

Claro y fácil #12



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

Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Claro y fácil

Libro 12 – Los niños y el asma

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. 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 datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, 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 libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámanos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

Si tu necesitas este libro 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 tu tarjeta de identificación.

Índice

Claro y fácil

Libro 12 – Los niños y el asma

Introducción.....	6
¿Qué es el asma?.....	7
Metas para el tratamiento del 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
Mi flujo máximo.....	26
Recursos.....	27

Introducción

Todos necesitamos ayuda para mantenernos sanos. El estar sano, algunas veces puede requerir un poco de esfuerzo. Cuando estamos saludables podemos hacer actividades divertidas con nuestra familia y amigos.

Generalmente el mantenerse saludable implica ir a consultar con su proveedor de salud para sus chequeos médicos, comer bien y hacer ejercicio. Los niños con asma necesitan ponerle atención a sus cuerpos para mantenerse saludables. Es importante hablar con su proveedor de salud acerca de los pasos que tiene que tomar para mantenerse sano.

Si tienes preguntas acerca de tu salud, asegúrate de visitar a tu proveedor de salud para recibir tratamiento. Si tu escuela tiene una enfermera, puedes visitarla también. Si no te sientes bien, ella puede ayudarte a decidir qué hacer.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar y de las vías respiratorias (tubos respiratorios). Las vías respiratorias se inflaman y se vuelven estrechas. El asma puede causar un 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 con más frecuencia empieza en la niñez.

Las vías respiratorias son tubos que transportan el aire dentro y fuera de los pulmones. Los tubos tienen músculos alrededor. La gente con asma tiene las vías respiratorias muy sensibles. Tienen una cuando inhalan ciertas cosas. Es cuando sucede un ataque de asma. Los músculos

se contraen y menos aire puede pasar a los pulmones. La inflamación empeora y es más difícil respirar. Los pulmones producen más mucosidad, la cual dificulta la respiración.

Algunas veces los síntomas son leves y desaparecen por sí solos si te sientas y descansas. Los medicamentos para el tratamiento del asma también pueden parar el ataque. En otras ocasiones los síntomas pueden empeorar.



Puedes usar el medidor de flujo máximo para saber cómo están tus pulmones. Esta es una pequeña máquina. Tú respiras en ella y te deja saber si tus pulmones están funcionando bien o no.

Cuando los síntomas empeoran tienes 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 inmediatamente. No esperes a sentirte peor. Los ataques de asma graves pueden necesitar atención de emergencia.

Metas para el tratamiento 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 bajo control si:

- No tienes tos ni falta de respiración.

- No necesitas los medicamentos de acción rápida tan a menudo.
- Logras la meta de 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. Platica con tu proveedor acerca de:

- las metas para el tratamiento del asma y como lograrlas.
- cómo usar un inhalador.
- cómo evitar los factores desencadenantes.
- las 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 de entenderlo. Enséñaselo a todos los adultos en tu vida como tu familia y tu maestro. Ellos te pueden ayudar si tienes un ataque.

Ejercicio

Pregúntale a tu proveedor de salud para asegurarte que puedes hacer ejercicio. Las personas con asma no deben quedarse sentadas. Si tu asma está bajo control, puedes hacer ejercicios y jugar con tus amigos y familiares. El ejercicio te puede ayudar a estar sano. Ayuda a tus pulmones y fortalece los músculos de la respiración. Ayudará a tu sistema inmunológico y 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 siempre lleva tu inhalador de rescate contigo. Diles a tus amigos y a los adultos que te cuidan lo que necesitas si acaso tienes un ataque mientras estás haciendo ejercicio. Es probable que tu proveedor de salud quiera que uses tu inhalador de rescate antes de hacer ejercicio.

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



Factores desencadenantes

Tu proveedor puede ayudarte a descubrir los agentes a los cuáles eres más sensible. A estos agentes se les llaman alérgenos o irritantes. Estas son las cosas que debes evitar. Hay pasos que puedes tomar para ayudar a controlar tu asma.

Alérgenos

Animales - Algunas personas son alérgicas a los animales con pelos o con plumas. Lo mejor que puedes hacer es mantener fuera de la casa a las mascotas con pelo o emplumadas.

Cosas que pueden ayudar:

- Mantener 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:

- Cubrir tu colchón y tus almohadas con cubiertas especiales que son a prueba de polvo.
- Lavar cada semana en agua caliente toda la ropa de cama. El agua debe estar más caliente que los 130° F para matar a los ácaros. También pueden usar agua fría o tibia pero con detergente y blanqueador.

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

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

Cosas que pueden ayudar:

- Mantener los alimentos y botes de basura en recipientes cerrados. Nunca dejar alimentos afuera.
- Los adultos pueden utilizar trampas o cebos venenosos para matar cualquier cucaracha que esté dentro de la casa. Asegúrate de que cuando hagan esto, tú no estés en la casa.
- Si se usa un aerosol para matar a las cucarachas, mantente fuera de la recámara hasta que el olor se haya desvanecido.

Moho en el interior

- Limpie las superficies mohosas con un limpiador que contenga blanqueador.

Polen y moho externo - Durante la temporada de alergias:

- Trata de mantener tus ventanas cerradas.
- Si puedes, quédate dentro con las ventanas cerradas desde media mañana hasta la tarde. Los niveles de polen y algunas esporas de 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 causa el empeoramiento del asma?

El humo de tabaco

- ¡Aléjate del humo! El humo empeora la respiración y es muy mala para el asma.

Humo, olores fuertes y aerosoles

- Si es posible no estés cerca de la estufa de leña, calentador de queroseno o la chimenea.
- Trata de estar lejos de fuertes olores y aerosoles. Algunos ejemplos son perfumes, talco en polvo, aerosoles para el cabello y pinturas.

Aspiradoras

- Quédate fuera de las habitaciones un buen rato mientras y después de que pasen la aspiradora.

Aire frío

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

Otros medicamentos

- Dile a tu proveedor acerca de todos los medicamentos que tomas.

Señales de alerta de un ataque de asma

Algunos de los siguientes síntomas tal vez te advierten que estás a punto de tener un ataque de asma. Si sabes qué esperar, puedes estar preparado:

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

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

Asegúrate de tomar tus medicamentos como te lo indicó tu proveedor. Esto es importante para que sigas sintiéndote mejor. Si tienen alguna pregunta, llamen a tu proveedor de servicios médicos.

Apoyo

Puede ser difícil tomarte 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 aún te puede causar problemas.

Puede ser bueno 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 acerca de tus sentimientos acerca del asma.

Puede ayudarte hablar con un maestro en la escuela, la enfermera de la escuela, tu proveedor u otro adulto de confianza que te pueda ayudar. Mantenerse saludable es una gran responsabilidad. ¡Pide ayuda cuando la necesites!

Diles a tu familia y amigos como te sientes. Diles cómo te pueden ayudar.

¿Cómo me pueden ayudar mis familiares o amigos?

Tus amigos y familia pueden ayudarte a:

- recordarte que te tomes tus medicamentos.
- comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas contigo.
- acompañarte a las consultas con tu proveedor.

Crucigrama divertido (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

WHEEZY

Plan de acción para el asma

Dirección:

Número de teléfono:

Persona de contacto en una emergencia:

Número del hospital / departamento de emergencias:

Medicamentos de control a largo plazo

Nombre	Dosis	Cuándo tomarlo

Medicamentos de rápido alivio

Nombre	Dosis	Cuándo tomarlo
Beta2 agonista de acción corta		

Mi 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

**Instituto Nacional del Corazón,
Pulmón y Sangre, Programa Nacional
de Educación y Prevención del Asma**
(*National Heart, Lung, and Blood
Institute, National Asthma Education and
Prevention Program*)

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

<http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/>

Asociación Americana de los Pulmones
(*American Lung Association*)

1740 Broadway, 14th Floor

New York, NY 10019-4374

<http://www.lung.org/lung-disease/asthma/>

**Fundación de América para el Asma y
Alergias** (*Asthma and Allergy Foundation of
America*)

1125 15th Street, NW, Suite 502

Washington, DC 20005

<http://aafa.org/index.cfm>

Red de Alergias y el Asma; Madres de Asmáticos (*Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics*)

3554 Chain Bridge Road, Suite 200

Fairfax, VA 22030

<http://www.aanma.org/>

Agencia para la Protección del Medio Ambiente de los EE. UU.

(*U.S. Environmental Protection Agency*)

División del aire en interiores. "Calidad del aire interior: Herramientas para las Escuelas"

401 M Street, SW (6607J)

Washington, DC 20460

<http://www.epa.gov/asthma/index.html>

Niños sanos: la clave básica

79 Elmore Street

Newton, MA 02159-1137

<http://www.healthy-kids.info/indoorairquality.html>

Impreso en los EE. UU.