

Si necesita información sobre recursos para el asma:

- La Asociación Americana del Pulmón y la Iniciativa para el Asma Infantil de San Diego 1-800-LUNG-USA; [www.lungsandiego.org](http://www.lungsandiego.org)
- El Consejo de Clínicas Comunitarias 1-800-640-1662; [www.ccc-sd.org](http://www.ccc-sd.org)
- La línea de información *InfoLine* del condado de San Diego 1-619-230-0997; [www.informdiego.org](http://www.informdiego.org)
- La Red para Asegurar la Salud de los Niños de San Diego, 1-800-675-2229; [www.sdkhan.org](http://www.sdkhan.org)
- La Red de las Alergias y el Asma Madres de Asmáticos, 1-800-878-4403; [www.aanma.org](http://www.aanma.org)
- La Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología, 1-800-822-2762; [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)
- La Fundación del Asma y Alergias de América 1-800-7-ASTHMA; [www.aafa.org](http://www.aafa.org)
- El Centro Médico y de Investigación Nacional Judío 1-800-222-LUNG; [www.nationaljewish.org](http://www.nationaljewish.org)

Esta lista se ofrece por motivos de información únicamente y no necesariamente es correcta o completa. No debe entenderse como apoyo ni recomendación de la Coalición Regional del Asma de San Diego.

### La Coalición Regional del Asma de San Diego

La Coalición Regional del Asma de San Diego es una colaboración entre diversas agencias e individuos comprometidos a ser líderes en la identificación, desarrollo, movilización y coordinación de recursos para prevenir el asma e influir positivamente las vidas de las personas aquejadas por ésta. Para mayores informes sobre la Coalición del Asma, llame al:



# ¡Emergencia!

Llame a su doctor o busque ayuda médica **INMEDIATAMENTE** si ve cualquiera de los siguientes síntomas:

- ✓ El medicamento de alivio rápido no le ayuda después de 20 minutos.
- ✓ Tiene dificultad para caminar, hablar o comer.
- ✓ Su hijo llora muy quedo y débil.
- ✓ Respira más rápido de lo normal.

Llame al 9-1-1



- ✓ Si los labios, piel o uñas se ponen azules o grises.
- ✓ Si se le sume el cuello o las costillas al respirar.

.....  
*Cuando no puedes respirar, nada más importa®*  
Contacte a su  AMERICAN LUNG ASSOCIATION.

Enero, 2005



## Asma Información

para todas las edades



## ¿Qué es el asma?

El asma es una condición que afecta las vías respiratorias. El asma causa que las vías respiratorias se contraigan haciendo más difícil que el aire entre y salga de los pulmones.



## Señales y síntomas del asma

- ¿ Tos (de día o de noche).
- ¿ Silbido al respirar.
- ¿ Opresión en el pecho.
- ¿ Fatiga.
- ¿ Infecciones respiratorias frecuentes (catarro y gripe o *influenza*).

## Causas comunes

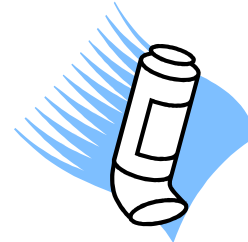
- ¿ Alérgenos o irritantes como: pelo o caspa de animales, polen, moho, humo, contaminación, ácaros del polvo y cucarachas.
- ¿ Infecciones respiratorias o catarro.
- ¿ Cambios de clima.
- ¿ Reflujo ácido.
- ¿ Ejercicio (se puede controlar).
- ¿ Medicamentos o comidas.
- ¿ Risa, llanto o estrés.
- ¿ Olores fuertes.

## Medicamentos

### comunes para el asma

Su proveedor de cuidado de la salud le recetará cualquiera de los siguientes tipos de medicamentos:

- ¿ **Broncodilatadores** Medicamentos de rescate para abrir rápidamente las vías aéreas, tales como *Albuterol*, *Proventil* o *Ventolin*.
- ¿ **Antiinflamatorios** Medicamentos diarios para mantener las vías respiratorias abiertas, tales como *Flovent*, *Azmacort*, *QVAR*, *Advair*, *Pulmicort* o *Singular*.\*



## Siga la

## Regla del 2

- ▶ ¿Toma su medicamento de rápido alivio más de 2 veces a la semana?
- ▶ ¿Se levanta en las noches con asma más de 2 veces al mes?
- ▶ ¿Surte su receta del inhalador de rápido alivio más de 2 veces al año?

Si respondió 'Sí' a cualquiera de estas preguntas, puede ser que su asma no esté bien controlada. Por favor consulte con su proveedor de cuidado de la salud.



## Viviendo con asma

Para ayudar a controlar su asma:

- ¿ Vaya a revisiones regulares con el proveedor que cuida de su asma.
- ¿ Identifique alergias con su proveedor y evite los provocadores del asma siempre que pueda.
- ¿ Desarrolle con su proveedor un plan de acción para el asma y sígalo.
- ¿ Siga las indicaciones de los medicamentos tal y como se lo recetaron y esté seguro que entiende cómo usar los aparatos médicos.
- ¿ Revise regularmente su flujo máximo. (Los medidores de flujo máximo miden la cantidad de aire que sale de los pulmones y pueden avisarle de algún problema con la respiración antes de que suceda una emergencia.)
- ¿ Si su hijo tiene asma, avísele al personal de la escuela y haga arreglos para que su hijo tome sus medicamentos en la escuela o en la guardería.
- ¿ Coma alimentos saludables, tome bastante agua, duerma bien, haga ejercicio regularmente y vacúnese contra la gripe o *influenza*.

## ¿Qué hay que hacer?

Si su asma no está bien controlada, hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre su estilo de vida, ambiente y medicamentos. Contacte al Consejo de Clínicas Comunitarias al 1-800-640-1662 y pida que le remitan.