

¡Venceremos al asma!

Usted puede controlar su asma.

No acepte nada menos.

Cuando el asma esta controlada:

- Ø Usted no tiene ningún síntoma del asma. Ninguna tos. Ningún silbido en el pecho.
- Ø No siente el pecho apretado
- Ø Usted puede correr y jugar todo lo que usted guste.
- Ø Usted no está teniendo ataques del asma: ¡día o noche!
- Ø Usted no puede recordar la última vez que fue a la sala de emergencia.

TRES LÍNEAS DE DEFENSA

1) Maneje EL AMBIENTE

- Ø Los desencadenantes comunes del asma incluyen los irritantes (humo, productos químicos fuertes, y resfriados) y los alérgicos (polvo, moho, polen, animales domésticos peludos o emplumados, cucarachas, y ratones).
- Ø No permita que fumen en su hogar. El humo es un problema para las personas con asma.
- Ø Pida que su doctor le ayude a encontrar las cosas que provocan su asma -- y aprenda cómo evitarlas.

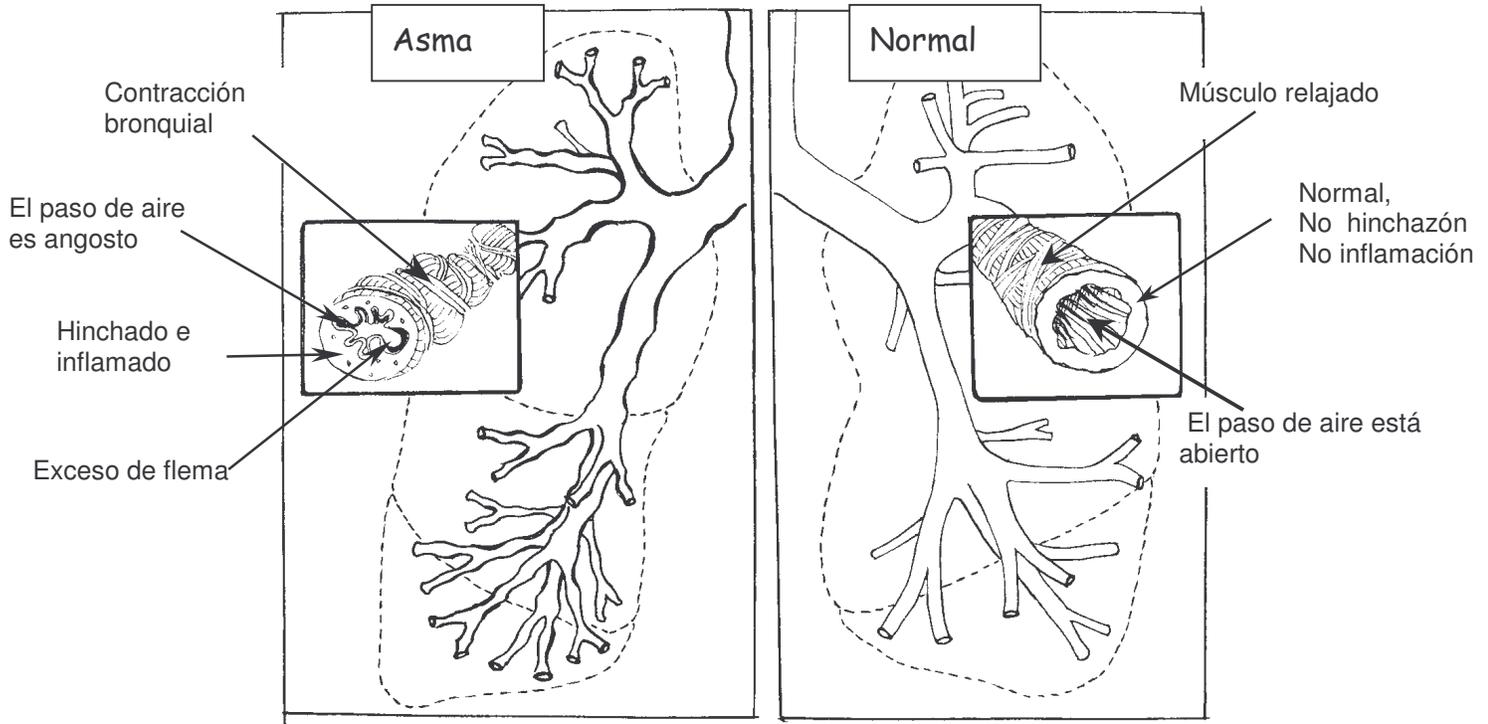
2) Proteja sus VIAS RESPIRATORIAS.

- Ø Tome la medicina que le ayuda a controlar su asma CADA DÍA. Esto hace que sus vías respiratorias sean menos sensibles.
- Ø Si el asma le incomoda más de dos veces a la semana, pregunte a su doctor acerca de una medicina de larga duración que le ayuda a controlar su asma.

3) Anticipe ATAQUES DEL ASMA

- Ø Sepa sus síntomas tempranos del asma. Tome acción rápida. Tenga un plan. Pida a su doctor un plan escrito del asma (los doctores le llaman un plan de la zona verde, amarilla, y roja).

¿Qué les sucede a los pulmones cuando tiene asma?



¿Cómo funcionan los inhaladores del asma?

Inhaladores RÁPIDOS de rescate:

Estas medicinas hacen que se sienta mejor rápidamente. Pero duran solamente un tiempo corto. Sepa sus límites. Si usted necesita utilizarlos cada día significa que su asma no está controlada.

Mi medicina de acción rápida es: _____

Inhaladores que CONTROLAN su asma:

Usted no sentirá el efecto de estas medicinas. Puede que las medicinas gusten mal, pero cuando son utilizadas CADA DÍA, mantienen los tubos para respirar sanos. De esta manera se puede prevenir problemas con asma. Después de usa esta medicina por unas semanas de CADA DÍA, va a notar que los problemas del asma son menos frecuentes. Sus pulmones se están sintiendo mejor. Episodios del asma se están previniendo.

Mi medicina que CONTROLA el asma es: _____

Esta información no substituye a su doctor. Las materias con respecto a su salud necesitan la supervisión médica. Assistance with Spanish translation by Yvonne Juarez, MD and Mirthia Kaufman, RN. Graphics and portions of text adapted with permission from *Control Your Child's Asthma: A Breakthrough Program for the Treatment and Management of Childhood Asthma* by Harold Farber MD and Michael Boyette (Henry Holt, 2001).