

## ¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



**Inglés:**

**(888) 275-8750**

**Español:**

**(866) 648-3537**

**TTY/TDD:**

**711**

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

**MolinaHealthcare.com**



# Asma



**MolinaHealthcare.com**



24251BROMDCAES  
201207

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias de sus pulmones. Cuando sufre una crisis asmática, las vías respiratorias se inflaman. Esto dificulta la respiración.

## ¿Cuáles son los síntomas de una crisis asmática?

- Tos
- Sibilancias
- Dificultad para respirar
- Opresión o dolor en el pecho

## ¿Qué es un factor desencadenante del asma?

Un factor desencadenante del asma provoca inflamación de las vías respiratorias. Verifique los elementos que le causan síntomas de asma:

- Realizar actividad física
- Enfermedad, resfriados
- Polvo
- Polen
- Emociones
- Moho o mildiu
- Caspa de mascotas
- Ciertos alimentos: \_\_\_\_\_
- Tabaco o humo de madera
- Olores fuertes
- Otros: \_\_\_\_\_

## ¿Cómo puede prevenir las crisis asmáticas?

- Tome sus medicamentos para el asma según se lo indica su proveedor.
- Siga su plan de acción para el asma. Si no tiene un plan de acción, hable con su proveedor.
- Lave las sábanas y mantas cada semana en agua caliente.

- Utilice fundas de almohada y colchón hipoalergénicos.
- Sacuda el polvo, pase la aspiradora y la mopa a menudo.
- Mantenga las ventanas cerradas para limitar el ingreso de polvo a la casa.
- No fume dentro de su casa.
- Mantenga a las mascotas fuera de su habitación.
- Utilice ventiladores de extracción en el baño. Esto ayudará a reducir el moho y el mildiu.

## ¿Hay algún medicamento que lo ayude a controlar su asma?

Sí. Existen dos tipos de medicamentos para el asma.

- Los **medicamentos de control** ayudan a prevenir los síntomas del asma. Utilícelos cada día según las indicaciones de su proveedor. Hable con su proveedor acerca del tiempo que durará su medicamento. Renueve su medicamento de 5 a 7 días antes de que se acabe.
- Los **medicamentos de rescate o de alivio rápido** actúan rápidamente para abrir las vías respiratorias y facilitar la respiración. Utilice estos medicamentos para tratar una crisis asmática.

**Hable con su médico y su familia sobre los factores desencadenantes del asma. Pueden trabajar en conjunto para evitar la exposición a los factores desencadenantes y mantener su asma bajo control.**