



CÓMO CONTROLAR El asma



Round
1
UHC_CS

Team
Creative: Heidi
Production: Renae
Proj Mgr: Mary
Mkt Mgr: Kristin
Mkt Strat: Christi
Job: CST3850 NM13 TCO
Asthma 12-18yrs S

Project Details
Color(s): CMYK
File Name:
CST3850_NM13_TCOAsthma_12-18yrs_Broch_S.indd

Dimensions
Flat: 17 X 11" @100%
Fold: 8.5x11"
Software: InDesign CS5

Team
CMO: _____
Creative Director: _____
Designer: _____
Copywriter: _____

Mkt Strat: _____
Mkt Mgr: _____
Brandguidelines: _____
Compliance: _____
Andrew: _____



Usted puede controlar su asma.

El asma es una enfermedad que provoca la inflamación de las vías respiratorias de los pulmones, lo que dificulta la respiración.

El asma está siempre en los pulmones, incluso cuando no se siente enfermo. Los síntomas empeoran mucho durante un ataque, por lo que es importante conocer sus desencadenantes.

Los médicos no saben por qué algunas personas tienen asma y otras no. Los medicamentos no lo hacen desaparecer para siempre, pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a sentirse mejor.

Conozca los signos del asma:

- Tos, frecuentemente durante la noche.
- Resuello o sibilancia cuando exhala.
- Falta de aire o respiración acelerada.
- Resfriados frecuentes que se instalan en el pecho.

Podría tener todos estos problemas o solo uno. Pueden aparecer y desaparecer. Es importante que lleve un registro para que pueda saber qué desencadena el asma en su caso.



Cinco pasos sencillos que le ayudarán a tomar el control:

Paso 1

Conozca cuáles son sus desencadenantes.

Paso 2

Conozca cuáles son sus signos de advertencia.

Paso 3


Conozca cómo usar sus medicamentos.

Paso 4

Trabaje junto a su médico.

Paso 5

Elabore un plan de acción contra el asma.

 Round 1 UHC_CS	Team Creative: Heidi Production: Renae Proj Mgr: Mary Mkt Mgr: Kristin Mkt Strat: Christi Job: CST3850 NM13 TCO Asthma 12-18yrs S	Project Details Color(s): CMYK File Name: CST3850_NM13_TCOAsthma_12-18yrs_Broch_S.indd	Dimensions Flat: 17 X 11" @100% Fold: 8.5x11" Software: InDesign CS5	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____

Paso 1

Conozca cuáles son sus desencadenantes.

Un **desencadenante del asma** es algo que empeora sus síntomas. Debe evitarlos en la mayor medida posible. Si no puede hacerlo, tenga a mano sus medicamentos.



Humo del tabaco



Humo de estufas a leña



Cambios climáticos



Animales con pelo



Estar enfermo



Falta de ejercicio adecuado



Nota: Estar cerca de personas que fuman es muy malo para el asma. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUITNOW (1800-784-8669) o visite www.smokefree.gov para obtener más información.

Conozca cuáles son sus signos de advertencia.

Los ataques de asma pueden presentarse rápidamente. Esto puede provocar temor. También puede ser difícil para usted decirle a un adulto cómo se siente. Prestar atención a sus signos de advertencia le permite pedirle ayuda a un adulto antes de que comience el ataque.

Realice un seguimiento de los momentos en los que tiene problemas. Esto le ayudará a identificar los desencadenantes y a prevenir ataques de asma.

- Momento del día, como en la noche o temprano en la mañana.
- Época del año, como primavera u otoño.
- Mientras está activo, por ejemplo mientras corre o practica un deporte.
- Cuando está estresado, llorando o riéndose.
- Cuando está cerca de sus desencadenantes y de los lugares donde estos se encuentran.

Tome nota sobre patrones y síntomas. Asegúrese de analizarlos con su médico. Esto le permitirá al médico sugerir medicamentos y otros tratamientos que sean más efectivos para usted.



Round 1 UHC_CS

Team
Creative: Heidi
Production: Renae
Proj Mgr: Mary
Mkt Mgr: Kristin
Mkt Strat: Christi
Job: CST3850 NM13 TCO
Asthma 12-18yrs S

Project Details
Color(s): CMYK
File Name:
CST3850_NM13_TCOAsthma_12-18yrs_Broch_S.indd

Dimensions
Flat: 17 X 11" @100%
Fold: 8.5x11"
Software: InDesign CS5

Team
CMO: _____
Creative Director: _____
Designer: _____
Copywriter: _____

Mkt Strat: _____
Mkt Mgr: _____
Brandguidelines: _____
Compliance: _____
Andrew: _____

Paso 3

Conozca cómo usar sus medicamentos.

En ocasiones, evitar los desencadenantes del asma puede ser una tarea realmente difícil. Asegúrese de saber cómo usar sus medicamentos y guárdelos en un lugar seguro.



Existen dos tipos de medicamentos para los síntomas del asma.

- 1. De rápido alivio.** Este inhalador se utiliza ante el primer signo de un ataque de asma. Debe detener los problemas como tos, sibilancia o falta de aire. Debe tener este medicamento con usted en todo momento.
- 2. Control a largo plazo.** Este inhalador se usa todos los días. Ayuda a que las vías respiratorias permanezcan abiertas. Si usa este tipo de medicamento, es posible que sus ataques de asma disminuyan con el transcurso del tiempo. O bien, los ataques podrían ser más leves.

Asegúrese de tomar los medicamentos exactamente como lo indica el médico. No deje nunca los medicamentos al alcance de niños pequeños. Si necesita ayuda para usar su medicamento, asegúrese de pedírsela a un adulto.



Consejos para usar sus medicamentos.

Usará un inhalador con ambos tipos de medicamentos. Es posible que también use una máquina llamada nebulizador.

Inhalador

- El inhalador lleva el medicamento directamente a los pulmones.
- En ocasiones, los inhaladores pueden ser difíciles de usar. Un espaciador puede ser de ayuda. Se anexa al inhalador.
- Lleve su inhalador con usted cuando visite al médico. El médico o el personal de enfermería del médico podrán asegurarse de que lo esté usando correctamente. Un farmacéutico también puede ayudar.



Nebulizador

- También se denomina respirador. Crea una vaporización del medicamento.
- Para usarlo, se coloca una máscara en la cara y se respira dentro de la vaporización durante 5 a 10 minutos.



Medidor de flujo de aire máximo

- El medidor de flujo de aire máximo le mostrará cuánto aire puede inhalar hacia los pulmones.
- Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe controlar su respiración con un medidor de flujo de aire máximo. Asegúrese de anotarlos en su plan de acción contra el asma.



	Round 1 UHC_CS	Team Creative: Heidi Production: Renae Proj Mgr: Mary Mkt Mgr: Kristin Mkt Strat: Christi Job: CST3850 NM13 TCO Asthma 12-18yrs S	Project Details Color(s): CMYK File Name: CST3850_NM13_TCOAsthma_12-18yrs_Broch_S.indd	Dimensions Flat: 17 X 11" @100% Fold: 8.5x11" Software: InDesign CS5	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____

Paso 4

Trabaje junto a su médico.

Las personas con asma necesitan atención adicional. Es posible que deba visitar a más de un médico.

Un médico de atención primaria.

Debe tener un médico de atención primaria que pueda tratarlo por necesidades médicas generales. Si no lo tiene, podemos ayudarle a elegir uno. Llame al 1-877-236-0826, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., hora de la montaña.

Un especialista. Es posible que también deba visitar a un médico especialista en pulmón denominado neumólogo. Es posible que deba visitar a este especialista si tiene muchos síntomas o ataques frecuentes.



8

Consulte a su médico.

Utilice las siguientes preguntas para analizar su plan de acción contra el asma.

¿Qué medicamentos debo tomar para el asma?

De rápido alivio _____

Control a largo plazo/diario _____

¿Estoy usando el inhalador de forma correcta?

¿Qué debo hacer si tengo problemas?

¿Qué debo hacer para lograr la mejor lectura de flujo de aire máximo?

¿Cómo y cuándo debo usar mi medidor de flujo de aire máximo?

¿La vacuna anual contra la gripe es adecuada para mí?

¿Qué es mi plan de acción contra el asma?

¿Cuáles son mis desencadenantes?


¿Cómo puedo evitarlos? _____

¿Cómo puedo evitarlos? _____

¿Aún puedo realizar actividades al aire libre? _____

Otras preguntas que puede tener:

9

 1 UHC_CS	Team Creative: Heidi Production: Renae Proj Mgr: Mary Mkt Mgr: Kristin Mkt Strat: Christi Job: CST3850 NM13 TCO Asthma 12-18yrs S	Project Details Color(s): CMYK File Name: CST3850_NM13_TCOAsthma_12-18yrs_Broch_S.indd	Dimensions Flat: 17 X 11" @100% Fold: 8.5x11" Software: InDesign CS5	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____
--	---	--	--	---	--

Paso 4

Elabore un plan de acción contra el asma.

Un plan de acción contra el asma es un registro escrito de su plan de tratamiento. Usted y su médico deben completarlo juntos. Revíselo en cada visita para asegurarse de que está actualizado.

Conserve su plan de acción contra el asma en un lugar accesible dentro de la casa. Compártalo con familiares y otras personas que puedan estar cerca de usted cuando esté en riesgo de tener un ataque. Esto incluye maestros, personal de enfermería de la escuela, cuidadores y entrenadores. Este plan les indicará qué deben hacer si sufre un ataque. Asegúrese de que estas personas también tengan acceso a los medicamentos de rápido alivio. El plan les indicará qué deben hacer si usted comienza a tener problemas.



American College of Allergy,
Asthma & Immunology
www.acaai.org

American Lung Association
www.lung.org

Asthma and Allergy
Foundation of America
www.aafa.org

Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov/asthma

Su plan de acción contra el asma.

Los signos del asma pueden presentarse en tres zonas: verde, amarilla y roja. Sepa cuál es su plan de acción para cada zona.

Lleve este plan cuando visite al médico y complétenlo juntos. Puede usarlo para que le indique cuándo usar el medicamento y cuándo buscar ayuda según su plan para cada zona.

Nombre del paciente _____

Flujo de aire máximo entre _____ y _____

- Puede hacer todas las actividades que hace normalmente.
- Sus medicamentos para el asma están funcionando.

AGREGAR	MEDICAMENTO	DOSIS	FRECUENCIA

Entre 80 % y 100 % de mi mejor récord personal

Flujo de aire máximo entre _____ y _____

- Tiene algunos síntomas del asma.
- Su asma lo despierta de noche.
- Puede hacer solo algunas de las actividades que hace normalmente.
- Necesita medicamentos para el asma con una frecuencia mayor que la normal.

AGREGAR	MEDICAMENTO	DOSIS	FRECUENCIA

Entre 50 % y 79 % de mi mejor récord personal

Flujo de aire máximo inferior a _____

- Tiene síntomas de asma graves.
- El medicamento para el asma no está ayudando a combatir los síntomas.
- Tiene una importante falta de aire.
- No puede hacer la mayoría de las actividades que hace normalmente.
- **Llame a su médico ahora, llame al 911 o pídale a alguien que lo lleve a la sala de emergencias.**

AGREGAR	MEDICAMENTO	DOSIS	FRECUENCIA

Menos del 50 % de mi mejor récord personal

	Round 1 UHC_CS	Team Creative: Heidi Production: Renae Proj Mgr: Mary Mkt Mgr: Kristin Mkt Strat: Christi Job: CST3850 NM13 TCO Asthma 12-18yrs S	Project Details Color(s): CMYK File Name: CST3850_NM13_TCOAsthma_12-18yrs_Broch_S.indd	Dimensions Flat: 17 X 11" @100% Fold: 8.5x11" Software: InDesign CS5	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____
--	---	---	--	--	---	--




Referencias: American College of Allergy, Asthma & Immunology (<http://www.acaai.org>)

Exenciones de responsabilidad: Los servicios del programa Centennial Care de Nuevo México son parcialmente financiados en virtud de un contrato con el estado de Nuevo México. Centennial Care de UnitedHealthcare Community Plan es ofrecido por UnitedHealthcare Community Plan of New Mexico, Inc.

517-CST3850_S 2/14

©2014 United Healthcare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

	Round 1 UHC_CS	Team Creative: Heidi Production: Renae Proj Mgr: Mary Mkt Mgr: Kristin Mkt Strat: Christi Job: CST3850 NM13 TCO Asthma 12-18yrs S	Project Details Color(s): CMYK File Name: CST3850_NM13_TCOAsthma_12-18yrs_Broch_S.indd	Dimensions Flat: 17 X 11" @100% Fold: 8.5x11" Software: InDesign CS5	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____