

Guía familiar sobre el asma



¡La meta es el control!



Children's Health Fund (CHF) ha sido un pilar del movimiento por la equidad en la salud de los niños por 35 años. La Red Nacional de CHF es un recurso crítico para garantizar que los niños que viven en comunidades con escasez de recursos tengan la misma oportunidad de vivir una vida sana como todos los otros niños de este país. Al congrega muchos profesionales de salud de estas comunidades en una sola red de atención médica, CHF puede compartir conocimientos para mejorar la atención de la salud en beneficio de todos. Nos permite detectar e interceptar los desafíos emergentes. Nos permite actuar con una voz para reclamar cambios de políticas.

Para solicitar la Guía familiar sobre el asma, visite:
childrenshealthfund.org

Índice

Introducción	4
La meta es el control	6

El asma

7

¿Qué es el asma?	7
Las categorías del asma	10
Ataques de asma	12

Desencadenantes

13

¿Qué es un desencadenante?	14
Cómo controlar los desencadenantes	15
Las alergias	16

Los medicamentos

17

¿Qué medicamentos debo tomar?	17
Consejos sobre los medicamentos	19
Fotos de medicamentos	20
Cómo usar un inhalador en aerosol	22
Cómo usar un nebulizador	23
Flujo máximo y pruebas de espirometría	24

Plan de acción contra el asma

25

Números de teléfono y citas importantes	28
Organizaciones nacionales contra el asma	29

Qué
PUEDES
hacer

Busca este símbolo para recibir
consejos sobre lo que PUEDES hacer
para controlar tu asma.

Pero tengo asma...

¿Puedo?



Jugar al baloncesto

Tocar el clarinete



¡Sí, puedes!



Ser protagonista de una obra de teatro

Practicar karate



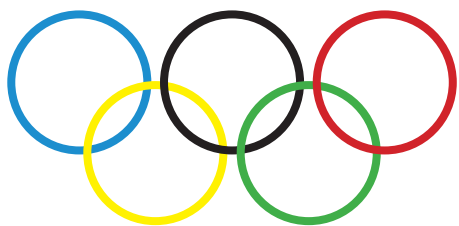


**Jugar al aire libre
con mis amigos**

**Ir de cam-
pamento**



**Jugar en
el parque**



**¿Sabías que hay
atletas olímpicos que
tienen asma?**



¿Qué te gustaría hacer?

Las personas con asma pueden hacer todas estas cosas. Con un buen control del asma, tú también puedes hacerlas. Cada persona necesita un plan de acción distinto. Consulta con tu profesional médico para diseñar el mejor plan para ti. ¡No dejes que el asma te limite!

¡La meta es el control!

.....

Esta guía ayudará que tú y tu familia entiendan mejor el asma. Aprende lo que TÚ puedes hacer para controlar el asma.



Si controlas bien tu asma:

- ☒ Puedes jugar y hacer ejercicio sin problemas
- ☒ Puedes dormir bien
- ☒ No faltarás a la escuela por el asma
- ☒ No tendrás que quedarte en el hospital
- ☒ Irás a la sala de emergencias pocas veces o nunca
- ☒ Tendrás pocos efectos secundarios de los medicamentos, o ninguno

¿Cuáles son TUS objetivos para controlar el asma?

1

2

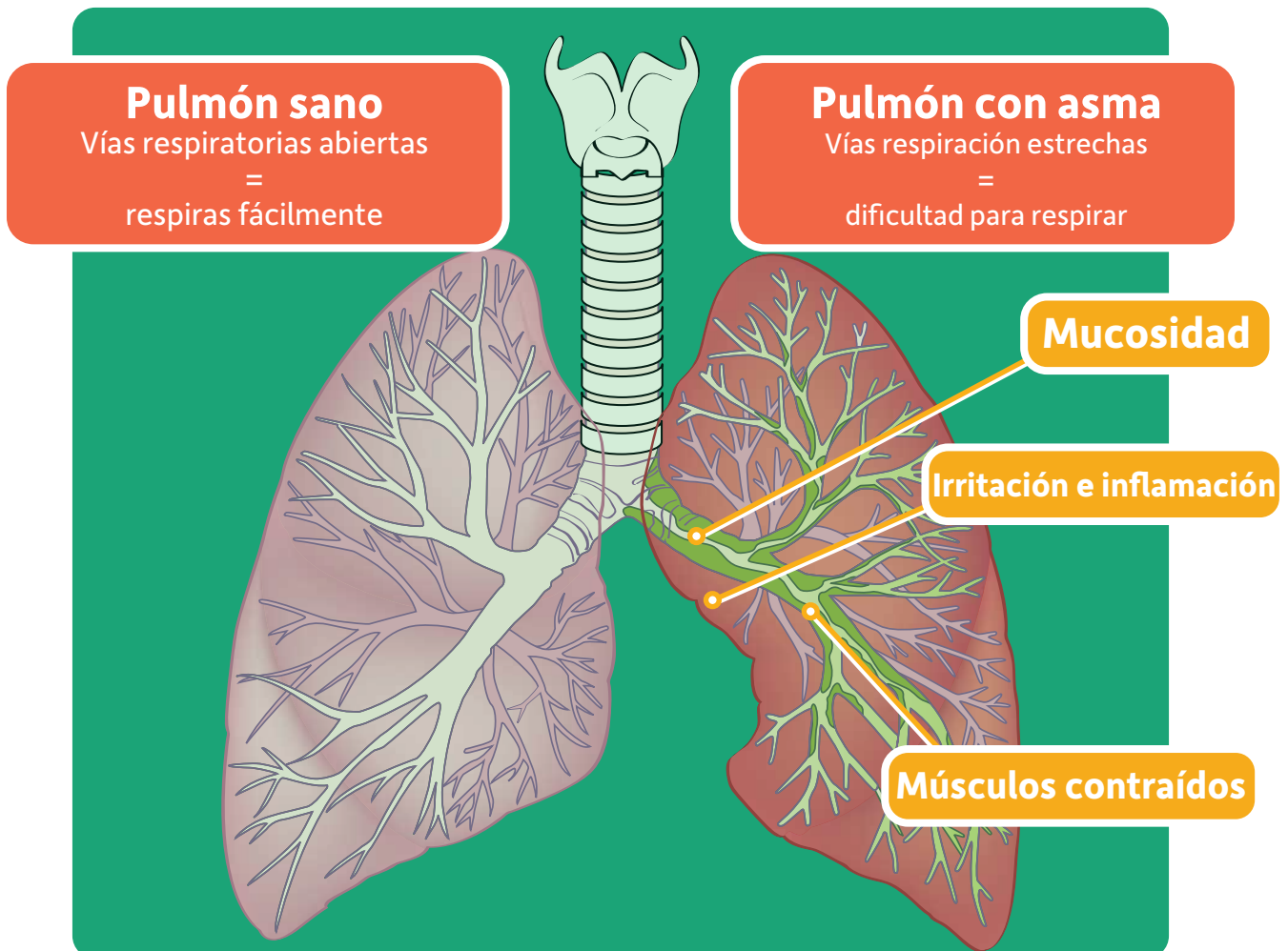
3





¿Qué es el asma?

- ✓ El asma es una enfermedad de los pulmones. Hace que se estrechen las pequeñas vías respiratorias, y el aire tenga dificultad para entrar y salir.
- ✓ Cuando las vías respiratorias se estrechan demasiado, empiezas a tener síntomas del asma y dificultad para respirar.

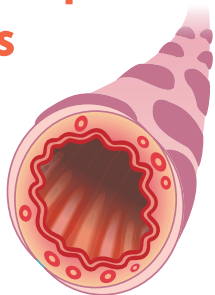


¿Qué es el asma?

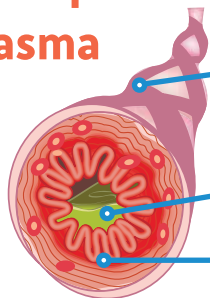


El asma es una enfermedad de los pulmones que causa dificultad para respirar.

Vías respiratorias sanas



Vías respiratorias con asma



El asma es una enfermedad con síntomas que aparecen y desaparecen. Algunas personas tienen menos síntomas a medida que crecen. Puede que no tengas síntomas por mucho tiempo, pero estos pueden volver en cualquier momento. Tienes que estar preparado para actuar rápidamente. Algunas personas con asma solo tienen síntomas cuando tienen un resfriado o cuando hacen ejercicio físico. Otras personas tienen síntomas todos los días. Algunas personas tienen peores síntomas durante ciertas épocas del año. El asma no se puede curar, pero Sí puedes trabajar con tu profesional médico para tener menos síntomas. ¡Aprende lo que puedes hacer para controlar tu asma!

Cuando tienes asma, pasan 3 cosas:

- 1** Se contraen los músculos alrededor de las vías respiratorias
- 2** Se produce mucosidad
- 3** Irritación e hinchazón bloquear las vías respiratorias

Qué
PUEDES
hacer

El asma se puede controlar. Puedes aprender a manejar el asma.

.....

Síntomas del asma

¿Qué sientes cuando tienes asma?



El asma no es igual para todos. Puedes tener algunos o todos estos síntomas:



Tos

Si tienes asma puedes toser mucho, aun cuando no tengas un resfriado. La tos puede durar mucho tiempo. Puede despertarte durante la noche. Puedes toser cuando juegas o haces ejercicio.

Sibilancias

Las sibilancias son un sonido de silbato que escuchas cuando exhalas. Se produce el sonido cuando el aire trata de pasar por las vías respiratorias estrechas.

Falta de aire

Cuando sientes que te falta el aire, puedes tener dificultad para respirar o sentir que no te entra suficiente aire. Puede que tengas que respirar más rápido que lo normal.

Opresión en el pecho

La opresión en el pecho es cuando sientes presión o un peso en el pecho. Te puede doler el pecho o puedes sentir que algo te está apretando o comprimiendo el pecho. Puedes tener dificultad para hacer que el aire entre y salga de tus pulmones.

Agotamiento/cansancio

El agotamiento o el cansancio es cuando te cansas más fácilmente que lo habitual.

Qué
PUEDES
hacer

Conoce tus síntomas para poder actuar rápidamente cuando comiencen. Haz un plan con tu profesional médico. Si actúas a tiempo puedes evitar que los síntomas empeoren.

Las Categorías de Asma

¿Qué tan grave es mi asma?



Tu profesional médico clasificará tu asma de acuerdo a la frecuencia y la gravedad de tus síntomas.

Las categorías son:

Intermitente

**Persistente
leve**

**Persistente
moderada**

**Persistente
grave**

Pregúntale a tu profesional médico
qué categoría de asma tienes.

Las personas con cualquier categoría
de asma pueden enfermarse mucho
cuando tienen un ataque de asma.

- ✓ **Prepárate**
- ✓ **Ten a mano tus medicamentos**
- ✓ **Sabe qué hacer**





Si una persona duerme bien, le puede ir mejor en la escuela. Si te despiertas mucho por la noche tosiendo, tu asma no está controlada.

Tu profesional médico chequeará si tu asma está controlada:

Bien controlada

=

Sin síntomas

Esta es la meta para todos.

No bien controlad

=

Algunos síntomas

Habla con tu profesional médico. Puede que sea necesario hacer cambios en tu plan de acción para controlar bien tu asma.

Pregúntale a tu profesional médico cómo te está yendo con el control del asma.

Muy mal controlada

=

Muchos síntomas

Habla con tu profesional médico. Puede que sea necesario hacer cambios en tu plan de acción para controlar bien tu asma.

**Qué
PUEDES
hacer**

Habla con tu profesional médico para confirmar que estás tomando los medicamentos correctos, sobre todo cuando cambian tus síntomas.
.....



ATENCIÓN

Ataques de asma

Un ataque de asma es cuando tus síntomas de asma están fuera de control y hacen que te enfermes. Algunos signos de un ataque de asma serio son:

Dificultad para
caminar o hablar
bien



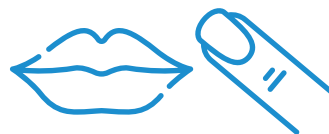
Tos, sibilancias
u opresión en
el pecho que
no mejoran con
medicamentos

Respiras con
dificultad
o rápida-
mente



Se ven las costillas
cuando inhalas

Labios o uñas de
color azul

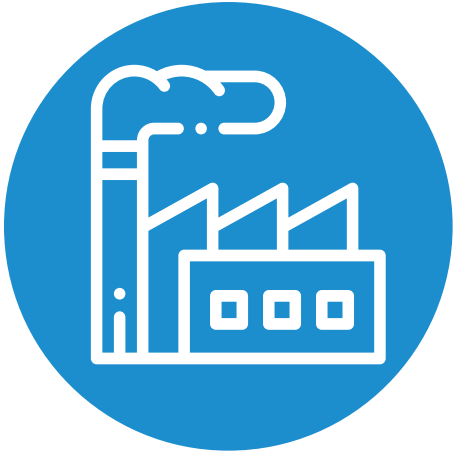


Si te pasa esto, obtén ayuda inmediatamente.

Ve el Plan de acción contra el asma en la página 26.



¿Qué es un desencadenante?



¿Qué es un desencadenante?



Un desencadenante del asma es algo que hace que comiencen o empeoren tus síntomas del asma. Distintas personas tienen distintos desencadenantes.



Conocer tus desencadenantes te ayudará a manejar tu asma.

Desencadenantes comunes

En el interior de tu casa

- Polvo o ácaros del polvo
- Gatos, perros, u otros animales
- Ratas o ratones
- Cucarachas
- Moho

Al aire libre

- Polen de las flores, el césped, o los árboles
- Cambios en el clima o las estaciones

Irritantes

- Humo del cigarrillo
- Olores fuertes (como productos de limpieza o perfumes)
- Contaminación del aire o smog

Otros

- Estrés, preocupación, u otras emociones
- Resfriados o enfermedades
- Hacer ejercicio o jugar
- Alergias a los alimentos
- Aire frío

¿Cuáles son TUS desencadenantes del asma?

1

2

3

Cómo controlar los desencadenantes

¿Qué desencadena tu asma? Trata de evitar tus desencadenantes. Prepárate para cuando sepas que estarás cerca de desencadenantes.

En el hogar

Plagas

- Usa señuelos en vez de aerosoles para matar las cucarachas. Los aerosoles pueden ser desencadenantes de ataques de asma.
- Usa trampas para matar los roedores.
- No dejes comida afuera. Puede atraer ratones o cucarachas a tu casa.
- Repara los agujeros en las tuberías y las paredes donde pueden entrar las plagas.

Polvo

- Usa un paño húmedo para limpiar las superficies con polvo, para que el polvo no quede suspendido en el aire.
- Después de barrer, espera 30 minutos para entrar, para evitar el polvo en el aire.
- Las aspiradoras con filtros HEPA impiden que quede polvo suspendido en el aire.

Moho

- El moho crece en superficies húmedas.
- Revisa abajo del refrigerador, y en el baño y la cocina, para ver si hay agua estancada.
- Repara las goteras. Puede crecer moho en las paredes, los pisos, y los techos debido al daño causado por el agua.

Olores

- Los aerosoles y productos de limpieza con olores fuertes pueden causar molestia en tus pulmones.
- Es más seguro usar limón, bicarbonato de sodio, y vinagre para limpiar.
- Los desodorantes de ambiente, las velas, y los perfumes pueden ser desencadenantes del asma.
- No fumes ni estés cerca del humo.

Al aire libre

Si tienes alergias a las plantas o el polen, debes saber cuáles son los peores meses para ti. Planifica. Habla con tu profesional médico sobre el uso de medicamentos para aliviar las alergias.

ATENCIÓN

¡Las partículas en el aire son malas para el asma! Las partículas provienen del humo del cigarrillo, los vaporizadores, y las llamas.



Debes evitar las áreas donde hubo gente fumando o usando vaporizadores, o se prendan velas o incienso.



Las alergias



Las personas que sufren de alergias tal vez tengan que tomar medicamentos para aliviarlas. Controlar las alergias te puede ayudar a controlar el asma.

¿Cómo sé si tengo alergias?

Hay distintas maneras de diagnosticar alergias. Una manera es con un análisis de sangre. Otra es con una prueba en la piel. Tu profesional médico puede hacer estas pruebas en su consultorio o referirte a un médico especial que se llama un alergista.

¿Mi asma empeora por las alergias?

Una alergia es cuando tu cuerpo reacciona a algo que es inofensivo para la mayoría de las personas. Las alergias pueden causar sarpullidos, urticaria, picor de ojos, goteo nasal, estornudos o tos. Las alergias pueden empeorar el asma.

Algunas personas son alérgicas a los ácaros del polvo, polen, moho, ratas, ratones, gatos, perros, y cucarachas. Las alergias pueden hacer que te resulte más difícil controlar el asma.

Afecciones relacionadas

Algunas afecciones médicas hacen que sea más difícil controlar el asma. Habla con tu profesional médico sobre otros problemas de salud que tengas, como:

- **Ronquidos:** Si roncas la mayoría de las noches sin tener un resfriado, pregúntale a tu profesional médico si podrías tener apnea obstructiva del sueño.
- **Mojar la cama:** Para algunos niños, mojar la cama de noche está relacionado con las alergias no controladas.
- **Problemas conductuales:** Dormir mal puede causar dificultad para concentrarte, impulsividad, y un aumento de actividad.
- **Ansiedad:** La ansiedad puede empeorar el asma y el asma puede empeorar la ansiedad.
- **Problemas para hacer ejercicio:** Es importante estar en buen estado físico. Cuando el asma está bien controlada, deberías poder hacer ejercicio de manera normal. Si te falta el aire, toses o tienes sibilancias, infórmale a tu profesional médico.
- **Células falciformes:** Algunos trastornos de la sangre, como la enfermedad de células falciformes, pueden causar problemas serios con el asma. Consulta a tu hematólogo periódicamente si tienes un trastorno de la sangre.

Qué
PUEDES
hacer

Pregúntale a tu profesional médico si tienes que hacerte pruebas de alergias.

.....



¿Qué medicamentos debo tomar?

Hay dos tipos de medicamentos para tratar el asma

Medicamentos de rescate

Los medicamentos de rescate relajan los músculos contraídos alrededor de las vías respiratorias. Usa tu medicamento de rescate para aliviar tus síntomas del asma rápidamente.

Medicamentos de control

Los medicamentos de control previenen la irritación, la inflamación, y la mucosidad que bloquean las vías respiratorias. Si tomas un medicamento de control, úsalo todos los días para prevenir los síntomas. Pregúntale a tu profesional médico si necesitas un medicamento de control.



Todas las personas que tienen asma deben tener un medicamento de rescate. Las personas que tienen síntomas de asma a menudo también deben tomar un medicamento de control.

Medicamentos para el asma

MEDICAMENTOS DE RESCATE

Todas las personas con asma deben tener a mano un medicamento de rescate

.....
Los medicamentos de rescate también se llaman medicamentos de alivio rápido. Pueden venir en forma de inhalador en aerosol o usarse en un nebulizador; puede que necesites más de uno.

¿Qué hacen los medicamentos de rescate?

- Algunos relajan los músculos alrededor de las vías respiratorias. Algunos reducen la irritación de las vías respiratorias.
- Estos medicamentos funcionan rápidamente para ayudar a que te sientas mejor.

¿Cuándo debo usar mi(s) medicamento(s) de rescate?

- Solo cuando lo(s) necesites.
- Para obtener alivio rápidamente.
- Cuando tienes síntomas (tos, sibilancias, opresión en el pecho, agotamiento/cansancio).
- Antes de hacer ejercicio o actividad física, de ser necesario.
- Aproximadamente media hora antes de entrar en contacto con uno de tus desencadenantes.

Mi(s) medicamento(s) de rescate:

MEDICAMENTOS DE CONTROL

Algunas personas además necesitan un medicamento de control. Estos medicamentos intentan prevenir los síntomas del asma.

.....
Los medicamentos de control pueden ser inhaladores en aerosol o un medicamento que se pone en un nebulizador.

¿Qué hacen los medicamentos de control?

- Reducen la irritación, la inflamación, y la mucosidad en las vías respiratorias.
- Tardan en actuar. No esperes sentirte diferente de inmediato.

¿Cuándo debo usar mi medicamento de control?

- Todos los días o dos veces al día (según lo indique tu profesional médico).
- Aunque tengas o no síntomas del asma.
- Si lo tomas todos los días, con el tiempo tendrás menos síntomas.
- Si lo tomas todos los días, ayudará con tus desencadenantes.

Mi(s) medicamento(s) de control:

¡Importante!

- Cuando tengas síntomas o un ataque de asma, usa tu(s) medicamento(s) de rescate para obtener alivio rápidamente.
- Si tomas un medicamento de control, tómalo todos los días, aunque no tengas síntomas.
- Si tomas un medicamento de control, también debes tener un medicamento de rescate. Tendrás que usar el medicamento de rescate cuando tengas síntomas.

Consejos sobre los medicamentos

■ CONSEJO:

Habla con tu profesional médico si tu medicamento te hace sentir mal o enfermo. Tal vez tengas que usar un espaciador o cambiar de medicamento.

Enjuágate la boca después de usar medicamentos de control inhalados.

Si tomas un medicamento de control, úsalo todos los días. Toma tu medicamento de control como parte de tu rutina diaria.

Siempre usa un espaciador con los inhaladores en aerosol. Así llegará más medicamento a los pulmones y menos quedará adentro de la boca.



¡No te quedes sin medicamentos!

- ✓ Planifica
- ✓ Ordene más medicamentos antes de que se terminen los que tienes.
- ✓ Si te quedas sin renovaciones, llama a tu profesional médico. No esperes hasta tu próxima consulta.
- ✓ Revisa la fecha de vencimiento del medicamento.
- ✓ No lo uses si está vencido.
- ✓ Lleva tus medicamentos cuando estás lejos de tu casa.

Medicamentos de rescate



Sulfato de albuterol en solución



Proventil HFA (albuterol)



Ventolin HFA (albuterol)



Xopenex (levalbuterol) HFA



ProAir HFA (albuterol)



ProAir RespiClick (albuterol)



Maxair Autohaler (pirbuterol)



Xopenex (levalbuterol) en solución



Symbicort 80 o 160 (budesónida/formoterol)



Dulera 50 o 100 o 200 (mometasona/formoterol)

Medicamentos de control



Pulmicort Flexhaler 90 o 180 (budesónida)



Pumicort Respules 0.25 o 0.5 o 1.0 (solución de budesónida)



Qvar RediHaler 40 o 80 (beclometasona)



Fluticasone MDI 44 o 110 o 220 (fluticasona)



Fluticasone Diskus 50 o 100 o 250 (fluticasona)



Avesco MDI 80 o 160 (ciclesonida)



Aerospir MDI (flunisolida)



Arnuity Ellipta 50 o 100 o 200 (fluticasona)



Asmanex Twisthaler 110 o 220 (mometasona)



Singulair 4 o 5 o 10 (montelukast)



Advair Diskus 100 o 250 o 500 (fluticasona/salmeterol)



Advair inhalador de dosis medida 45 o 115 o 230 (fluticasona/salmeterol)



Wixela Inhub 100 o 250 o 500 (fluticasona/salmeterol)



AirDuo RespiClick 55 o 113 o 232 (fluticasona/salmeterol)



Dulera MDI 50 o 100 o 200 (mometasona/formoterol)



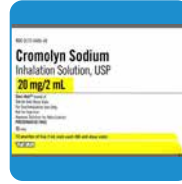
Symbicort 80 o 160 (budesónida/ formoterol)



Accolate 10 o 20 (zafirlukast)



Zyflo 600 (zileutón)



Cromolín sódico



Serevent Diskus 50 (salmeterol)



Foradil DPI (formoterol)

Esteroides orales



Prelone jarabe (prednisolona)



Orapred jarabe (prednisolona)



Pediapred jarabe (prednisolona)



Prednisone tabletas



Metilprednisolona tabletas

Medicamentos para las alergias



Rhinocort Aqua (budesónida)



Nasonex (mometasona)



Flonase (fluticasona)



Nasacort (triamcinolona)



Singulair 4 o 5 o 10 (montelukast)



Zyrtec solución (cetirizina)



Zyrtec tabletas (cetirizina)



Claritin jarabe (loratadina)



Claritin tabletas (loratadina)



Allegra jarabe (fexofenadina)



Allegra tabletas (fexofenadina)



Xyzal solución (levocetirizina)



Xyzal tabletas (levocetirizina)

Cómo usar un inhalador en aerosol

¿Cómo uso un inhalador en aerosol?



Inhalador

Genera un rocío de medicamento que inhalas



Espaciador

Un tubo que se conecta a tu inhalador

Permite que más medicamento llegue profundamente a los pulmones



Mascarilla

Cubre la boca y la nariz para que no se escape el aire al respirar

Los niños pequeños la usan con un espaciador y un inhalador

INHALADOR

1. Agita el inhalador.
2. Conéctalo al espaciador, o el espaciador con mascarilla.
3. Pon la punta del espaciador en la boca o la mascarilla sobre tu nariz y boca.
4. Presiona el inhalador.
5. Inhala profundamente y aguanta la respiración por 10 segundos. Si no lo puedes hacer, usa un espaciador y respira 4 a 6 veces.
6. Si debes tomar una segunda dosis, espera 1 minuto y repite los pasos 1 a 5.

INHALADORES DE POLVO SECO

Hay otros tipos de inhaladores que contienen polvo seco en lugar de rocío. Pregúntale a tu profesional médico si no sabes qué tipo de inhalador tienes.

1. No lo agites.
2. Sostén el inhalador o disco con el lado correcto hacia arriba.
3. Gira o haz clic en el contador de dosis.
4. Sostén el inhalador en la boca.
5. Inhala fuerte, profunda y rápidamente.
6. Aguanta la respiración por 10 segundos.
7. Suelta el aire por la nariz. No dejes que se escape el polvo fuera de tu boca.

Qué
PUEDES
hacer

Lleva el inhalador cuando vayas a una consulta con tu profesional médico. Pídele que mire cómo lo usas para confirmar que lo estás haciendo correctamente.

Cómo usar un nebulizador

¿Qué es un nebulizador?

Es una máquina que transforma un medicamento líquido en un rocío. Inhalas el rocío para que entre en los pulmones.



¿Cómo uso un nebulizador?

1. Conecta el tubo plástico al nebulizador.
2. Conecta la otra punta del tubo al recipiente del medicamento.
3. Pon el medicamento en el recipiente.
4. Conecta la mascarilla o boquilla al recipiente del medicamento.
5. Pon la mascarilla sobre tu boca y nariz o usa la boquilla.
6. Si usas la boquilla, no respires por la nariz.
7. Enciende la máquina.
8. Respira lenta y profundamente.
9. Sigue respirando de esta manera hasta que se termine el medicamento y no haya más rocío.
10. Limpia la mascarilla, la boquilla, los tubos y el recipiente del medicamento para que no puedan crecer bacterias.



CONSEJO:

En general, un tratamiento tarda entre 5 y 10 minutos
Siéntate con el recipiente del medicamento vertical para que no se derrame.

Consejo para los padres

Los tratamientos con nebulizador pueden ser aburridos o darles miedo a los niños. Traten de distraerlos mostrándoles un libro o contándoles un cuento.
Si estás usando un nebulizador, pregúntale a tu profesional médico cuándo puedes usar un inhalador.

Flujo máximo y pruebas de espirometría



¿Qué es un medidor de flujo máximo?

Es un dispositivo pequeño que mide qué tan bien sale el aire de tus pulmones. Los números altos significan un mejor flujo de aire. Los números bajos significan que tiene más dificultad para respirar.

- Tu profesional médico puede ayudarte a practicar. Haz la prueba de flujo máximo cuando te sientes bien para conocer tu mejor número. Este número es tu meta.
- En casa, haz la prueba de flujo máximo para ver cómo te está yendo. Cuando estás enfermo, tus números bajarán. Este es un indicio de que debes activar tu Plan de acción contra el asma.
- Si te sientes bien, los números altos de flujo máximo indican que tus medicamentos están funcionando.



¿Cómo uso un medidor de flujo máximo?

1. Ponte de pie bien erguido.
2. Pon el marcador en la parte inferior, al lado del número más bajo.
3. Inhala profundamente.
4. Pon la boquilla en la boca y cierra los labios alrededor de la boquilla.
5. Expulsa el aire lo más fuerte y rápido que puedas, de una sola vez.

Repite los pasos 1 a 5 dos veces más. Anota los números. El número más alto es tu flujo máximo.

¿Qué es la espirometría?



Es una prueba respiratoria para ver cómo están funcionando los pulmones. También se llama una prueba de función pulmonar. Para esta prueba, respiras por una boquilla que está conectada a una computadora especial que se llama un espirómetro. Algunos profesionales médicos tienen el dispositivo en su consultorio. Otros usan una clínica espacial para realizar esta prueba.

Qué
PUEDES
hacer

Habla con tu profesional médico para saber si necesitas un medidor de flujo máximo y cuándo debes usarlo.



¿Qué es un Plan de acción contra el asma?

Tú y tu profesional médico trabajan juntos para crear este plan.

- Te dice qué hacer cuando tiene síntomas del asma.
- Te recuerda que debes tomar tus medicamentos de control todos los días, aunque te sientas bien.
- Te ayuda a decidir cuándo usar tus medicamentos de rescate.
- Te ayuda a saber cuándo tienes que consultar a tu profesional médico. Puede ayudarte a decidir cuándo ir a la sala de emergencias.

Tu plan de acción contra el asma tiene toda la información sobre tu asma. Puedes llevarlo contigo. Dale una copia a tu escuela y a las personas que te cuidan.



Mantén actualizado tu plan de acción contra el asma con todos los medicamentos que tomas. Guárdalo donde lo puedas ver todos los días.

Plan de acción contra el asma

¡Todos deben tener un plan de acción contra el asma!

Tu profesional médico te ayudará a llenar un formulario como este.



Información del paciente

Paciente: _____

Fecha de nacimiento: _____

Padre/madre/tutor: _____

Teléfono: _____

Información del profesional médico

Nombre: _____

Fecha en que se llenó: _____

Teléfono: _____

¡ADELANTE! ZONA VERDE

Flujo máximo: de _____ a _____

TODOS los siguientes son ciertos:

- Respiras fácilmente
- No tienes tos, sibilancias ni problemas para dormir
- Nivel de energía normal
- No tienes tos cuando juegas o haces ejercicio
- El flujo máximo está en tu Zona Verde

¡Toma estos medicamentos todos los días!

Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

Comentarios: _____

¡CUIDADO! ZONA AMARRILLA

Flujo máximo: de _____ a _____

CUALQUIERA de los siguientes es cierto:

- Dificultad o falta de aliento
- Tos, de día o noche
- Sibilancias leves
- Cansancio
- Sientes opresión en el pecho
- El flujo máximo está en tu Zona Amarilla

¡Toma los medicamentos de las zonas verde y amarilla!

Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

Comments: _____

¡PELIGRO! ZONA ROJA

Flujo máximo: de _____ a _____

¡OBTÉN AYUDA AHORA MISMO!

- Los medicamentos de las zonas verde y amarilla no están ayudando
- Respiras fuerte y rápidamente. Tienes falta de aliento
- Se ven las costillas cuando respiras
- La nariz se ensancha al respirar
- Sientes opresión o dolor en el pecho
- Tienes dificultad para hablar o caminar
- Tienes labios o uñas de color azul
- El flujo máximo está en tu Zona Roja

¡Toma los medicamentos de la zona roja y llama a un profesional médico ahora mismo!

Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

Comentarios: _____

¡Obtén AYUDA de un profesional médico AHORA MISMO! ¡NO esperes! Si no puedes comunicarte con el consultorio médico, llama al 911 o ve a una SALA DE EMERGENCIAS inmediatamente.

Anota tus desencadenantes del asma: _____

¡Prepárate!

Informa a tu escuela, guardería, o niñeras sobre tus medicamentos, tu plan de acción contra el asma y tus desencadenantes.

Lleva tus inhaladores y espaciador contigo o déjalos en la oficina de la enfermera escolar. ¡Nunca sabes cuándo puedes necesitarlos!

Formulario de medicamentos para tomar en la escuela: el formulario te permite guardar tus medicamentos contra el asma en la oficina de la enfermera o llevarlos contigo, dependiendo de tu edad.



Ten un plan de emergencia

Comparte el plan con tu familia, escuela, guardería y niñeras. Estas son las cosas que tal vez necesites si tienes que ir a la sala de emergencia:

- ☒ **Números de teléfono importantes**
- ☒ **Una carta de tu padre/madre/tutor que te da permiso para recibir atención**
- ☒ **Una copia de tus tarjetas de seguro**

Qué
PUEDES
hacer

Confía en ti mismo. Si sientes que tu asma está empeorando, ¡actúa! Habla con tu profesional médico si crees que tu medicamento o plan de acción no están funcionando.



Números de teléfono y citas



MI PROFESIONAL MÉDICO

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____



MI FARMACIA

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____



MI ESCUELA/ENFERMERÍA DE LA ESCUELA

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

ORGANIZACIONES LOCALES CONTRA EL ASMA

Recuerda: en caso de emergencia
llama al 911

MIS CITAS:



Organizaciones Nacionales Contra el Asma

- **National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)**
(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
nhlbi.nih.gov
- **American Academy of Allergy, Asthma, and Immunization (AAAAI)**
(Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunizaciones)
AAAAI.org
- **American Lung Association (ALA)** (Asociación Americana del Pulmón)
lungusa.org
- **Consortium on Children's Asthma Camps**
(Agrupación de Campamentos para Niños con Asma)
asthmacamps.org
- **Asthma & Allergy Foundation of America (AAFA)**
(Fundación de Asma y Alergias de América)
aafa.org
- **The Allergy & Asthma Network/Mothers of Asthmatics Inc. (AAN/MA)**
(Red sobre el Asma y las Alergias/Madres de Asmáticos, Inc.)
aanma.org
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
(Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades)
cdc.gov/asthma
- **American Academy of Pediatrics (AAP)**
(Academia Americana de Pediatría)
aap.org



Esta edición de la Guía familiar sobre el asma ha sido posible gracias a una subvención del **Leben-Green Family Giving Fund**.



475 Riverside Drive, Suite 630, New York, NY 10115
Tel: 212.535.9400