

Impreso en los EE.UU.



Claro y Fácil #12



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 12 – Los Niños y El Asma

Importantes Números de Teléfonos

Doctor: _____

Doctor: _____

Familiar: _____

Vecino/a: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse sanos. 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 tiene diferentes maneras de 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 platicar con ellos para que le contesten sus

preguntas. También puede obtener más información como en boletines informativos o libros. 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 12 – Los Niños y el Asma	Pág.
Introducción.....	6
¿Qué es el Asma?.....	7
Metas para los Tratamientos de Asma.....	9
Factores Desencadenantes.....	13
Señales de Alerta de un Ataque de Asma	18
Apoyo.....	20
Plan de Acción para el Asma.....	23
Medicamentos.....	24
Medidor de Flujo Máximo.....	26
Recursos.....	27

Introducción

Todos necesitamos ayuda para mantenernos sanos. El estar sanos, algunas veces puede tomar un poco de esfuerzo. Cuando estamos saludables podemos hacer actividades divertidas con nuestros familiares y amigos. Generalmente el mantenerse saludable implica ir a consultar a su proveedor de salud para sus chequeos médicos, el comer bien y hacer ejercicio. Los niños con asma necesitan ponerle atención a sus cuerpos para mantenerse saludables.

Es importante el hablar con su proveedor de cuidados para la salud acerca de los pasos que usted puede tomar para mantenerse sano/a.

Si tiene preguntas acerca de su salud, asegúrese de visitar a su proveedor de salud para tratamiento. Si su escuela tiene enfermera, puede visitar a ella también. Si no se siente bien, él/ella puede ayudarle a decidir qué hacer.

¿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, 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 y reaccionan cuando respiran ciertas cosas. Es cuando ocurre 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.

Puedes usar el medidor de flujo máximo para checar tus pulmones. Se trata de una pequeña máquina. Tú respiras en ella y te dice si tus pulmones están funcionando bien o no.

Cuando los síntomas empeoran es cuando estás teniendo un ataque de asma. Es importante decirle a un adulto tan pronto



como notes que no puedes respirar bien. De esa manera puedes recibir tratamiento de inmediato. No te esperes a sentirse peor. Los ataques de asma severos pueden necesitar servicios de emergencia.

Metas para los Tratamientos del Asma

El objetivo del tratamiento del asma es ayudarte a realizar de forma segura las actividades que quieres hacer. Si tu asma está bien controlada, puedes hacer casi todo lo que otros niños pueden hacer. Tu asma está controlada si:

- No tienes tos ni falta de respiración
- No necesitas tan seguido los medicamentos de acción rápida.
- Llegas a la meta en tu medidor de flujo máximo.
- Puedes realizar actividades normalmente.

- Puedes dormir durante la noche.
- No necesitas ir al hospital o a la sala de emergencia.

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a controlar el asma. Habla con tu doctor acerca de:

- Las metas para el tratamiento del asma y como lograrlas.
- Cómo usar un inhalador.
- Cómo evitar los factores desencadenantes.
- Señales de alerta de un ataque de asma.

Solicita un plan de acción para el asma por escrito. En caso de que tengas un ataque de asma. Asegúrate que lo entiendes. Enséñaselos a todos los adultos en tu vida como tu familia y tu maestra/o. Ellos te pueden ayudar si tienes un ataque.

Ejercicio

Consulta con tu proveedor de atención médica para asegurarte de que está bien que hagas ejercicio. Las personas con asma no sólo deben quedarse sentadas. Si tu asma está controlada, puedes hacer ejercicios y jugar con tus amigos y familiares. El ejercicio puede ayudarte a mantenerte saludable. Ayuda a los pulmones y los músculos respiratorios. Te ayudará a tu sistema inmunológico y ayuda a que tu cuerpo se mantenga fuerte.

Si tienes asma que empeora cuando haces ejercicio, debes seguir tu plan de acción del asma. Cuando hagas ejercicio, mantén tu inhalador de rescate siempre contigo. Si tienes un ataque haciendo ejercicio, diles a tus amigos y los adultos que te atiendan de lo que necesitas. Es probable que tu proveedor de salud te recomiende que uses el inhalador de rescate antes de hacer ejercicio.

Cuando hagas ejercicio empieza despacio. Siempre asegúrate de hacer ejercicios de calentamiento y de enfriamiento. Toma descansos cuando los necesites. Está bien si pides tiempo para tomar agua. No hagas ejercicios al aire libre cuando hace calor o está contaminado el ambiente. Si el polen es un desencadenante del asma, haz ejercicio dentro de un lugar cerrado. Si sientes que estás teniendo dificultad para respirar, PARA y toma tu inhalador de rescate. Siéntate y espera a que los síntomas mejoren. Si no te sientes mejor en algunos minutos, toma tu inhalador de rescate otra vez.



Factores Desencadenantes

Tu doctor puede ayudarte a descubrir los agentes a los cuales eres sensitivo/a. A estos agentes se les llaman alérgenos y/o irritantes. Estas son las cosas que debes evitar. Hay pasos que puedes tomar para ayudar al control de tu asma.

Alérgenos

Animales - Alguna gente es alérgica a los animales con pelos o con plumas. Lo mejor que puedes hacer es mantener fuera de la casa a las mascotas peludas o emplumadas.

Cosas que pueden ayudar:

- Mantener a las mascotas fuera de tu habitación y de otras áreas para dormir.

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

- Colchones y almohadas
- Alfombras.
- Muebles tapizados con tela.
- Muñecos de peluche.

Cosas que pueden ayudar:

- Poner arriba de tu colchón y de tus almohadas cubiertas especiales a prueba de polvo.
- Lavar en agua caliente toda la ropa de cama. 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.

- Mantener los muñecos de peluche fuera de tu cama. Lávenlos cada semana en agua caliente. También pueden usar agua fría o tibia pero con detergente y cloro.

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

Cosas que pueden ayudar:

- Mantener los alimentos y botes de basura en recipientes cerrados. Nunca dejes comida fuera.
- Los adultos pueden utilizar trampas o cebos de veneno para matar cualquier cucaracha que esté dentro de la casa. Asegúrate de que cuando hagan esto, tu no estés en la casa.

- Si usaron atomizadores de aerosol para matar a las cucarachas, mantente fuera de las habitaciones hasta que el olor se haya ido.

Moho interior

- Limpien superficies mohosas con un limpiador que contenga cloro.

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

- Trata de mantener tus ventanas cerradas
- Si puedes, permanece 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. Tu proveedor de salud tal vez te cambie los medicamentos antes de que la temporada de las alergias empiece.

¿Qué Cosas le Empeoran?

El Humo del tabaco

- Aléjate del humo. El humo hace la respiración más difícil y pone peor el asma.

Humo, olores fuertes y aerosoles

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

Las Aspiradoras

- Quédate fuera de las habitaciones un buen rato mientras pasan la aspiradora y después otro rato más.

El Aire Frío

- Cúbrete la nariz y la boca con una bufanda en los días fríos o con viento.

Otros Medicamentos

- Infórmale a tu doctor acerca de los medicamentos que tomas.

Señales de Alerta de un Ataque de Asma

Revisa los síntomas de aquí abajo, cualquiera que reconozcas tal vez te advierten que viene un ataque de asma:

- Despertar por las noches
- Dificultad para respirar.
- Silbido en el pecho
- Tos, especialmente por las noches

- Sentir opresión en el pecho.
- Sentirte muy cansado/a.
- Garganta adolorida o con comezón
- Comezón en la nariz.
- Ojos llorosos, con comezón o vidriosos.

Asegúrate de tomar tus medicamentos exactamente como tu médico te lo indique. Esto es importante para que sigas sintiéndote mejor. Si tienes alguna pregunta, llamen a tu médico.

Apoyo

Puede ser difícil de tomar tus medicamentos y seguir el plan de tratamiento todo el tiempo. Habrá momentos en que tu asma interfiera con la diversión o algo que quieres hacer.

A veces, incluso cuando haces todo bien, el asma todavía te puede dar problemas.

Puede ser bueno el encontrar amigos que también tienen asma para pasar tiempo juntos. Es importante hablar con adultos de confianza si estás teniendo problemas con tu asma o hablar de tus sentimientos acerca del asma.

Puede ayudarte el hablar con un maestro/a en la escuela, la enfermera de la escuela, el médico, u otro adulto de

confianza. Mantenerte saludable es una gran responsabilidad. ¡Pide ayuda cuando lo necesites!

Dile a tu familia y amigos cómo te sientes. Diles cómo pueden ayudarte.

¿Cómo Pueden Ayudar Mis Familiares o Amistades?

- Ayudarle a que recuerde tomarte tus medicamentos.
- Ayudarte a comprar y preparar alimentos saludables.
- Tomar caminatas contigo.
- Acompañarte a ver al doctor.

Crucigrama (en inglés)

E	H	G	Y	L	P	W	S	F	A	J	E	C	Q	H
D	N	G	G	P	G	D	G	Z	B	H	B	S	G	T
R	R	I	W	L	D	Z	I	G	T	I	W	Q	V	Q
E	Z	Z	C	W	T	X	S	A	G	T	L	M	Z	V
T	L	U	V	I	T	H	E	S	O	G	H	O	W	D
I	X	Y	W	X	D	R	J	A	B	L	I	Q	B	C
U	D	W	H	V	B	E	H	G	U	O	C	L	Y	J
T	J	C	E	M	B	U	M	E	R	L	T	B	M	L
A	F	U	E	L	J	K	L	C	E	A	Y	U	F	F
X	I	F	Z	F	R	F	O	U	L	P	A	U	H	U
Q	Q	R	Y	U	B	K	Q	G	A	V	B	C	L	S
V	E	X	W	E	E	Z	W	I	H	Y	K	U	X	T
K	E	E	G	A	D	P	N	P	N	W	N	B	G	K
B	G	X	C	E	Y	H	R	O	I	G	W	H	R	P
H	E	A	L	T	H	Y	T	E	S	W	V	V	P	T

Encuentra estas palabras: (algunas palabras pueden estar diagonales o al revés)

AIRWAY INHALER BREATHE
 COUGH HEALTHY LUNGS
 MEDICINE WHEEZ

Plan de Acción para el Asma

Dirección:

Número de Teléfono:

Persona para Emergencia:

Número del Hospital/Departamento de Emergencia:

Plan de Acción para el Asma

Medicamentos de Control a Largo Plazo

Nombre	Dosis	Cuándo tomarla

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

Children’s Diabetes Foundation

777 Grant Street Suite 302
Denver, CO 80203

Notas



Notas
