

Asma

Asma es una enfermedad crónica de los pulmones que inflama y causa constricción de las vías respiratorias, las cuales llevan el aire adentro y afuera de los pulmones.

El Asma puede causar tres cambios primarios en las vías respiratorias:

- Inflamación o hinchazón del revestimiento de las vías respiratorias
- Estrechez o hinchazón del revestimiento de las vías respiratorias
 - Producción excesiva de flema

El Asma se puede controlar, pero no tiene cura

¿Cuales son las señales y síntomas del Asma?

Tos

Chillido en el pecho

Sentir el pecho apretado

Falta de respiración

¿Que puede desencadenar los síntomas del asma o causar un ataque de asma?

Cigarrillos/Humo

Animales

Ejercicio

Comida Cucarachas

El polvo

Moho

La temporada

Aerosoles

Las emociones

Infecciones

Polen

Olores/gases

La Acides

Ciertos Medicamentos

¿Qué es un *Medidor de Flujo Respiratorio Máximo*?

Un medidor de flujo espiratorio máximo es un depósito portátil y barato, el cual se puede mantener en la mano cuando mide el flujo del aire. Los que sufren del asma, respiran en el depósito rápidamente y con fuerza, y el medidor de flujo indica el nivel del flujo de las vías respiratorias. Un medidor del flujo respiratorio puede determinar la severidad del asma, y puede detectar si la función de los pulmones está empeorando.

¿Que es un *Plan De Acción para El Asma*?

Un plan de acción para el asma es una guía desarrollada por un profesional de la salud la cual le ayudará a prevenir o controlar un ataque de asma.

Este plan de acción para el asma se divide generalmente en tres zonas, basado en los síntomas y la lectura del flujo respiratorio máximo:

(Verde, Control adecuado)

Amarillo (significa atención)

Rojo (Peligro)

El plan de acción para el asma debería incluir:

- En cual zona esta usted, basado en sus síntomas
- Su medida personal máxima de flujo respiratorio, y en cual zona está usted basada en esta medida
- El nombre y la dosis del medicamento que debería usted tomar, basado en la zona que se encuentra usted
 - Los mecanismos que debería evitar para mantenerse en la zona verde
- Indicaciones de cuando deberá conseguir atención de emergencia, junto con información importante de un contacto de emergencia

¡Conozca la diferencia entre los medicamentos que usted esta tomando!

No todos los medicamentos para el asma son iguales. Asegurase de hablar con su Professional de la salud acerca de los tipos de medicamentos usted deberá de tomar, la dosis, y cuando lo deberá tomar.

Fármaco de acción prolongada-

Estos medicamentos pueden ayudar a controlar a largo plazo su asma. Y también ayudan a reducir la inflamación y la hinchazón de las vías respiratorias. El utilizar estos medicamentos como son prescritos, puede bajar la necesidad de usar un inhalador. El lavar la boca después de usar un inhalador puede evitar una infección en la boca, lo cual a veces es causado por estos medicamentos.

Medicamento de Alivio Rápido- (Inhalador den caso de emergencia) –

Cualquiera persona con asma debería tener medicamento de alivio rápido con ellos siempre. Este medicamento actuara rápidamente para relajar los músculos apretados y permitir que el aire entre en sus pulmones. Estos medicamentos no reducen la hinchazón, y no se deberían usar diariamente para controlar su asma. Generalmente, si usted está utilizando el inhalador más de 2 veces a la semana, su asma no esta bien controlada, y deberá de ver a su Professional de la salud.

Plan de Acción Para el Asma

Número de Arch vo:

Actua zado e :

[Para ser comp etado por e mé dco]

Nombre _____

Fecha de nac m ento _____

D rec c ó n _____

En caso de emergenc a # _____

Nombre de su doctor o proveedor de cuidado de salud _____

Teléfono _____ Fax _____

Severidad del Asma: Intermitente Leve y Persistente Moderado y Persistente Severo y Persistente

Causantes del Asma: Resfriados Ejercicios Animales Polvo Humo Alimentos Clima Otro

Si se siente bien:
(Zona Verde)

Tome Medicinas preventivas para consumo diario

Usted tiene todos éstos:

- Su respiración es normal
- No sufre de tos, ni de dificultades al respirar
- Puede trabajar / jugar
- Duerme toda la nochea

Medida de flujo máxima de: _____ a _____

MEDICINA	CANTIDAD A TOMAR (DOSIS)	CUÁNDO TOMARLA

5-15 minutos antes de cualquier ejercicio usted debe tomar esta medicina:

--	--	--

Si no se siente bien
(Zona Amarilla)

Tome medicinas para el consumo diario y añada medicinas de alivio rápido

Usted tiene cualquiera de éstos:

- Tos, respira con dificultad, (silbido)
- Pecho apretado
- Tose de noche

Medida de flujo máxima de: _____ a _____

MEDICINA	CANTIDAD A TOMAR (DOSIS)	CUÁNDO TOMARLA

Llame a su médico si éstas medicinas son utilizadas más de dos días durante la semana

Si usted presenta cualquiera de éstos síntomas
(Zona Roja)

Tome Éstas Medicinas y Busque la ayuda de un médico ¡AHORA!

Su asma empeora rápidamente:

- Las medicinas no están ayudando
- Su respiración es fuerte y rápida
- La nariz se abre ampliamente
- No puede caminar o hablar bien
- Se pueden ver sus costillas

Medida de flujo por debajo de: _____

MEDICINA	CANTIDAD A TOMAR (DOSIS)	CUÁNDO TOMARLA

SOLICITE CUIDADO DE EMERGENCIA o LLAME AL 911 EN CASO DE QUE: Sus labios se tornen de color azul, empeoren los síntomas, le sea difícil respirar, no pueda hablar o llorar debido a dificultad para respirar o pierda el conocimiento.

Haga una cita con su médico dentro de dos días a partir de una visita a la sala de emergencia o de una hospitalización

Firma de Médico _____

Fecha _____

Firma del Paciente/Guardian [yo he leído y comprendido estas instrucciones.] _____

Fecha _____



New York City Department of Health and Mental Hygiene
Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado
nyc.gov/health

New York City Asthma initiative
Adapted from Finger Lakes Asthma Action Plan and NHLBI
Revised 08/08

WHITE - PATIENT COPY
PINK - SCHOOL/DAY CARE COPY
YELLOW - PROVIDER COPY

COPIA PARA EL PACIENTE

HPD X46042 09 08