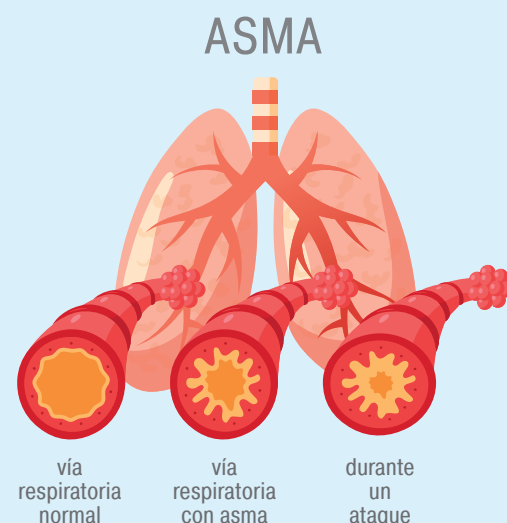


Better You Cómo vivir con asma: ¡Me quedo sin aliento!



La causa exacta del asma es desconocida, y no tiene cura. Sin embargo, la mayoría de las personas con asma pueden controlar sus síntomas si evitan los factores que provocan un ataque y toman sus medicinas de manera adecuada.



¿Qué es el asma?

En las personas que tienen asma, algo causa que las vías respiratorias de los pulmones se estrechen o se bloqueen, lo que dificulta la respiración. En condiciones normales, las vías respiratorias de los pulmones están completamente abiertas cuando respiramos y el aire entra y sale libremente.

Con asma:

- El revestimiento de las vías respiratorias se hincha y se inflama
- La mucosidad obstruye las vías respiratorias
- Los músculos se tensan alrededor de las vías respiratorias
- Debido a estos cambios, las vías respiratorias se estrechan y la respiración se vuelve difícil, como tratar de respirar a través de un tubito muy estrecho



Florida Blue

Una compañía de soluciones de salud



Evalúe su control

Hágase estas tres preguntas sobre el control de su asma:

1. ¿Cuántas veces a la semana usa su inhalador de rescate? _____
2. ¿Cuántas veces al mes se despierta por la noche debido a los síntomas? _____
3. ¿Cuántas veces al año repone su inhalador de rescate? _____

Si respondió más de dos a cualquiera de las preguntas anteriores, informe a su proveedor de atención médica.



Cómo usar un medidor de flujo máximo

Su medidor de flujo máximo es una herramienta que lo ayuda a monitorear el control de su asma.

La primera vez que lo usa, lo ideal es que se sienta bien sin ningún síntoma de asma. Deslice el marcador hasta la parte inferior de la escala. Párese derecho y tome una respiración profunda, cierre su boca alrededor de la boquilla y sople lo más rápido y fuerte que pueda. Anote el número del marcador y escríbalo. Espere unos minutos y repita. Espere unos minutos más y repita de nuevo. Saque el promedio de esos tres números. Esta será su lectura de flujo máximo “ideal”. Cuando no se sienta bien o tenga síntomas, use el medidor de flujo máximo para ver cuáles son sus lecturas. Usted y su proveedor establecerán los parámetros a seguir.



Uso adecuado del inhalador

Retire la tapa. Agite el inhalador, exhale, coloque sus labios alrededor de la boquilla y presione el recipiente para liberar la medicina mientras respira con una inhalación segura y constante.

IMPORTANTE: Mantenga esa inhalación durante al menos 10 segundos antes de exhalar. Si está haciendo dos inhalaciones, espere un minuto completo y luego repita todo el proceso. Si está usando un inhalador de corticosteroides (controlador), cuando haya terminado con el inhalador, enjuáguese la boca con agua y escupa el agua del enjuague.

Formas de reducir su exposición a factores conocidos que producen el asma.



Ácaros del polvo

Estos diminutos insectos viven en el polvo y se encuentran en colchones, almohadas, alfombras y muebles tapizados. Los excrementos de los ácaros del polvo pueden provocar su asma. Para mantener los niveles bajos, lave la ropa de cama todas las semanas con agua CALIENTE. Use fundas especiales para colchones y almohadas a prueba de polvo y use un deshumidificador. Retire las alfombras y los muebles tapizados, especialmente en el dormitorio.



Cucarachas

Las cucarachas pueden dejar excrementos que se conocen como factores que producen el asma. Mantenga su cocina y baños limpios y saque la basura todos los días. Guarde los alimentos en recipientes herméticos. Si las cucarachas son un problema, considere usar un tratamiento, pero no esté presente cuando/si se usan productos químicos.



Caspa de Animales

La piel, el pelaje o las plumas de nuestros amigos peludos o emplumados pueden hacer que las vías respiratorias se hinchen e inflamen. Si es posible, busque un nuevo hogar para su mascota. Si esto no es posible, mantenga a su mascota fuera del dormitorio y fuera de los muebles tapizados y las alfombras. Lávese las manos después de acariciar a su amigo peludo y bañe a sus mascotas una vez a la semana.



Alergias alimentarias

Averigüe si las tiene, ya que pueden causar ataques de asma. Evite los alimentos con sulfitos. Aprenda a qué es sensible y evite estos alimentos. Cuando salga a comer, pregunte cómo se preparan los alimentos y si pueden estar contaminados (por ejemplo, si está comiendo papas fritas y se frien en el mismo aceite que los mariscos).



Moho

Se encuentra tanto en interiores como en exteriores. Usar un deshumidificador puede ayudar. Mantenga limpias las bañeras, los fregaderos y otros lugares donde haya moho y hongos. Considere un limpiador con lejía o blanqueador. Evite lugares húmedos como sótanos, baños y armarios. Mantenga limpios los filtros de la calefacción y del aire acondicionado y limpie los conductos de aire. Evite el moho exterior, como las hojas mojadas y los desechos del jardín.



Humo de cigarrillos, pipas y cigarros

(esto incluye cigarrillos electrónicos y narguiles/hookah) - No fume y evite el humo de segunda mano. Evite las chimeneas y las estufas de leña. No use calentadores de queroseno.

Trate de reducir su exposición a estos irritantes conocidos:



Artículos con un olor fuerte

Cualquier cosa con un olor fuerte puede ser irritante. Esto puede ser cualquier cosa, desde artículos de limpieza hasta perfumes, pinturas, lociones e incluso laca para el cabello. Trate de usar productos de limpieza sin olor. Evite las velas aromáticas y, si alguien está pintando, aléjese del área hasta que desaparezca el olor.



Medio ambiente

la contaminación del aire y el clima pueden desempeñar un papel en la salud de sus pulmones. Si el clima es muy cálido o muy frío, aprenda qué hacer para protegerse (por ejemplo, si hace frío, use una bufanda sobre la boca). También puede verificar la calidad del aire y si el polen o la contaminación son realmente malos, elija quedarse adentro. Verifique la calidad del aire local para ver qué está pasando en su área.

Otros factores desencadenantes y consejos:



Los problemas de los senos nasales

o las infecciones del tracto respiratorio superior, como los resfriados o la gripe, pueden hacer que sus pulmones sean más sensibles. Vacúnese contra la gripe todos los años. Lávese las manos con frecuencia durante la temporada de gripe o cuando esté cerca de personas enfermas y evítelas si puede. Trate los síntomas del resfriado de inmediato: hable con su proveedor de atención médica sobre el tratamiento adecuado.



El estrés o la ansiedad

pueden empeorar los síntomas. Aprenda a relajarse y practique técnicas de relajación respiratoria. Una de esas técnicas se llama respiración abdominal. Coloque sus manos sobre su vientre con las yemas de los dedos tocándose e inhale profunda y lentamente, alejando las manos mientras inhala lentamente y su vientre se expande. Pruebe este ejercicio durante 1-2 minutos inicialmente y luego aumente a períodos más largos.



Si tiene asma inducida por el ejercicio

hable con su proveedor de atención médica sobre lo que debe hacer. Algunos pueden pedirle un tratamiento previo con un inhalador. Las recomendaciones son empezar despacio y siempre calentar y enfriar. No se esfuerce hasta los extremos. Los síntomas generalmente ocurren unos minutos después de comenzar el ejercicio. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, sibilancias, tos y opresión en el pecho. PUEDE hacer ejercicio con asma si sigue sus instrucciones y recomendaciones médicas.



Conciencia en el trabajo

Si un compañero de trabajo está rociando perfume en el baño o usando productos químicos fuertes, hágale saber que tiene reacciones a ellos. Si no se siente cómodo diciendo algo, infórmele a su persona de recursos humanos para que se pueda hacer un anuncio a todos los empleados. Si sus síntomas se intensifican en el trabajo y no puede determinar por qué, consulte a los servicios de salud de sus empleados para una evaluación en el lugar de trabajo.



Mantenga un registro

En todos los casos, mantener un registro de cuándo tiene síntomas puede ayudar mucho a su proveedor a determinar qué está sucediendo. Asegúrese de incluir la ubicación, la hora del día, lo que estaba haciendo y cualquier otra información que pudiera ser útil para determinar si estuvo expuesto a un irritante o un desencadenante.

Plan de Acción para el Asma

Hable con su médico sobre su plan de acción para el asma. Si no tiene uno, llene el formulario y hable con su médico. Esto es especialmente beneficioso para niños.

Verde

Significa que está bien y debe mantener el plan de mantenimiento.

Amarillo

Significa que debe tener precaución y tratar de determinar qué puede estar causando problemas. Debería llamar a su médico para hacer una cita.

Rojo

Significa que debe ser evaluado lo antes posible. Esto es considerado emergente.

Puede encontrar 5 planes de acción para el asma en sitio web del CDC: <https://www.cdc.gov/asthma/actionplan.html>
El plan mostrado es del sitio web de "Asthma and Allergy foundation of America":
<https://www.aafa.org/media/1601/asthma-action-plan-aafa.pdf>

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA



Asthma and Allergy Foundation of America
aafa.org

Los colores del señal de tráfico pueden ayudar usar los medicamentos de asma.



VERDE significa la zona para ir!
Usa medicina preventiva.

AMARILLO significa zona de precaución!
Agrega medicina de alivio rápido.

ROJA significa zona de peligro!
Reciba ayuda de parte de un doctor.

Nombre: _____ Fecha: _____

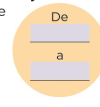
El doctor/La doctora: _____ Número de registro médico: _____

El número de teléfono del doctor o doctora durante el día: _____ Durante la noche y el fin de semana: _____

El contacto de emergencia: _____

Firma de doctores: _____

Mejor flujo máximo personal: _____

VAYA	Utilice estos medicamentos de control diario:		
	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
Tiene todos estos: - La respiración es buena - No toz o silbido/resuello - Duerme durante la noche - Puede trabajar y jugar Flujo máximo: 			
PARA ASMA CON EJERCICIO, UTILICE:			
PRECAUCIÓN	Continúe con la medicina de la zona verde y añada:		
	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
Si tiene alguno de estos: - Tos - Silbido/Resuello leve - Pecho apretado - Tos por la noche - Primeras señales de un resfriado - Exposición a un desencadenador conocido Flujo máximo: 			
LLAME A SU DOCTOR O DOCTORA DE ASMA.			
PELIGRO	Tome estos medicamentos y llame a su doctor/doctora ahora.		
	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
Su asma está empeorando rápidamente: - La medicina no esta ayudando - La respiración es difícil y rápida - La nariz se abre ampliamente - Dificultad para hablar Flujo máximo: 			

OBTEN AYUDA DE UN DOCTOR O DOCTORA AHORA! Su doctor o doctora querrá verle en seguida. Es importante! Si no puede comunicarse con su doctor o doctora, vaya directamente a la sala de emergencia. NO ESPERE.
Haga una cita con su proveedor de cuidado del asma dentro de dos días de una visita de urgencias (ER) o hospitalización.