

Todo sobre el asma

¡Ahora, podemos controlar el asma!

¡Con el esfuerzo de todos lo podemos lograr!



L.A. Care
HEALTH PLAN®

www.lacare.org

¿Qué es el asma?

- Una condición de los pulmones que causa que las personas tengan dificultad al respirar
- Una condición física, no emocional
- Una condición que puede ser propensa en la familia pero no es contagiosa
- En los Estados Unidos hay casi 5 millones de niños con asma
- El asma no se puede curar, pero se puede controlar.

Visite a su médico regularmente. Colaborando juntos, pueden controlar su asma.

¿Qué ocurre con el asma?

Las vías respiratorias de los pulmones se ven afectadas de tres maneras:

1. Se hincha (o se inflama) el tejido protector de las vías respiratorias, lo que hace que éstas se contraigan y se dificulte el paso del aire por ellas.
2. Se contraen los músculos que rodean las vías respiratorias (constricción) haciendo que éstas sean más estrechas.
3. Las vías respiratorias producen una mucosidad espesa que atrapa el aire que pasa por ellas.



Visite a su médico regularmente aunque se sienta bien. Colaborando juntos, pueden controlar su asma.

¡Estas tres cosas hacen difícil respirar!

Factores desencadenantes del asma

Los desencadenantes del asma son factores que pueden afectar las vías respiratorias y dificultar la respiración o provocar síntomas de asma. Cuando comienzan los síntomas del asma, se puede producir un ataque si no se interviene inmediatamente. Colabore con el médico de su hijo para saber cómo evitar los factores desencadenantes del asma siempre que sea posible.

Las factores que suelen provocar el asma son:

- Humo
- Alergias a
 - Animales/Mascotas
 - Moho/Humedad
 - Polvo y ácaros del polvo
 - Polen (hierba, árboles plantas y maleza)
 - Cucarachas y ratones
 - Ciertas comidas
- Gripe y resfriado
- Sinusitis o alergias que no se han tratado
- Ejercicio
- Cambios en el clima
- Emociones
- Olores fuertes
- Contaminación del aire

Síntomas del asma

Estos son algunos de los síntomas comunes del inicio o empeoramiento de un ataque de asma:

- Tos (por día, de noche o al hacer ejercicio)
- Problemas al respirar
- Silbido en el pecho
- Opresión en el pecho
- Dolor de oídos
- Problemas para dormir/despertarse durante la noche
- Descenso del nivel indicado por el medidor de flujo máximo

Qué pasa cuando se controla el asma?

- Actividad normal (incluyendo ejercicio)
- Ausencia o escasez de síntomas de asma

Señales de una emergencia de asma

- Le cuesta demasiado respirar, caminar y hablar porque le falta la respiración
- Los síntomas de asma continúan o empeoran
- Los labios o las uñas se ponen azules

Qué debe hacer en caso de una emergencia por asma

- Administre la medicina de alivio rápido (albuterol) inmediatamente y siga el plan de acción contra el asma.
- ¡No deje al niño/a solo!
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencia—si los síntomas de asma no mejoran inmediatamente después de dar el medicamento de alivio rápido.



Las medicinas del asma y su funcionamiento

1. De alivio rápido (broncodilatadores)

- Abren rápidamente las vías respiratorias.
- Puede que su doctor le recomiende usarlos antes de hacer ejercicio o cuando vaya a estar expuesto a factores que le provocan el asma.
- Algunas medicinas de alivio rápido son: Albuterol, Proventil, Ventolin y Xopenex.

Informe a su doctor o enfermera si necesita tomar la medicina más de dos veces por semana.

2. De control a largo plazo (antiinflamatorias)

- Ayudan a reducir la inflamación y las mucosidad de las vías respiratorias.
- Tienen que tomarse diariamente, incluso cuando uno se siente bien.
- No se dé por vencido. Las medicinas pueden tardar hasta dos semanas en hacer efecto.
- Algunas medicinas de control a largo plazo son: Flovent, Azmacort, Pulmicort, Vanceril, Advair, Singulair e Intal.

Hable con su doctor o enfermera si no tiene un plan de acción contra el asma.

¡Ahora, podemos controlar el asma!

1-888-4LA-CARE (1-888-452-2273)

Para miembros con problemas auditivos o visuales,
llamar al 1-866-LACARE1 (1-866-522-2731)

