

Asma

Clear Health Alliance tiene un programa de administración de cuidados para el asma. Este programa lo ayudará a conocer y manejar mejor su asma. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidados que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se una al programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

Aprender a vivir con asma

El asma es una enfermedad de las ramificaciones de la tráquea (bronquios) que transportan aire desde y hacia los pulmones. Cuando tiene un ataque de asma, sus vías respiratorias se hacen más angostas y pueden llenarse de líquido. Los músculos que las rodean se tensan. Esto dificulta su respiración. Queremos que sepa que puede controlar el asma.

Algunos pasos, como los siguientes, pueden hacer una gran diferencia:

- Evite sus desencadenantes
- Use medicación para controlar el asma

Compartiremos con su doctor la información sobre sus problemas de salud y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede ayudarlo a saber cómo manejar mejor su asma.

Cosas que debe saber:

- Los desencadenantes son cosas que lo rodean diariamente que pueden empeorar su asma. Sus desencadenantes pueden incluir polvo, polen, fumar tabaco y otras cosas en la casa, el trabajo o la escuela. Puede mejorar su asma si conoce sus desencadenantes y se mantiene alejado de ellos lo más que pueda.
- La influenza o un resfrío puede agravar los síntomas del asma. Otros problemas de salud también pueden hacer que le sea más difícil controlar el asma.
- Los síntomas de que su asma está empeorando incluyen tos, silbido al respirar, respiración corta y opresión torácica. Puede presentar otros síntomas.
- Podemos brindarle más información para ayudarlo a controlar su asma.
- Su doctor puede querer hacer pruebas para ver si su asma está bien controlada.

Consejos para controlar su asma:

- Use un medidor de flujo máximo
Podemos ayudarlo a usar un medidor de flujo máximo. Un medidor de flujo máximo es un dispositivo que mide la cantidad de aire que puede exhalar de los pulmones cuando sopla lo más fuerte que puede. Puede usar el régimen de flujo máximo para ver si tiene un buen o un mal día de asma. Un régimen de flujo

máximo inferior al normal es un síntoma temprano de que su asma está empeorando.

- Usar un plan de acción para el asma

Un plan de acción para el asma es información escrita de su doctor que le dice cómo controlar su asma. Tiene cosas para que usted haga todos los días para tratar su asma. También le dice qué tiene que hacer si está enfermo o si su asma empeora. Puede decir que empiece a tomar algunos medicamentos si su régimen de flujo máximo está por debajo de un número dado. Su plan de acción para el asma lo ayudará a saber cuándo llamar al doctor y cuándo conseguir ayuda inmediatamente.

Cómo tomar su medicación para el asma:

- ¿Qué tipo de medicamentos para el asma está tomando?
 1. Medicamentos para el alivio rápido — pueden ayudarlo si tiene un ataque de asma o un problema para respirar repentino. Estos tipos de medicamentos generalmente no duran mucho. No evitan que tenga un ataque de asma.
 2. Medicamentos a largo plazo (de mantenimiento) — estos medicamentos no funcionan inmediatamente y se usan para ayudar a evitar los ataques de asma. No lo ayudarán a respirar inmediatamente si está sufriendo un ataque de asma.
 3. Es muy importante que tome los medicamentos tal como se lo indica el doctor incluso si se siente mejor.
- Podemos ayudarlo a saber cómo tomar sus medicamentos correctamente.
- Podemos enseñarle a usar inhaladores, espaciadores, nebulizadores y otros dispositivos para aprovechar al máximo las dosis de medicamentos.
- Podemos ayudarlo a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Formas en las que puede mejorar o controlar su asma:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser el beneficio más grande para controlar su asma. Tenemos programas y hay medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Póngase objetivos a corto y largo plazo. Podemos ayudarlo a ponerse los objetivos de alimentarse mejor, hacer ejercicio y mantener un peso saludable. Los objetivos pueden ponerse en función de su estilo de vida. Podemos ayudarlo a hacer cambios saludables gradualmente para mejorar su asma.
- Colóquese una vacuna contra la influenza todos los años. Pregúntele a su doctor si también debería colocarse la vacuna contra la neumonía.

Apoyo para ayudarlo a manejar su asma:

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de su asma.

- Podemos asistirlo cuando decida buscar programas y recursos comunitarios dentro de su área.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
 1. Haga todas las preguntas que tenga sobre el asma. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
 2. Siga los consejos de su doctor — si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
 3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou

Para recibir más información útil sobre cómo manejar su asma:

- Smokefree.gov
- [American Lung Association](http://AmericanLungAssociation.org)
- [AANMA — Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics](http://AANMA.org)
- [National Heart, Lung, and Blood Institute \(NHLBI\)](http://NationalHeartLungandBloodInstitute.gov)
- [American Academy of Allergy, Asthma & Immunology \(AAAAI\)](http://AmericanAcademyofAllergyAsthmaandImmunology.org)
- [Asthma and Allergy Foundation of America \(AAFA\)](http://AsthmaandAllergyFoundationofAmerica.org)

Fuentes:

*Asociación Estadounidense de Pulmón

lungusa.org

*Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)

Asma

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma>, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Usar medicamentos de manera segura

healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.