



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

Línea gratuita: 1-877-371-2222;  
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929,  
de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la

línea gratuita: 1-877-585-7526;  
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929,  
todos los días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

[www.alliancecompletecare.org](http://www.alliancecompletecare.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.