

Claro y fácil #5



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 5 – 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. Llámenos 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 usted necesita 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 su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y fácil

Libro 5 – Asma

Introducción.....	6
¿Qué es el asma?.....	8
Metas para el tratamiento del asma.....	10
Ejercicio.....	12
Usando un inhalador de dosis medida....	14
Factores desencadenantes.....	15
Señales de alerta de un ataque de asma.....	22
Apoyo.....	24
Plan de acción para el asma.....	28
Medicamentos.....	29
Mi flujo máximo.....	31
Recursos.....	32

Introducción

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarle a estar tan sano como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos sobre lo que usted puede hacer para controlar su asma. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica. Si tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor médico (o su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de los medicamentos o si tiene inquietudes de la salud, llame a su proveedor.

Si su plan de salud tiene una línea de consejos de enfermeras, también puede llamarles. Si acaso no se siente bien, pueden ayudarle a decidir lo que debe hacer.

Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.



Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar. Las vías respiratorias se inflaman y se vuelven estrechas. El asma puede causar silbido en el pecho, opresión 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 mueven el aire dentro y fuera de los pulmones. Los tubos tienen músculos alrededor. La gente con asma tiene las vías respiratorias muy sensibles. Tiene una reacción cuando inhalan ciertas cosas. Es cuando sucede el ataque de asma. Los músculos se contraen y entra menos aire a los pulmones.

La inflamación puede empeorar y dificultar la respiración. Los pulmones producen más mucosidad, la cual dificulta la respiración.

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

Cuando los síntomas empeoran, tiene un ataque de asma. Es importante tratar los síntomas tan pronto como los note. No deje que empeoren. Los ataques de asma graves pueden necesitar atención de emergencia y pueden ser fatales.

Metas para el tratamiento 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 los medicamentos de acción rápida tan seguido.
- logra la meta de su medidor de flujo máximo.



- puede realizar actividades normalmente.
- puede dormir durante la noche.
- no necesita ir al hospital o a la sala de emergencias.

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

- las metas para el tratamiento del asma y como lograrlas.
- sus medicamentos: 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.
- síntomas de alerta de un ataque de asma.
- qué hacer si los síntomas empeoran.

Solicite un plan de acción para el asma por escrito en caso de que tenga un ataque de asma. Asegúrese de entenderlo.

Ejercicio

Pregúntele a su proveedor de atención médica para asegurarse que puede hacer ejercicio. La gente con asma no debe de evitar hacer ejercicio. Si su asma está bajo control usted puede hacer ejercicio. El ejercicio le puede ayudar a estar sano.



Le ayuda a sus pulmones y fortalece los músculos de la respiración. Le ayudará a su sistema inmunológico. También, ayudará a mantener su peso.

Si el ejercicio es un factor desencadenante, usted debe seguir su plan de acción para el asma. Cuando haga ejercicio siempre mantenga su inhalador de rescate 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 factor desencadenante del asma, haga ejercicio dentro de un lugar cerrado. Si siente dificultad para respirar, PARE y use su inhalador de rescate. Siéntese y espere a que los síntomas mejoren. Si no se siente mejor en algunos minutos, use 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 proveedor.

1. Quite el tapón. Agite el inhalador.
2. Póngase de pié. Exhale.
3. Use el inhalador en **cualquiera de estas maneras:**
 - A. Abra la boca: ponga el inhalador de 1 a 2 pulgadas enfrente de su boca (como dos dedos de distancia).
 - B. Espaciador: use un espaciador o cámara de detención. Estos están disponibles en muchos colores y tamaños.
 - 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 superior del inhalador y respire lentamente de 3 a 5 segundos.
5. Detenga la respiración por 10 segundos. Exhale.

Factores desencadenantes

Su proveedor puede ayudarle a descubrir los agentes a los cuales es más sensible. A estos agentes se les llaman alérgenos e irritantes. Estas son las cosas que debe evitar. Hay pasos que puede tomar para ayudar a controlar su asma.

Alérgenos

Caspa de animales - Alguna gente es alérgica a las escamas de la piel o la saliva seca de los animales con pelo o plumas.

Lo mejor que puede hacer es mantener a las mascotas con pelo o emplumadas fuera de la casa.

Cosas que pueden ayudar:

- Mantenga a las mascotas fuera de su habitación y de otras áreas donde duerme.
- 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 de polvo son bichos diminutos que se encuentran en cada hogar. Se encuentran en:

- colchones
- almohadas

- alfombras
- muebles tapizados con tela
- colchas
- muñecos de peluche
- otras cosas cubiertas con telas

Cosas que pueden ayudarle:

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

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

Cosas que pueden ayudar:

- Mantenga los alimentos y botes de basura en recipientes cerrados. Nunca deje comida fuera.
- Utilice veneno forma de cebo, polvo, gel o pasta (por ejemplo, ácido bórico). También, puede usar trampas.

- Si usa un aerosol para matar a las cucarachas, manténgase fuera de la recámara hasta que el olor se haya desvanecido.

Moho en el interior

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

Polen y moho externo - 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 de polen y algunas esporas de moho están más elevados durante ese tiempo.

- pregúntele a su proveedor si usted necesita tomar o ajustar sus medicamentos antes de que la temporada de las alergias empiece.

Irritantes

Humo de tabaco

- Si usted fuma pregúntele a su proveedor acerca de las maneras que le pueden ayudar a dejarlo. Pídales a sus miembros de la familia que también ellos dejen de fumar.
- No permita que se fume dentro de su casa o en su carro.

Humo, olores fuertes y aerosoles

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

Aspiradoras

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

Otras cosas que pueden empeorar el asma

- Los sulfitos en alimentos y bebidas. Alimentos que pueden causar problemas con el asma incluyen:
 - o cerveza o vino
 - o frutas secas

- o papas procesadas
- o camarón
- o alergia a los alimentos
- Aire frío. Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda en los días fríos o con viento.
- Otros medicamentos. Infórmele a su proveedor acerca de los medicamentos que toma.

Señales de alerta de un ataque de asma

Revise los siguientes síntomas. Cualquiera que reconozca tal vez le advierta que está a punto de tener un ataque de asma:

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

- Opresión en el pecho.
- Se siente muy cansado.
- Garganta adolorida o con comezón.
- Comezón en la nariz.
- Ojos llorosos, con comezón o vidriosos.
- Requiere el medicamento beta2-agonista más de lo común.
- Otros síntomas.

Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indique su proveedor. Esto es importante para que siga sintiéndose mejor. Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor. Dígale a su proveedor si no tiene recursos para comprar sus medicamentos o si tiene algún efecto secundario.

Apoyo

Mucha gente con asma tiene otros problemas de salud. Incluyendo:

- EPOC
- enfermedad cardíaca y derrame cerebral
- diabetes
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser difícil enfrentar estas condiciones. Usted puede sentirse estresado o deprimido. Es diferente para cada persona.

Las personas que cuidan a otros también pueden sentirse estresadas. Puede ser

difícil seguir un plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento.



Pueden haber problemas económicos. A veces las personas sienten miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.

Dícales a su familia y amigos cómo se siente. Dícales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas. Su equipo de tratamiento puede ayudarle. Hable con su proveedor o su administrador de caso. También, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.

¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?

Puede tener a alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos podrían:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables
- tomar caminatas con usted.

- acompañarle a las consultas con su proveedor.

A veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de atención médica le indica. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.



Plan de acción para el asma

Dirección:

Número de teléfono:

Persona de contacto en una emergencia:

Número de hospital / departamento de emergencias:

Medicamentos de control a largo plazo

Nombre	Dosis	Cuándo tomarlos

Asegúrese de tomar sus medicamentos como se los indique su proveedor. Esto es importante para que usted siga sintiéndose mejor. Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor. Hable con su proveedor si no tiene recursos para comprar sus medicinas o si tiene algún efecto secundario.

Medicamentos de rápido alivio

Nombre	Dosis	Cuándo tomarlo
Beta 2-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)

Mi flujo máximo

Recursos

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

(301) 592-8573

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

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

(800) 548-8252

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

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

(800) 727-8462

http://www.aafa.org/index_noflash.cfm

**Red de Alergias y Asma / Madres de
Asmáticos** (*Allergy and Asthma Network/
Mothers of Asthmatics*)
(800) 878-4403
<http://www.aanma.org/>

**Agencia para la Protección del Medio
Ambiente de los EE. UU.**
(*U.S. Environmental Protection Agency*)
(202) 564-2313
<http://www.epa.gov/asthma/index.html>

Impreso en los EE. UU.