

Impreso en los EE.UU.



Claro y Fácil #5



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
1-888-275-8750
TTY: 1-866-735-2929

Molina Healthcare
Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas
1-866-648-3537
TTY: 1-866-833-4703

Skypark Publishing

Subtítulos de Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y Depresión

Libro 4 – Enfermedad renal en etapa terminal
(ESRD, por sus siglas en inglés)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad Pulmonar Obstructiva
Crónica(EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad de las Arterias
Coronarias

Libro 10 – Cómo Cuidar de su Familia
Enferma

Libro 11 – Ayuda para dejar de Fumar

Libro 12 – Niños y el Asma

Libro 13 – Niños y Diabetes

Libro 14 – Cómo Mantener a su Familia Sana

Libro 15 – El Asma y la EPOC

Libro 16 – La Hipertensión y La Enfermedad
de las Arterias Coronarias

Claro y Fácil

Libro 5 - Asma

Importantes Números de Teléfonos

Doctor: _____

Doctor: _____

Familiar: _____

Vecino/a: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de Salud y Bienestar son sin ningún costo. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del Corazón
- Apoyo para el Embarazo
- Para Dejar de Fumar

Molina Healthcare usa diferentes maneras para identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen recibos de cobros, de farmacias y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros doctores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus

preguntas. También puede obtener más información en boletines informativos o libretas. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de cuidados para la salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tuviera problemas.

Usted es parte de estos programas. Llámenos si usted quisiera más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Usted puede decidir que lo remuevan del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantenerse en buen estado de salud.

Si usted necesita esta información en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y Fácil

Libro 5 – Asma

Pág.

Introducción.....	6
¿Qué es el Asma?.....	8
Metas para el Tratamiento.....	10
Cómo Usar Su Inhalador.....	14
Factores Desencadenantes.....	15
Señales de Alerta de un Ataque de Asma....	23
Apoyo.....	25
Plan de Acción para el Asma.....	28
Medicamentos.....	29
Medidor de Aire de Flujo Máximo.....	31
Recursos.....	32

Introducción

Usted y su doctor pueden trabajar juntos para que le ayude a estar tan saludable como se pueda. Esta libreta le brinda algunos consejos rápidos acerca de lo que usted puede hacer para manejar su asma. Usted no debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de visitar su doctor (o Proveedor de Cuidados Primarios) para tratamiento.

Para preguntas acerca de medicamentos o para inquietudes de salud puede llamar a su doctor. Usted no debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de visitar su doctor (o Proveedor de Cuidados Primarios) para tratamiento.

Si su plan de salud tiene línea de consejos de enfermeras ellas también le pueden ayudar. Si no se sintiera bien, ellas le pueden ayudar a decidir qué hacer.



Tal vez tenga alguien que le ayude con los cuidados de salud, usted debe de darles permiso a sus doctores o a su administrador/a de caso para que ellos puedan hablar con esa persona acerca de su salud.

Esta libreta es para ayudarle solamente. No toma el lugar de los cuidados de su proveedor. Si usted o su familia tienen una emergencia, deberá llamar a su proveedor, o ir a la sala de emergencia más cercana a usted.

¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad pulmonar. Las vías respiratorias se inflaman y se estrecha el paso de aire. El asma puede causar silbido en el pecho, estrechez del pecho, la falta de aliento y tos. Frecuentemente la tos ocurre por las noches o temprano en las mañanas. El asma afecta a gente de todas las edades, pero generalmente empieza en la niñez.

Las vías respiratorias son tubos que llevan el aire dentro y fuera de los pulmones. Los tubos tienen músculos alrededor de ellos. La gente con asma tiene vías respiratorias muy sensibles. Reaccionan cuando respiran ciertas cosas, y es cuando empieza el ataque de asma. Los músculos se contraen y menos aire puede pasar a los pulmones.

La inflamación se pone peor, haciendo más difícil la respiración. Los pulmones secretan más mucosidad, lo cual hace más difícil el respirar.

Algunas veces los síntomas son leves y se van por sí solos. También pueden parar el ataque los medicamentos del tratamiento para el asma. En otras ocasiones los síntomas pueden empeorar.

Cuando los síntomas empeoran es cuando está teniendo un ataque de asma. Es importante el tratar los síntomas tan pronto como los note. No deje que se empeoren. Los ataques de asma severos pueden necesitar cuidados de emergencia y pueden ser fatales.

Metas para los Tratamientos del Asma

La meta para el tratamiento del asma es controlar la enfermedad. Su asma está bajo control si:

- No tiene tos ni falta de respiración.
- No necesita tan seguido los medicamentos de acción rápida.
- Llega a la meta en su medidor de flujo máximo.



- Puede realizar actividades normalmente.
- Puede dormir durante la noche.
- No necesita ir al hospital o a la sala de emergencia.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a controlar el asma. Hable con su doctor acerca de:

- Las metas para el tratamiento del asma y como lograrlas.
- Sus medicamento: para qué son, cuánto tomar y cuándo y cómo tomarlos.
- Cómo usar un inhalador.
- Cómo usar un medidor de flujo máximo.
- Cómo evitar los factores desencadenantes.
- Señales de alerta de un ataque de asma.
- Qué hacer si los síntomas se ponen peor.

Solicite un plan de acción para el asma

escrito en caso de que tenga un ataque de asma. Asegúrese que lo entiende.

Ejercicio

Pregunte a su proveedor de salud para asegurarse que está bien que haga ejercicio. La gente con asma no debe evitar hacer ejercicio. Si su asma está bajo control usted puede hacer ejercicio. El ejercicio le puede ayudar a que se mantenga sano/a.

Le ayudará a sus pulmones y a los músculos de sus vías respiratorias. Le ayudará a su sistema inmunológico. También ayudará a mantener su peso.



Si el ejercicio es un factor desencadenante para el asma, usted debe seguir su plan de acción para el asma. Cuando haga ejercicio mantenga su inhalador de rescate siempre con usted. Es probable que su proveedor de salud quiera que use su inhalador de rescate antes de hacer ejercicio.

Cuando haga ejercicio empiece despacio. Siempre asegúrese de hacer ejercicios de calentamiento y de enfriamiento. No haga ejercicios al aire libre cuando hace calor o está contaminado el ambiente. Si el polen es un desencadenante del asma, haga ejercicio dentro. Si siente que está teniendo dificultad para respirar, PARE y tome su inhalador de rescate. Siéntese y espere a que los síntomas mejoren. Si no se siente mejor en algunos minutos, tome su inhalador de rescate otra vez.

Usando un Inhalador de Dosis Medida

Es importante tomarse su medicina de la manera correcta. Repase estos pasos con su doctor.

1. Quitar el tapón. Sacuda el inhalador.
2. Póngase de pié. Exhale
3. Use el inhalador en cualquiera **de estas maneras**:
 - A. Abrir su boca: Ponga el inhalador de 1 a 2 pulgadas enfrente de su boca (como de dos dedos de ancho).
 - B. Espaciador: Use un espaciador o detenga la cámara. Estos vienen en muchos colores y tallas.
 - C. En la boca: Coloque el inhalador dentro de su boca. No lo utilice para inhaladores de esteroides.

4. Mientras inhala, empuje hacia abajo la parte de arriba del inhalador y manténgase respirando lentamente de 3 a 5 segundos.
5. Detenga la respiración por 10 segundos. Exhale.

Factores Desencadenantes

Su doctor puede ayudarle a descubrir los agentes a los cuales usted es sensitivo/a. A estos agentes se le llaman alérgenos y/o irritantes. Estas son las cosas que debe evitar. Hay pasos que usted puede tomar para ayudar al control de su asma.

Alérgenos

Caspa de animales - Alguna gente es alérgica a escamas de piel o a saliva seca de animales con pelo o plumas. Lo mejor que puede hacer es mantener fuera de la casa las mascotas peludas o emplumadas.

Cosas que pueden ayudar:

- Mantenga las mascotas fuera de su habitación y de otras áreas para dormir.
- Quite de su casa las alfombras y muebles cubiertos con tela. Mantenga a las mascotas lejos de los muebles y de las alfombras.

Ácaros de polvo - Mucha gente con asma es alérgica a los ácaros de polvo. Los ácaros del polvo son bichos diminutos que son encontrados en cada hogar. Están en:

- Colchones.
- Almohadas.
- Alfombras.

- Muebles tapizados con tela.
- Colchas.
- Muñecos de peluche.
- Otras cosas cubiertas con telas.

Cosas que pueden ayudar:

- Ponga arriba de su colchón una cubierta especial a prueba de polvo.
- Ponga en sus almohadas cubiertas especiales a prueba de polvo o lave las almohadas cada semana en agua caliente. El agua debe estar más caliente de 130° F para matar a los ácaros. También puede usar agua fría o tibia pero con detergente y cloro.
- Lave en agua caliente las sábanas y cobijas de su cama cada semana.

- Trate de no dormir o acostarse en cojines cubiertos de tela.
- Si es posible quite las alfombras de su cuarto.
- Mantenga los muñecos de peluche fuera de su cama. Lávelos cada semana en agua caliente. También puede usar agua fría o tibia pero con detergente y cloro.

Cucarachas - Mucha gente es alérgica a al excremento seco de las cucarachas y restos de las cucarachas.

Cosas que pueden ayudar:

- Mantenga los alimentos y botes de basura en recipientes cerrados. Nunca deje comida fuera.

- Utilice cebos de veneno, los polvos, los geles, o pastas (por ejemplo ácido bórico). También puede usar trampas.
- Si se usaron atomizadores de aerosol para matar a las cucarachas, manténgase fuera de la recámara hasta que el olor se haya ido.

Moho interior

- Arregle goteras de agua en las llaves, tuberías o cualquier otra fuente de agua que puedan causar moho alrededor.
- Limpie superficies mohosas con un limpiador que contenga cloro.

Polen y moho de afuera - Durante la temporada de alergias:

- Trate de mantener sus ventanas cerradas.

- Si puede, permanezca dentro con las ventanas cerradas desde media mañana hasta la tarde. Los niveles del polen y algunas esporas del moho están más altos durante ese tiempo.
- Pregúntele a su doctor si usted necesita tomar o ajustar sus medicamentos antes de que la temporada de las alergias empiece.

Irritantes

El fumar y el tabaco

- Si usted fuma pregúntele a su doctor maneras que le puedan ayudar a dejarlo. Pídales a sus miembros de la familia que también ellos dejen el cigarro.
- No permita que se fume dentro de su casa o de su carro.

Humo, olores fuertes y aerosoles

- Si es posible no use estufa de leña, calentador de queroseno, o la chimenea.
- Aléjese de fuertes olores y aerosoles. Ejemplos: perfumes, talco en polvo, espray para cabello, y pinturas.

Aspiradoras

- Trate que alguien le ayude a pasar la aspiradora una o dos veces por semana. Quédese fuera de las habitaciones un buen rato mientras pasan la aspiradora y después.
- Si usted pasa la aspiradora, póngase una máscara. Trate de usar una aspiradora que la bolsa tenga doble capa o que tenga micro-filtro o que sea una aspiradora con un filtro HEPA.

Otras cosas que pueden empeorar el asma

- Los sulfitos en alimentos y bebidas. Alimentos que pueden causar problemas con el asma:
 - Cerveza o vino.
 - Fruta seca.
 - Papas procesadas.
 - Camarón.
 - Alergia a los alimentos.
- Aire frío. Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda en los días fríos o con viento.
- Otros medicamentos. Dígale a su doctor acerca de los medicamentos que toma.

Señales de Alerta de un Ataque de Asma

Revise los síntomas de aquí abajo, cualquiera que reconozca tal vez le advierta que viene un ataque de asma.

- Despertar en las noches.
- Dificultad para respirar.
- Silbido en el pecho.
- Tos, especialmente por las noches.
- Sentir opresión en el pecho.
- Sentirse muy cansado/a.
- Garganta adolorida o con comezón.
- Comezón en la nariz.
- Ojos llorosos, con comezón o vidriosos.
- Si necesita más de lo usual el broncodilatador 2 beta-agonistas.
- Otro.

Asegúrese de tomar sus medicamentos exactamente como su médico le indique. Esto es importante para que usted siga sintiéndose mejor. Si tiene alguna pregunta, llame a su médico. Dígale a su médico si usted no puede pagar sus medicamentos o si usted tiene efectos secundarios.

Apoyo

Mucha gente con asma tiene otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- EPOC.
- Enfermedades del Corazón y Embolia.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Depresión.
- Cáncer.

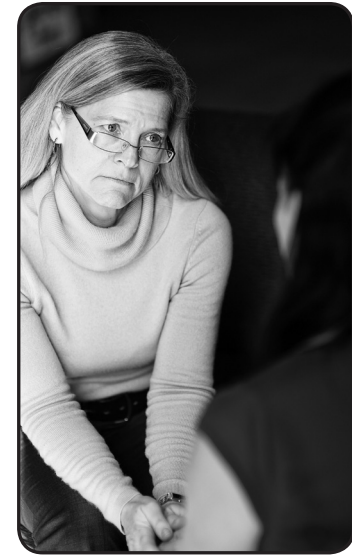
El enfrentar estos problemas puede ser muy difícil. Se puede sentir estresado/a o llegar a estar deprimido/a. Es diferente para cada persona.

Las personas que ayudan con los cuidados de otros también pueden sentirse estresados.

Puede ser difícil seguir los pasos del plan del tratamiento.

Alguna gente no entiende qué es lo que tiene

que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Puede haber problemas financieros. Algunos sienten ansiedad, incluso depresión. Puede presentarse el abuso de alcohol u otras sustancias.



Infórmeles a familiares y amigos como se siente. Ellos le pueden ayudar.

Está bien si pide ayuda si está teniendo cualquiera de estos problemas. Su equipo para tratamiento puede ayudarle. Hable con su doctor, su proveedor de salud, o su administrador/a de su caso. El unirse a un grupo de apoyo también puede ayudar. Este libro le proporciona números de teléfonos, y lugares donde puede pedir ayuda.

¿Cómo Pueden Ayudar Mis Familiares o Amistades?

Puede tener alguien quien le ayude con sus cuidados de salud. Ellos podrían:

- Ayudarle a que recuerde tomarse sus medicamentos.
- Ayudarle con las compras y preparación de alimentos saludables.

- Tomar caminatas con usted.
- Acompañarlo/a a ver al doctor.

Algunas veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Tiene que concederles permiso a sus doctores y sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.



Plan de Acción para el Asma

Dirección:
Número de Teléfono:
Persona para Emergencia:
Número del Hospital/Departamento de Emergencia:

Medicamentos de Control a Largo Plazo

Nombre	Dosis	Cuándo tomarla

Medicamentos

Asegúrese de tomar sus medicamentos exactamente como su médico le indique. Esto es importante para que usted siga sintiéndose mejor. Si tiene alguna pregunta, llame a su médico. Dígame a su médico si usted no puede pagar sus medicamentos o si usted tiene efectos secundarios.

Medicamentos de Rápido Alivio

Nombre	Dosis	Cuándo tomarla
Acción corta 2 beta-agonistas		

Mi Medidor de Flujo Máximo

Mi Mejor Flujo Máximo:
Zona Verde (80-100 por ciento del mejor flujo máximo)
Zona Amarilla (50-79 por ciento del mejor flujo máximo)
Zona Roja (Menos del 50 por ciento del mejor flujo máximo)

Recursos

National Heart, Lung, and Blood Institute National Asthma Education and Prevention Program

PO Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105

American Lung Association

1740 Broadway, 14th Floor
New York, NY 10019-4374

Asthma and Allergy Foundation of America

1125 15th Street, NW, Suite 502
Washington, DC 20005

**Allergy and Asthma
Network/Mothers of Asthmatics**
3554 Chain Bridge Road, Suite 200
Fairfax, VA 22030

American Association of Respiratory Care
11030 Ables Lane
Dallas, TX 75229-4593

U.S. Environmental Protection Agency
Indoor Air Division
“Indoor Air Quality: Tools for Schools”
401 M St., SW (6607J)
Washington, DC 20460

Healthy Kids: The Key to Basics
79 Elmore Street
Newton, MA 02159-1137

