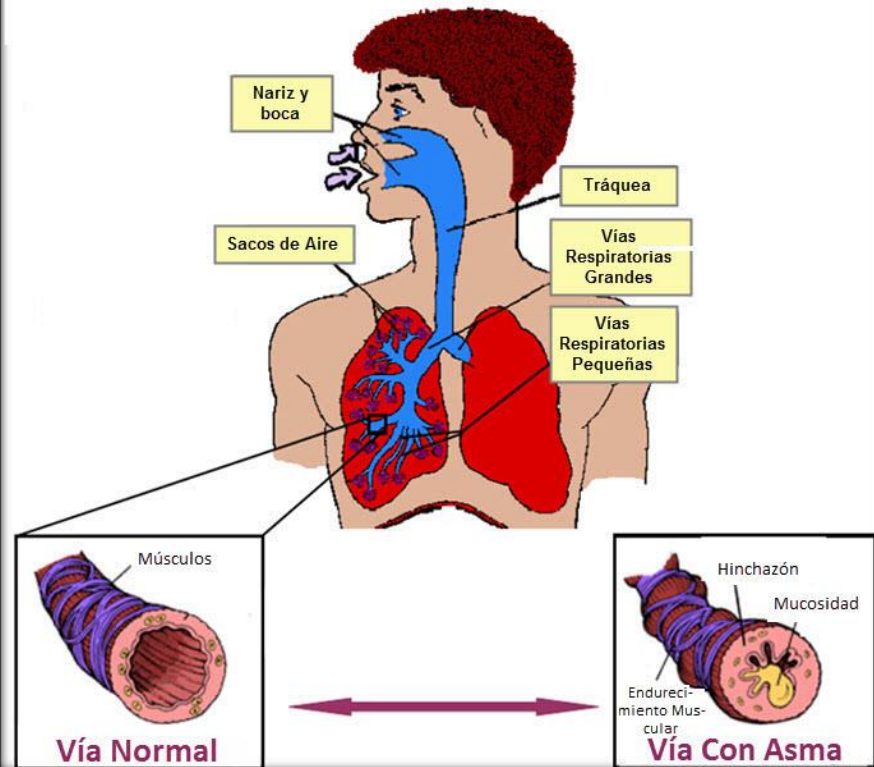


**¡No deje que el asma limite sus actividades! Usted puede controlar su asma!**

- Siga su “Plan de Acción en contra del Asma” y sepa cuándo y dónde pedir ayuda.
- Tome sus medicamentos según las instrucciones en la receta. **No deje de tomarlos sin consultar con su médico.**
- Mantenga un registro de las inhalaciones que quedan en su inhalador, así sabrá cuándo tiene que resurtir la medicina.
- Si necesita Albuterol más de dos días por semana, o más de dos noches por mes, su asma **no está bajo control**. Revise su “Plan de Acción en contra del Asma” y llame a su médico.
- **¡Evite lo que provoca el asma!**
- Llame a su médico cada 6 meses para revisar su “Plan de Acción en contra del Asma”
- Tenemos un video “online”
- [https://www.youtube.com/channel/UCKLWv4bigeN98aZS6m4U\\_cA/playlists](https://www.youtube.com/channel/UCKLWv4bigeN98aZS6m4U_cA/playlists)

**¿Por Qué El Asma Dificulta La Respiración?**

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias. Cuando una persona tiene un ataque de asma, sus vías se vuelven más estrechas, así se crea la dificultad para respirar.



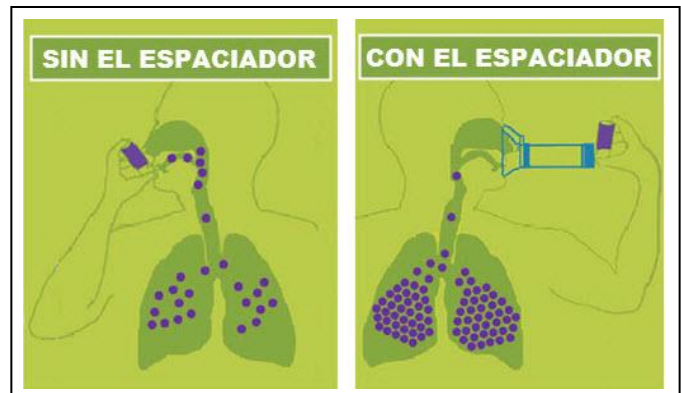
**Cómo usar sus medicinas**

**Consejos para el uso del inhalador y del espaciador:** Un inhalador con un espaciador funciona igual o mejor que un nebulizador.

- Agite bien el inhalador de medicina.
- Prepare el inhalador (descrito en la parte inferior, al revés de la página)
- **Siempre use un espaciador**
  - Si utiliza un boquilla: Respire lentamente y detenga la respiración por 10 segundos.
  - Si utiliza una máscara: Selle bien la máscara alrededor de la boca y de la nariz; respire 6 veces.
- Espere 1 minuto entre inhalaciones.
- Enjuáguese la boca después de usar la medicina.

**Consejos para el uso del nebulizador:**

- Perderá la mayor parte de la medicina si no sigue las siguientes instrucciones:
- Si usa una máscara; asegúrese de que la máscara esté tocando la piel alrededor de la nariz y la boca.
- Si utiliza una boquilla, asegúrese de que los labios estén sellados alrededor de la boquilla.



# VIVIR CON ASMA

## Lo que provoca el asma

- **Infecciones:** Enfermedades virales como resfriados y gripe, pero también las infecciones bacterianas (como la neumonía o los senos paranasales)
- **Alergias:** Al polvo, polen (de árboles, hierba y maleza), moho, animales, cucarachas, o comida.
- **Ejercicio o juego agresivo:** Especialmente correr más de 5 minutos.
- **Durante las noches:** La mayoría de los casos de asma son peores durante las noches
- **Humo:** Humo de tabaco (cigarillos o cigarros), chimenea, estufa de leña, incienso, y/o parrillas
- **Vapores/Químicos Irritantes:** Pinturas, perfumes, detergentes, smog o cualquier cosa con olor fuerte.
- **El clima:** Aire frío o cambios de clima (cambios de temperatura y/o humedad)
- **Estrés/Emociones:** Las emociones no causan asma, pero pueden provocar síntomas en personas susceptibles.
- **Reflujo (Acidez):** Reflujo ácido desde el estómago hacia arriba en el esófago.

## ¿CUÁLES SON LOS DOS TIPOS DE MEDICAMENTOS PARA EL ASMA?

### PARA EL ALIVIO INMEDIATO

Ejemplos

#### (Albuterol)

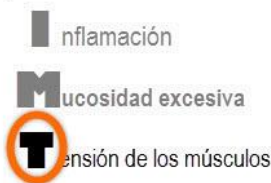


#### AYUDA CUANDO TIENE UN ATAQUE DE ASMA.

- Todos deberían tener este medicamento en caso de tener síntomas.
- Asegúrese de siempre tener uno, - incluso en la escuela.

#### ¿CÓMO FUNCIONA MI MEDICAMENTO DE ALIVIO INMEDIATO?

Alivia la **tensión de los músculos** alrededor de las vías respiratorias.



#### ¿CUÁNDO DEBERÍA USAR MI MEDICAMENTO DE ALIVIO INMEDIATO?

- Use el medicamento de alivio inmediato **cuando tenga síntomas.**
- Debe sentirse mejor dentro de 5-10 minutos.
- También, debería usar este medicamento 15 minutos antes de hacer ejercicio, practicar deportes o juegos agresivos.

### PARA LA PREVENCIÓN

No deje de tomarlos sin consultar con su médico.



#### AYUDA A EVITAR LOS ATAQUES DE ASMA.

- Algunas personas toman sus medicamentos preventivos *todos los días* para ayudar a que sus vías respiratorias estén menos sensibles.
- Si utiliza este medicamento, con el tiempo tendrá menos síntomas.

#### ¿CÓMO FUNCIONA MI MEDICAMENTO PREVENTIVO?

Previene y controla la **hinchazón** y **mucosidad excesiva** en sus aires.



#### ¿CUÁNDO DEBERÍA USAR MI MEDICAMENTO PREVENTIVO?

- Tome este medicamento **diariamente** aun cuando se sienta bien.
- Este medicamento funciona gradualmente a través del tiempo.
- Si deja de tomar este medicamento, puede sentir más síntomas de asma.

## Al preparar y limpiar su inhalador

Medicamento	Preparación	Volver a preparar	Cuándo volver a preparar	Número de soplos	Limpieza
Albuterol (ProAir, Ventolin, Proventil, Xopenex)	4 soplos	4 soplos	2 semanas	200	Limpie el receptáculo de plástico con agua semanalmente
Flovent (Fluticasone)	4 soplos	1 soplo	7 días/si se ha caído	120	Hisopo de algodón; no use agua
Qvar (Beclomethasone)	2 soplos	2 soplos	10 días	120	Limpie con un pedazo de papel. No use agua
Advair, Dulera, Symbicort	4 soplos	4 soplos	7 días	120	Limpie con un paño seco.

- Siempre prepare su inhalador antes de su primer uso soplando el inhalador al aire. Consulte el prospecto anterior para más detalles
- Vuelva a preparar su inhalador si no ha sido usado por la cantidad de días indicada en la tabla previa.
- Para Flovent, Qvar o Dulera, no use agua para limpiar el dosificador. Use un Qtip o un paño para limpiar y eliminar cualquier cosa que obstruya la apertura.
- Para Albuterol – Remueva el envase de metal del receptáculo de plástico y limpie el receptáculo de plastic con agua tibia por 30 segundos.