

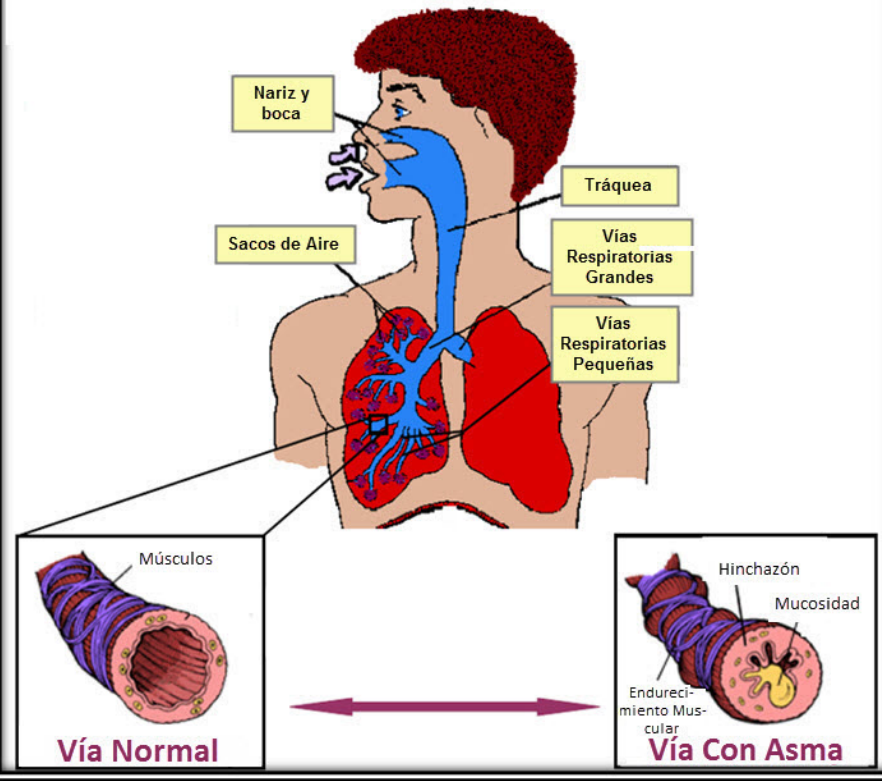
VIVIR CON ASMA

¡No deje que el asma limite sus actividades! Usted puede controlar su asma!

- Siga su “Plan de Acción en contra del Asma” y sepa cuándo y dónde pedir ayuda.
- Tome sus medicamentos según las instrucciones en la receta. No deje de tomarlos sin consultar con su médico.
- Mantenga un registro de las inhalaciones que quedan en su inhalador, así sabrá cuándo tiene que pedir un resurtido.
- Si necesita Albuterol más de dos días por semana, o más de dos noches por mes, su asma **no está bajo control**. Revise su “Plan de Acción en contra del Asma” y llame a su médico.
- Si el inhalador de Albuterol dura 4 meses, su asma **está bajo de control**.
- **¡Evite los desencadenantes de su asma!**
Polvo, polen, mascotas, humo, enfermedades, estrés, resfriados
- Llame a su médico cada 6 meses para revisar su “Plan de Acción en contra del Asma”.

¿Por Qué El Asma Dificulta La Respiración?

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias. Cuando una persona tiene un ataque de asma, sus vías se vuelven más estrechas, así se crea la dificultad para respirar.



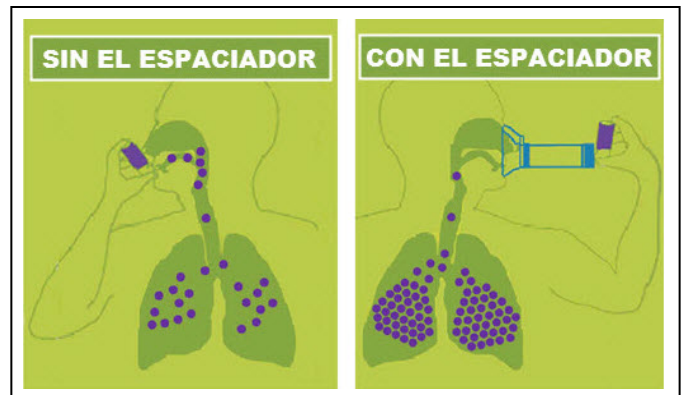
Cómo usar sus medicinas

Consejos para el uso del inhalador y del espaciador: Un inhalador con un espaciador funciona igual o mejor que un nebulizador.

- Agite bien el inhalador de medicina.
- Prepare el inhalador (descrito en la parte inferior, al revés de la página)
- **Siempre use un espaciador**
 - Si utiliza un boquilla: Respire lentamente y detenga la respiración por 10 segundos.
 - Si utiliza una máscara: Selle bien la máscara alrededor de la boca y de la nariz; respire 10 veces.
- Espere 1 minuto entre inhalaciones.
- Espere 5 minutos entre el uso del Albuterol y su medicina de control (QVAR, FLOVENT, etc.).
- Enjuáguese la boca después de usar la medicina.

Consejos para el uso del nebulizador:

- Perderá la mayor parte de la medicina si no sigue las siguientes instrucciones:
- Si usa una máscara; asegúrese de que la máscara esté tocando la piel alrededor de la nariz y la boca.
- Si utiliza una boquilla, asegúrese de que los labios estén sellados alrededor de la boquilla.



VIVIR CON ASMA

Desencadenantes comunes del asma

- **Infecciones:** Los resfriados/ gripe más comunes de virus provocan síntomas de asma, pero también las bacterias (infección de los senos paranasales y/o neumonía)
- **Alergias:** Al polvo, polen (de árboles, hierba y maleza), moho, animales, o cucarachas, por ejemplo. También pueden provocar síntomas las alergias a alimentos.
- **Ejercicio o juego agresivo:** Especialmente correr más de 5 minutos.
- **Durante las noches:** La mayoría de los casos de asma son peores a las 4:00am.
- **Humo:** Humo de tabaco (cigarillos o cigarros), chimenea, estufa de leña, incienso, y/o parrillas
- **Vapores/Químicos Irritantes:** Pinturas, perfumes, detergentes, smog o cualquier cosa con olor fuerte pueden provocar un ataque de asma.
- **El clima:** Aire frío o cambios de clima (cambios de temperatura y/o humedad)
- **Estrés/Emociones:** Las emociones no causan asma, pero pueden provocar síntomas en personas susceptibles.
- **Reflujo (Acidez):** Reflujo ácido desde el estómago hacia arriba en el esófago puede provocar síntomas.

¿CUÁLES SON LOS DOS TIPOS DE MEDICAMENTOS PARA EL ASMA?

PARA EL ALIVIO INMEDIATO

Ejemplos

(Albuterol)

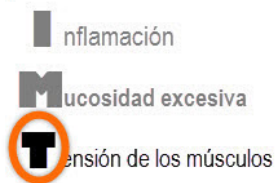


AYUDA CUANDO TIENE UN ATAQUE DE ASMA.

- Todos deberían tener este medicamento en caso de tener síntomas.
- Asegúrese de siempre tener uno, - incluso en la escuela.

¿CÓMO FUNCIONA MI MEDICAMENTO DE ALIVIO INMEDIATO?

Alivia la **tensión de los músculos** alrededor de las vías respiratorias.



¿CUÁNDO DEBERÍA USAR MI MEDICAMENTO DE ALIVIO INMEDIATO?

- Use el medicamento de alivio inmediato **cuando tenga síntomas.**
- Debe sentirse mejor dentro de 5-10 minutos.
- También, debería usar este medicamento 15 minutos antes de hacer ejercicio, practicar deportes o juegos agresivos.

PARA LA PREVENCIÓN

Ejemplos



AYUDA A EVITAR LOS ATAQUES DE ASMA.

- Algunas personas toman sus medicamentos preventivos *todos los días* para ayudar a que sus vías respiratorias estén menos sensibles.
- Si utiliza este medicamento, con el tiempo tendrá menos síntomas.

¿CÓMO FUNCIONA MI MEDICAMENTO PREVENTIVO?

Previene y controla la **hinchazón** y **mucosidad excesiva** en sus aires.



¿CUÁNDO DEBERÍA USAR MI MEDICAMENTO PREVENTIVO?

- Tome este medicamento **diariamente** aun cuando se sienta bien.
- Este medicamento funciona gradualmente a través del tiempo.
- Si deja de tomar este medicamento, puede sentir más síntomas de asma.

Al preparar y limpiar su inhalador

Medicamento	Preparación	Volver a preparar	Cuándo volver a preparar	Número de soplos	Limpieza
ProAir (Albuterol)	3 soplos	3 soplos	2 semanas	200	Limpie el receptáculo de plástico con agua semanalmente
Flovent (Fluticasone)	4 soplos	1 soplo	7 días/si se ha caído	120	Hisopo de algodón; no use agua
Qvar (Beclomethasone)	2 soplos	2 soplos	10 días	120	Limpie con un pedazo de papel. No use agua
Dulera (Mometasone/ Formeterol)	4 soplos	4 soplos	5 días	120	Limpie con un paño seco.

- Siempre prepare su inhalador antes de su primer uso soplando el inhalador al aire. Consulte la tabla anterior sobre el número de soplos.
- Vuelva a preparar su inhalador si no ha sido usado por la cantidad de días indicada en la tabla previa.
- Para Flovent, Qvar o Dulera, no use agua para limpiar el dosificador. Remueva el medicamento del receptáculo de plástico semanalmente y use un Qtip o un paño para limpiar y eliminar cualquier cosa que obstruya la apertura.
- Para Proair – Solamente limpie el receptáculo de plástico. Use agua tibia por 30 segundos desde un extremo y otros 30 segundos desde el extremo opuesto.