

*RESPIRANDO FÁCILMENTE  
CON ASMA*



Children's  
Health Fund

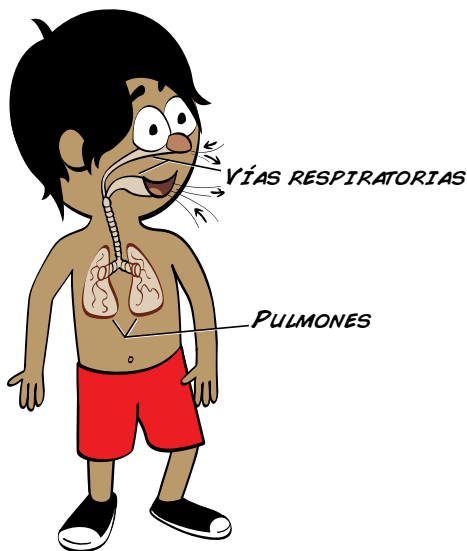
# RESPIRE FÁCILMENTE CON ASMA

Padres y cuidadores, usen este folleto como una guía para ayudarle a su niño a aprender sobre el asma. Este folleto incluye actividades divertidas que usted y su niño pueden hacer juntos para ayudarles a aprender más acerca de:

- Cómo controlar el asma
- Cómo los medicamentos pueden ayudarle a controlar los síntomas del asma
- Cuándo pedir ayuda
- Actividades importantes diarias que pueden hacer para controlar el asma



# MI GUÍA PARA RESPIRAR MEJOR CON ASMA



¿Qué sucede cuando alguien tiene asma?

Tener asma hace a veces que sea difícil respirar. Esto ocurre cuando respiras algo que molestan las vías respiratorias.

¿Puedo hacer las mismas cosas que los demás? Sí. Con la ayuda de tu proveedor de salud, todavía puedes hacer todas las mismas cosas divertidas que otros hacen.

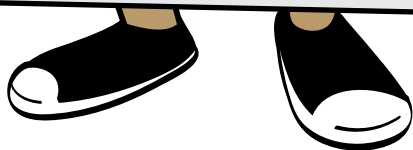


**¿Qué tengo que hacer para respirar mejor con el asma?** Tómate tu medicina para el asma para evitar tener un ataque. Asegúrate de obtener chequeos regulares de asma con tu proveedor.



## **¿Qué es un ataque de asma?**

Un ataque de asma es cuando no puedes respirar muy bien.



## ¿Cómo puedo saber si estoy teniendo un ataque de asma?

Los síntomas incluyen:

- ✓ Tos
- ✓ Silbido en el pecho
- ✓ Dolor en el pecho
- ✓ Dificultad para respirar




**COF... COF...  
¡WIIIIIIIIIIIIIIII...  
WIIIIIIIIIIIIIIII!**

### ¿Qué tengo que hacer para evitar tener un ataque?

Haz una lista de las cosas que notas que te causan dificultad para respirar.

Estas cosas se llaman factores desencadenantes.

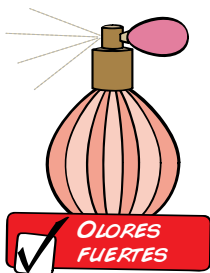
Aléjate de los factores desencadenantes todo lo más que puedas.

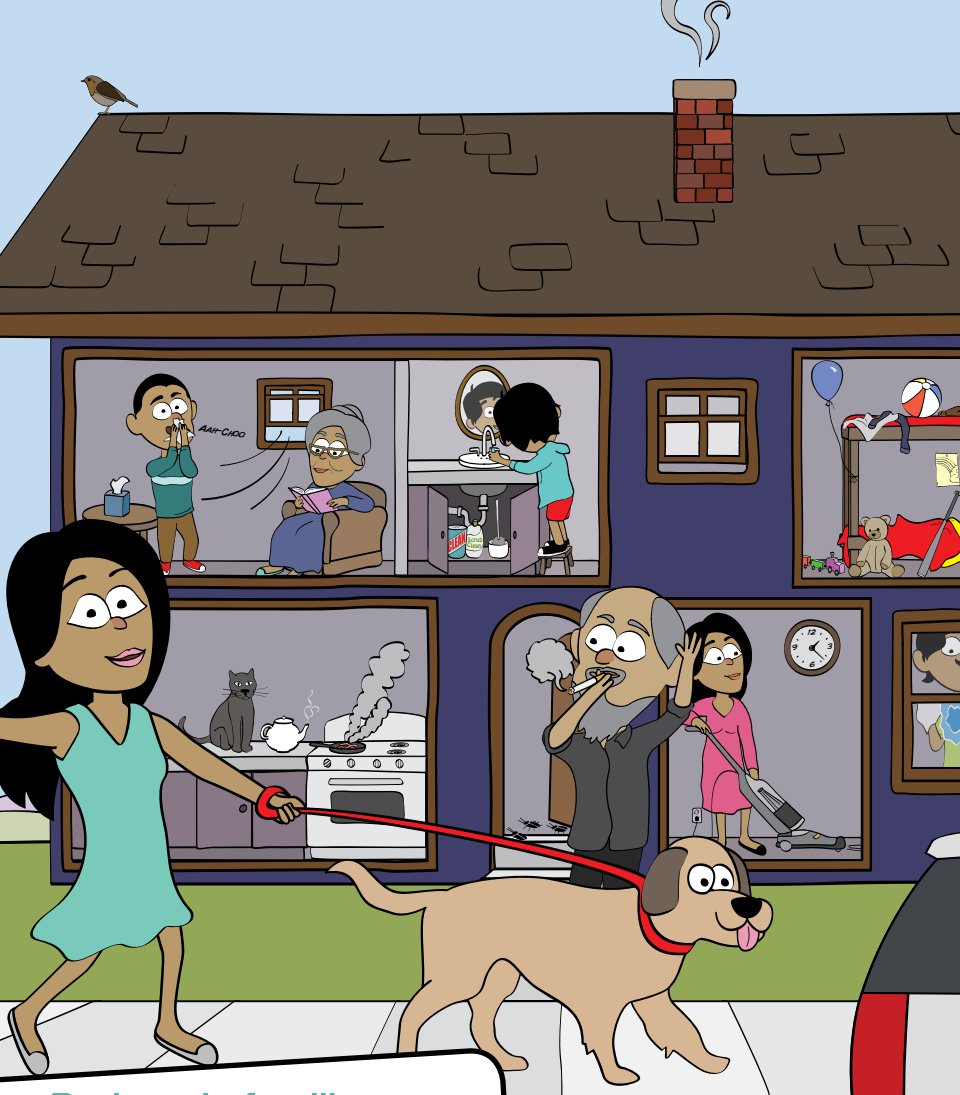
- 
1. EVITA LOS DESENCADENANTES
  2. TOMA TUS MEDICAMENTOS
  3. VISITA A TU PROVEEDOR

**¿Qué debo de hacer si estoy teniendo dificultad para respirar?** No tengas miedo. Busca a un adulto y dile que no puedes respirar bien. Ellos te dirán cuál medicina debes de tomar. También, pueden necesitar llevarte a ver a tu proveedor.



**¿Qué cosas hacen que sea difícil respirar?** Hay cosas a tu alrededor que pueden hacer que sea difícil respirar. Estas cosas se llaman factores desencadenantes. Pueden ser cosas como:



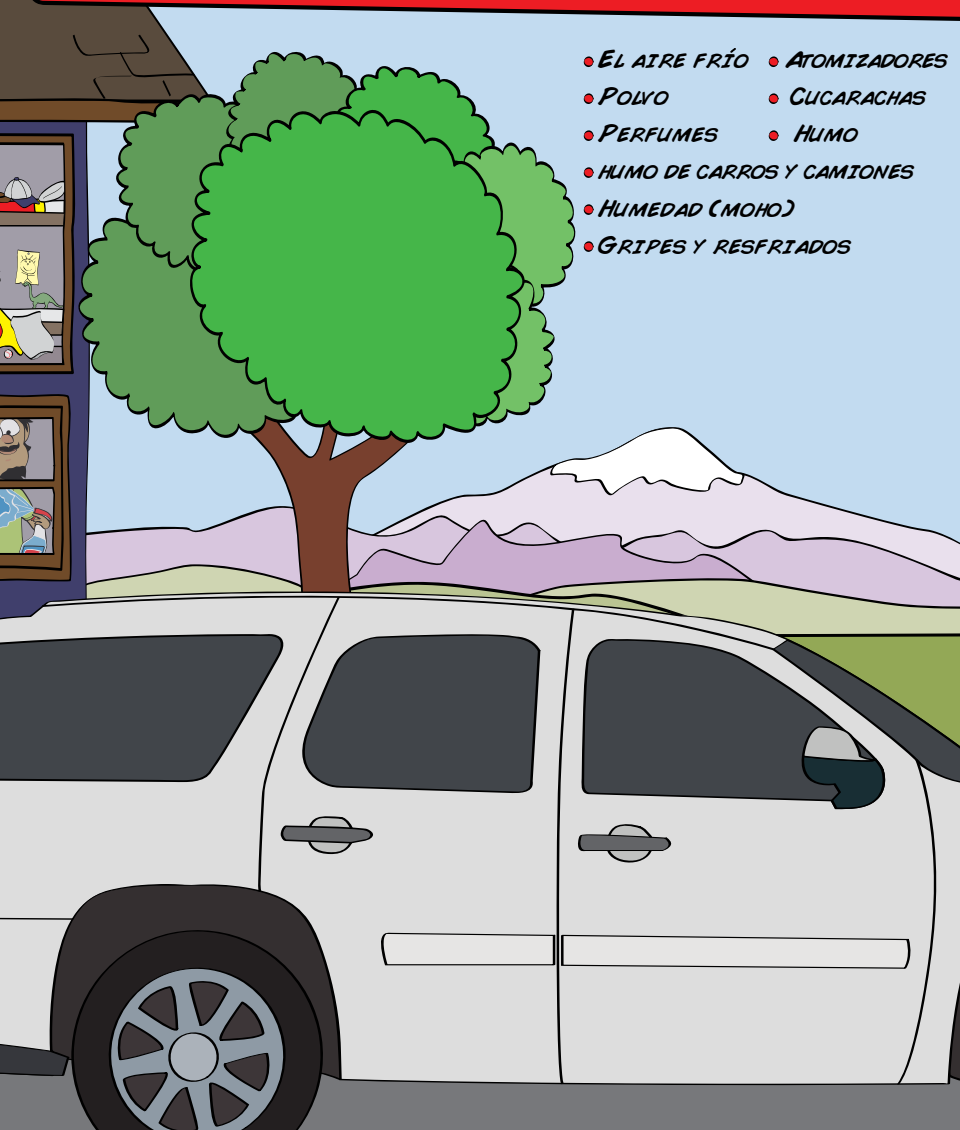


**Padres de familia:** Todas las personas tienen diferentes factores desencadenantes. Si su niño tiene asma, ayúdele a identificar sus factores desencadenantes del asma. Las cosas que se muestran aquí son las más comunes.

# DESCUBRE TUS DESENCADENANTES

ENCIERRA EN UN CÍRCULO TODOS LOS DESENCADENANTES EN ESTA ILUSTRACIÓN.

- EL AIRE FRÍO
- ATOMIZADORES
- POLVO
- CUCARACHAS
- PERFUMES
- HUMO
- HUMO DE CARROS Y CAMIONES
- HUMEDAD (MOHO)
- GRIPES Y RESFRIADOS

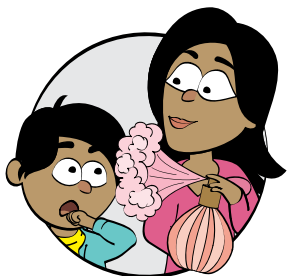




# EVITANDO LOS DESENCADENANTES

Encierra en un círculo lo que debes de hacer para evitar el desencadenante.

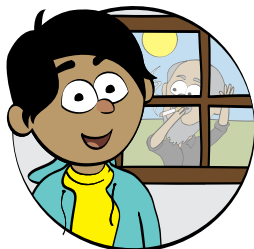
1



o



2



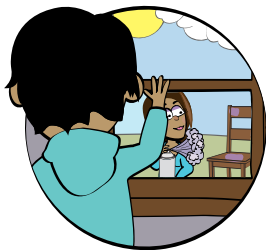
o



3




















o



**Padres de familia:** Favor de usar este libro de actividades para ayudarle a su niño a aprender maneras de evitar los desencadenantes.

# ¿ESTOY TOMANDO EL MEDICAMENTO ADECUADO PARA EL ASMA?

David y su  regresaron de su cita con el  con más  para el asma. David corrió a su cuarto por las calcomanías de los  del asma (  y  ). Se sentó con su  y les puso nombres a todos sus  con la calcomanía correcta.

David puso una calcomanía de  en el  que toma todos los días. Este  le ayuda a respirar mejor. Puso una  en el  que toma cuando no puede respirar bien. Su  tiene un lugar especial para todos los medicamentos para el asma de David. Cuando su  no está alrededor, David puede decirle a otros adultos dónde encontrar su  en caso de que lo necesite. David le encanta visitar a su  ya que aprende a cuidar de su asma. David sabe que el cuidarse su asma significa disfrutar de las mismas actividades que sus amigos disfrutan.



MAMÁ



PROVEEDOR



MEDICAMENTO



CARITA FELIZ

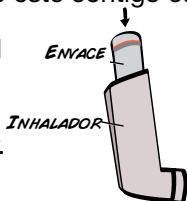


CARITA TRISTE

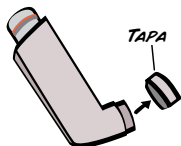
# EL USO DE LOS MEDICAMENTOS

Asegúrate de seguir todos los pasos que se indican a continuación cuando tomas tus medicamentos. Asegúrate de que un adulto esté contigo cuando tomas tus medicamentos.

1. Coloca el envase en el inhalador.



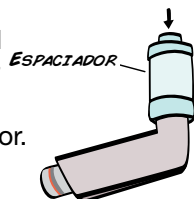
2. Quita la tapa del inhalador.



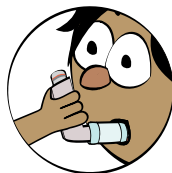
3. Agita el inhalador por unos 5 segundos.



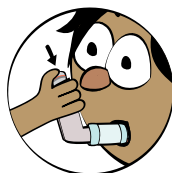
4. Coloca el inhalador en el espaciador.



5. Exhala. Coloca el espaciador en tu boca y pon tus labios alrededor de la boquilla.



6. Empuja la parte superior del inhalador y respira lentamente por 3 a 5 segundos.



7. Aguanta tu respiración mientras cuentas hasta 10 lentamente. Exhala.



8. Después de usar el inhalador enjuágate la boca, haz gárgaras y escupe.



A veces, puede que tengas que tomar tu medicamento de forma diferente. Tu proveedor te lo dirá.

**Padres de familia:** Estas instrucciones son para tomar la medicina con un inhalador. Consulte con el médico si su hijo tiene que tomar un medicamento diferente.

# PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Un plan de acción para el asma te indica lo que debes de hacer para controlar tu asma. Te dice qué tipo de medicamento debes tomar y cuándo tomarlo. También, te indica lo que debes de hacer en caso de una emergencia.

¿Conoces el plan? Un plan de acción para el asma tiene tres colores.

## Zona verde:

### Estás bien

= es segura o te sientes bien



## Zona amarilla:

### El asma está empeorando

= alerta o no tan buenos días

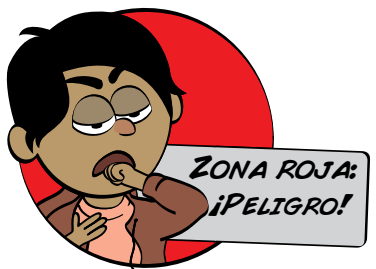


## Zona roja:

### Tu asma está muy mal

= ¡Peligro! Te es difícil respirar.  
¡Obtén ayuda de inmediato!

Tu proveedor médico te dirá lo que tienes que hacer cuando te encuentras en los diferentes colores del plan de acción para el asma. Si no tienes un plan de acción, tu proveedor puede ayudarte. Necesitarás un medidor de flujo máximo para seguir tu plan de acción para el asma. Un medidor de flujo máximo te indica qué tan bien estás respirando.



# COMO SE CUIDA DAVID EL ASMA



**El asma puede ser controlada.** Asegúrate de tomarte tus medicamentos como te lo indicó tu proveedor. Recuerda, si tu asma está controlada, puedes hacer casi todas las cosas que los otros niños hacen.



**Children's  
Health Fund**