uno al 510-747-4577.
 - ❑ Tome sus medicamentos como le fueron recetados. Asegúrese de comprender cómo y cuándo tomar los medicamentos. ¡Haga preguntas! Su médico quiere que usted comprenda sus medicamentos.
 - ❑ Consulte con su médico antes de utilizar remedios caseros o medicamentos de venta libre.

¿Qué medicamentos tomo para el asma?

Existen dos tipos de medicamentos para el asma. El médico puede darle uno o ambos tipos. No los mezcle. Actúan de forma diferente en el organismo.

- **Controlador de largo plazo** (como QVAR). Este medicamento ayuda a evitar la inflamación en las vías respiratorias. También reduce la posibilidad de un ataque de asma. Utilice un controlador aun cuando se sienta bien. El controlador ayuda a que se siga sintiendo bien.
- **Medicamento de rescate o de alivio rápido** (como albuterol). Incluso si está tomando un controlador, puede tener un ataque de asma. Una vez que el ataque de asma comience, use el medicamento de rescate para detenerlo. Utilice el medicamento de rescate antes de hacer ejercicio o de jugar para ayudar a prevenir ataques de asma.

¿Qué pasa con las mediciones de flujo máximo?

Un medidor de flujo máximo mide el flujo de aire en los pulmones. Su plan para el asma estará basado en su mejor flujo de aire. Utilice el medidor de flujo máximo para identificar problemas respiratorios antes de que empiece a sentir otros síntomas.

¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre la atención del asma, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

www.alamedaalliance.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DEL ASMA

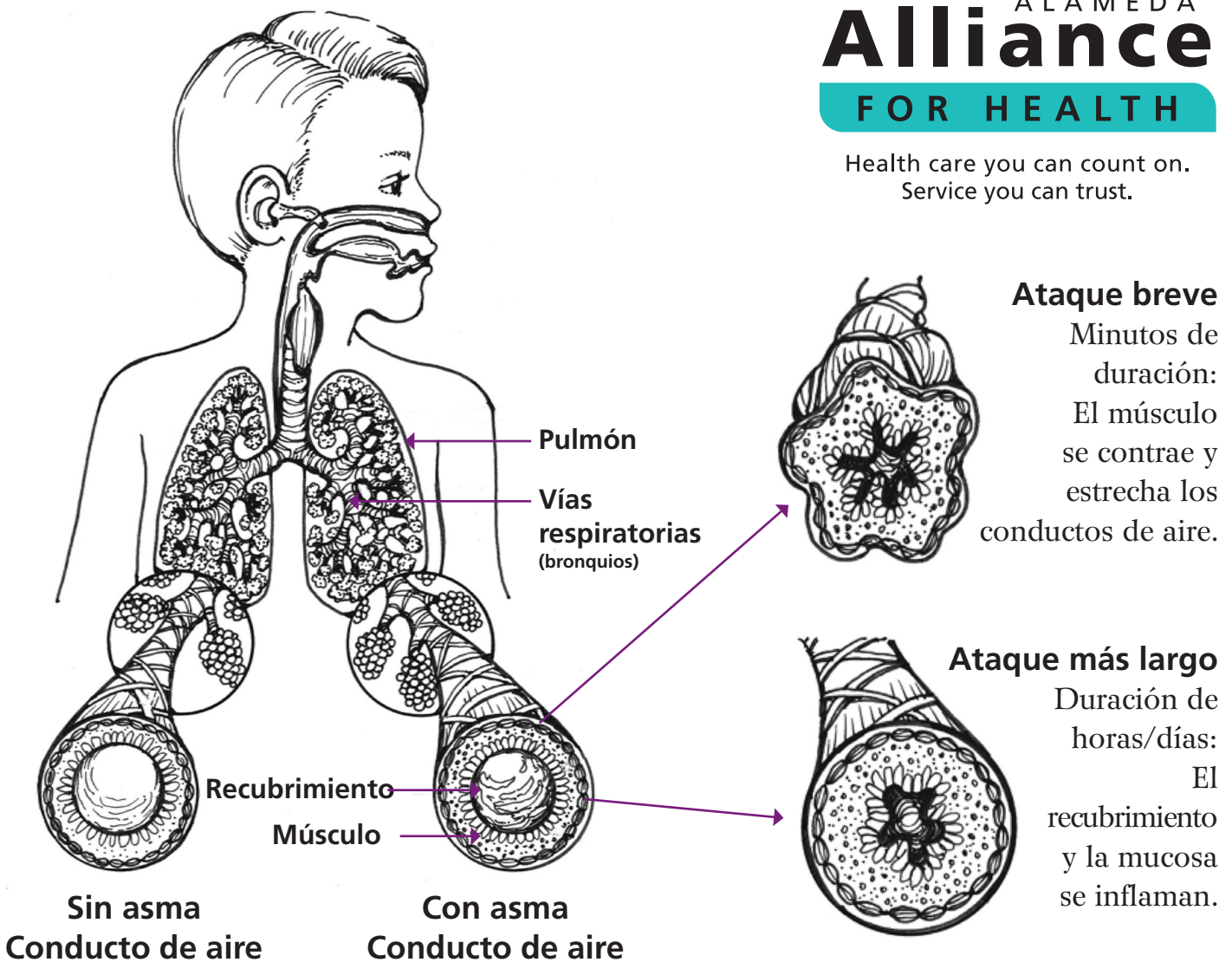
¿Qué pasa durante un ataque de asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones. Durante un ataque de asma, se inflaman las vías respiratorias en los pulmones. Después, las células cercanas liberan sustancias químicas. Esto provoca que las vías respiratorias reaccionen de la siguiente manera:

- El recubrimiento de las vías respiratorias se inflama e hincha más.
- Las glándulas mucosas a lo largo de las vías respiratorias producen más mucosidad (como flemas).
- Los músculos alrededor de las vías respiratorias se contraen.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.





ATENCIÓN DEL ASMA

Equipo del asma

Cuando su hijo tiene asma, es necesario que usted colabore con el médico y con el personal del consultorio. ¡Todos están en el mismo equipo! Las cosas que usted observa sobre el asma de su hijo son tan importantes para la atención de su hijo como la habilidad y los conocimientos del médico.



Prepárese respondiendo a estas preguntas.

Éstas le ayudarán al médico de su hijo a entender y tratar mejor el asma:

1. En la última semana, ¿cuántas veces ha presentado síntomas su hijo durante del día?
¿Y durante la noche?
2. ¿Cuántos días de escuela/guardería ha perdido su hijo debido al asma?
3. ¿Cuántas veces utilizó su hijo el medicamento de “alivio rápido o rescate”?
4. ¿Cuántas veces ha estado su hijo en la sala de emergencias desde la última consulta?
5. ¿Cuántas veces ha sido hospitalizado por asma su hijo desde su última consulta?
6. ¿Ha habido algún cambio en la casa, la escuela o la guardería de su hijo?
7. ¿Qué cosas parecen empeorar el asma de su hijo?
8. Si su hijo usa un medidor de flujo máximo,
¿cuál fue la lectura en la mañana de su consulta?

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



Llevar los siguientes artículos puede ayudar a su médico y al personal del consultorio:

- Plan de acción para el asma**, si tiene uno.
Es posible que necesite una actualización.
- Medicamentos para el asma**
- Dispositivos para el asma:** lleve su medidor de flujo máximo, espaciador y cualquier otro dispositivo que utilice para atender el asma de su hijo.
- Remedios caseros o medicamentos de venta libre** que usted use para ayudar a su hijo con el asma.

También debe traer sus propias preguntas sobre el asma. No hay preguntas tontas sobre el asma. El asma es una enfermedad seria. Atender a un niño con asma es una gran labor. Su médico quiere ayudarle.

Si tiene dudas o inquietudes, consulte a su médico o enfermera.

¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre la atención del asma, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

www.alamedaalliance.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.




ATENCIÓN DEL ASMA




Desencadenantes del asma

Los factores desencadenantes son cosas que causan síntomas o provocan ataques de asma. Los factores desencadenantes varían de persona a persona. ¿Cuáles son sus factores desencadenantes?

Recuerde mantenerse alejado de sus factores desencadenantes. ¡Esto le ayudará a controlar su asma!

Desencadenantes comunes	Cómo evitar los desencadenantes comunes
<p>Irritantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humo de tabaco • Productos de limpieza • Pinturas • Productos perfumados 	<p>Humo de tabaco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No fume; consiga ayuda para dejar de fumar • Manténgase alejado de los fumadores • Pida a la gente que no fume en su casa o en su coche • Permita la entrada de aire fresco en su casa <p>Productos de limpieza/pinturas: Evite estar cerca de limpiadores con olores fuertes</p> <p>Productos perfumados: Evite el uso de productos perfumados, como perfumes, desodorantes, lociones, fijadores para el cabello y aromatizantes para habitaciones</p>

Desencadenantes comunes	Cómo evitar los desencadenantes comunes
<p>Ejercicio</p> 	<p>Asma inducida por ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use medicamentos para el asma (albuterol) • Realice calentamientos antes del ejercicio • Respire por la nariz
<p>Infecciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resfriados • Gripe • Dolor de garganta 	<ul style="list-style-type: none"> • Vacúnese contra la gripe • Mantenga sano su cuerpo con ejercicio y sueño suficientes • Manténgase alejado de personas resfriadas o con gripe
<p>Alérgenos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polen • Polvo • Animales • Moho • Comida  	<p>Polen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permanezca en el interior durante la temporada de polen • Evite utilizar ventiladores <p>Moho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permita la entrada de aire fresco a su casa • Repare las tuberías y los techos con goteras u otras fuentes de agua <p>Polvo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lave la ropa de cama y los juguetes de peluche con agua caliente • Cubra los colchones y las almohadas con cubiertas a prueba de polvo con cierre <p>Animales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considere la posibilidad de no tener mascotas con pelo o plumas • Mantenga a las mascotas fuera de su habitación • Lávese las manos después de acariciar animales <p>Comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hable sobre las alergias a los alimentos con su médico o enfermera

Desencadenantes comunes	Cómo evitar los desencadenantes comunes
<p>Plagas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cucarachas • Ratones • Ratas 	<ul style="list-style-type: none"> • No deje afuera alimentos o basura. • Almacene los alimentos en contenedores herméticos. • Limpie todas las migajas de comida o los líquidos que se derramen. • Aspire las cucarachas muertas. • Rellene los agujeros en la pared o el piso con fibra de cobre. • Utilice cebos o trampas; no utilice aerosoles ni atomizadores.
<p>Factores ambientales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambios climáticos • Contaminación del aire 	<p>Cambios climáticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vístase según el clima. • Cuando haga frío, respire por la nariz y cúbrala con una bufanda. <p>Contaminación del aire</p> <ul style="list-style-type: none"> • En días de contaminación severa, procure quedarse en casa y cierre las ventanas.
<p>Emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enojo • Miedo • Risa • Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga la calma respirando lentamente (respiración abdominal). • Relaje los hombros y los músculos del cuello.

¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre la atención del asma, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

www.alamedaalliance.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.



Health care you can count on.
Service you can trust.

La Limpieza y el Asma



Mantener su hogar limpio y libre de polvo es una parte importante en el manejo del asma. Pero muchos productos pueden causar asma o desencadenar los ataques de asma, especialmente los productos de limpieza con cloro, amoníaco y vinagre. Los siguientes son métodos simples y de bajo costo para limpiar su hogar sin causar problemas para las personas con asma.

<p>Superficies duras (limpiadores multi-usos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La limpieza con agua y un paño de microfibra limpia la mayoría de las superficies y mata el 99% de los gérmenes. • Ponga jabón líquido en el agua de limpieza para cortar la grasa y la suciedad. Use un jabón suave, sin aromas o perfumes, y sin ingredientes anti-microbianos. • Añádale 1 cucharada de bicarbonato de sodio a una pequeña cantidad de agua si es necesario refregar. • Añádale jugo de limón al agua, con o sin jabón, para un olor fresco y para ayudar a cortar grasa.
<p>Desempolvar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use un paño seco de microfibra, o use un paño limpio y ligeramente húmedo.
<p>Ventanas, vidrio, y espejos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adentro, use solo agua y un paño de microfibra. • Afuera, añádale jabón básico sin perfumes al agua para remover el hollín y la suciedad.
<p>Fregaderos, lavabos, tinas y azulejo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Añádale 2 o 3 cucharadas de jabón líquido al agua y lávelo con un cepillo. • Use bicarbonato de sodio o un polvo de limpieza sin cloro. • Para las pequeñas cantidades de moho, mezcle jabón líquido, bicarbonato de sodio, y 2 tapas de agua oxigenada (solución del 3%). Déjelo reposar sobre la superficie por unos minutos, y después límpielo con agua y un paño de microfibra.
<p>Para los olores</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espolvoree bicarbonato de sodio en fondo de los recipientes de basura. • Ponga un recipiente con bicarbonato de sodio o una caja abierta de bicarbonato de sodio en el refrigerador. Reemplácelo cada 2-3 meses. • Hágale agujeros pequeños a la tapadera de un frasco o traste de plástico. Llene el recipiente a la mitad con bicarbonato de sodio y cierre el recipiente. Póngalo cerca de los recipientes de basura, las cajas de arena para los gatos, u otros lugares olorosos.
<p>Hornos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Refriegue con bicarbonato de sodio o un polvo sin cloro. • Haga una pasta con ¼ de taza de bicarbonato de sodio, 2 cucharadas de sal, y un poco de agua caliente. Aplíquelo a la superficie. Déjelo reposar por 5 minutos. Restriéguelo bien. Remueva la pasta usando agua y un paño de microfibra.
<p>Inodoros</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vacíe una cantidad pequeña de jabón líquido o ¼ de taza de bicarbonato de sodio al inodoro. Refriéguelo con un cepillo. • Limpie el asiento del inodoro con agua oxigenada (solución de 3%).
<p>Alfombras, tapetes, y pisos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aspire las alfombras, los tapetes y los pisos por lo menos una vez por semana para reducir el polvo y los ácaros de polvo. • Aspire lentamente. • Use una aspiradora con un filtro HEPA, que levanta las partículas de polvo más pequeñas.



ATENCIÓN DEL ASMA

¿Por qué hace daño fumar?

¿Sabía usted que...?

- **Todo tipo de humo puede desencadenar un ataque de asma.** Las personas con asma tienen vías respiratorias sensibles. El humo irrita las vías respiratorias. Esta irritación puede provocar un ataque de asma.
- **El humo de segunda mano puede desencadenar un ataque de asma.** También puede empeorar un ataque. El olor a humo en la ropa y los muebles puede irritar los pulmones de las personas con asma.
- **El humo en la casa puede provocar más ataques de asma en los niños.**
- **El humo del tabaco contiene sustancias químicas dañinas.** Las personas que viven expuestas al humo de cigarrillos respiran los mismos químicos del humo que los fumadores. Esto incluye:
 - Venenos mortales
 - Conservador de tejido muerto
 - Quita-esmalte
 - Alcohol de madera
 - Combustible de antorchas
 - Limpiadores domésticos
- **Los familiares que viven con fumadores** pueden respirar tanto humo de segunda mano en un día como lo harían si fumaran de 1 a 2 cigarrillos ellos mismos.
- **Más de 3,000 personas que no fuman mueren cada año** de cáncer de pulmón causado por el humo de segunda mano.
- **El humo de segunda mano es muy malo para los bebés y los niños,** debido a que sus pulmones y vías respiratorias son pequeños.
- **Fumar le quita 8 años de vida** al fumador y causa muchos tipos de problemas de salud.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Dejar de fumar

Esto es lo más importante que puede hacer por usted y por su familia.

- Hable con su médico o su personal acerca de dejarlo
- Use medicamentos para dejar de fumar, como los parches de nicotina
- Obtenga terapia de grupo, presencial o por teléfono

Consejos para dejar de fumar

- Piense en sus intentos anteriores de dejar de fumar. ¿Qué funcionó y qué no?
- Pida a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que lo apoyen.
- Planee hacer algo que disfrute todos los días
 - Esto mantendrá su mente alejada del cigarro
 - Recompénsese
- Evite a la gente y los lugares que lo tentarán a fumar

Si no puede dejar de fumar ahora, hay maneras de mantener el humo alejado de las personas con asma:

- Fume fuera de la casa
- No permita que nadie fume en su casa: mándelos afuera
- Use una chamarra para fumar y déjela afuera. Esta chamarra para fumar protegerá su ropa del humo.

Para evitar el humo de segunda mano:

- Pídale a sus familiares y amigos que fumen afuera
- No permita que la gente fume en su coche
- Si los miembros de su familia son fumadores, pídale que consideren dejar de fumar

Línea de ayuda para fumadores de California

¿Busca ayuda para dejar de fumar? La línea de ayuda para fumadores puede ayudarle a dejarlo. ¡Este servicio es gratuito! Llámelos al **1-800-662-8887**.

Si tiene dudas o inquietudes, consulte a su médico o enfermera.

¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre la atención del asma, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

www.alamedaalliance.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DEL ASMA

Esteroides inhalados

Los esteroides inhalados son medicamentos para el asma. Ayudan a que las vías respiratorias sean menos sensibles a los factores desencadenantes del asma. Eliminan la inflamación y la mucosa que se encuentra dentro de las vías respiratorias.

Los nombres comunes de los esteroides inhalados son:

- QVAR
- Flovent
- Pulmicort
- Dulera
- Symbicort



Efectos secundarios

Muchas personas se preocupan por los efectos secundarios de los esteroides inhalados. Por lo general, son seguros cuando se usan de acuerdo con las indicaciones. Tomar esteroides inhalados tiene menos riesgos que no estar controlado.

Un efecto secundario es contraer una infección por hongos en la boca. Usted puede evitar esto si:

- **Utiliza un espaciador con el inhalador**
- **Se enjuaga siempre la boca (se enjuaga y escupe) después de usar el inhalador**

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Preguntas sobre los esteroides inhalados

- **¿Se trata de los mismos esteroides que usan los atletas?**

No. El tipo de esteroides que los atletas podrían utilizar para “inflarse” no es el mismo tipo que los utilizados para el asma. De hecho, los esteroides inhalados permiten que los atletas con asma respiren con más facilidad, a fin de realizar un deporte.

- **¿Los esteroides inhalados afectarán el crecimiento de mi hijo?**

De acuerdo con las investigaciones actuales, los beneficios de controlar el asma superan por mucho los riesgos de los esteroides inhalados. El asma que no está controlado puede retrasar el crecimiento de un niño.

- **¿Mi hijo podría volverse adicto a los esteroides inhalados?**

No. Los esteroides inhalados no causan adicción. Deben utilizarse tal como se los recetan, a fin de obtener el máximo beneficio.



¿Qué pasa con las mediciones de flujo máximo?

Un medidor de flujo máximo mide el flujo de aire en los pulmones. Su plan para el asma estará basado en su mejor flujo de aire. Utilice el medidor de flujo máximo para identificar problemas respiratorios antes de que empiece a sentir otros síntomas.

¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre la atención del asma, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

www.alamedaalliance.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DEL ASMA

Cómo utilizar su diskus

Un diskus contiene medicamento para el asma. El diskus es el tipo de inhalador de polvo seco más común. Advair es el nombre de un medicamento que viene en un diskus.



1. ABRA

- Empuje la agarradera hacia afuera hasta que la boquilla esté totalmente expuesta.



2. HAGA CLIC

- Deslice la palanca hacia afuera hasta que haga clic.
- Asegúrese de no cerrar o inclinar su diskus.

3. INHALE

- Exhale para vaciar sus pulmones.
- Coloque la boquilla en su boca.
- Inhale rápida y profundamente, después contenga la respiración mientras cuenta lentamente hasta 10.
- Enjuáguese la boca con agua y escupa.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DEL ASMA

Diario del asma: una herramienta para el seguimiento de los síntomas y desencadenantes

Cómo usarlo: rellene una fila cada día para realizar un seguimiento del asma. Los desencadenantes son cosas, como el polvo o correr, que desencadenan síntomas del asma o ataques de asma. Utilice estos números para clasificar cada síntoma:

0 = Ninguno 1 = Leve 2 = Moderado 3 = Severo 4 = Emergencia

Fecha	Flujo máximo-AM	Flujo máximo-PM	Desencadenantes	Tasa Síntomas	Medicamento tomado	Respuesta a los medicamentos
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Respiración sibilante <input type="checkbox"/> Falta de aliento <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Respiración sibilante <input type="checkbox"/> Falta de aliento <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Respiración sibilante <input type="checkbox"/> Falta de aliento <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Respiración sibilante <input type="checkbox"/> Falta de aliento <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Respiración sibilante <input type="checkbox"/> Falta de aliento <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Respiración sibilante <input type="checkbox"/> Falta de aliento <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Respiración sibilante <input type="checkbox"/> Falta de aliento <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		

Imprima esta página o saque copias en las que pueda escribir. O bien, puede utilizar esto como una guía sobre la información que debe escribir en su propio cuaderno del asma. **Lleve el diario** a sus consultas con el médico. De esta manera, su médico puede conocer mejor la manera en que el asma le afecta a usted o a su hijo.



Health care you can count on.¹³
Service you can trust.