

Cómo Controlar el Asma



¡Con los medicamentos y la atención adecuados, el asma no le impedirá llevar una vida activa!



¿Qué es el asma?

El asma afecta a millones de personas, tanto a niños como a adultos. Causa problemas respiratorios debido a que provoca que las vías respiratorias se inflamen y se hinchen. En algunas ocasiones, los síntomas pasan desapercibidos, pero incluso los síntomas leves pueden provocar ataques de asma potencialmente mortales. Si no se trata, el asma podría empeorar. Pero, con los medicamentos y la atención adecuados, usted puede llevar una vida activa.

¿Cuáles son los síntomas del asma no controlada?

Si tiene alguno de estos síntomas, significa que su asma no está bajo control. Hable de inmediato con su médico.

- Tos persistente que no se quita
- Silbido asmático (respiración que suena como sibilancias)
- Tos o silbido asmático que perturba su sueño
- Tos cuando intenta respirar profundamente
- Sensación de opresión en el pecho
- Problemas para respirar en algunas situaciones, como cuando está bajo estrés, enfermo o haciendo ejercicio

Cómo controlar el asma

- Hable con su médico sobre la posibilidad de llevar un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma.
- Descubra los desencadenantes de su asma y cómo evitarlos.
- Tome sus medicamentos tal y como se lo indique su médico.
- Use su medidor de flujo respiratorio máximo para revisar si hay cambios en su respiración.
- No permita que se fume dentro de su hogar.
- Asista a una clase sobre el asma de IEHP: ¡aprenderá cómo hacer todo esto y más!

¿Desea obtener más información?

Visite los siguientes sitios web:
American Lung Association
www.lung.org

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm



Programa Asma en la Familia de IEHP

Esta clase es gratuita para los miembros que tengan asma.

Para inscribirse en una clase cerca de usted, llame a Servicios para Miembros al número que aparece a continuación.

También puede registrarse en IEHP.org. Seleccione la opción "Member LOGIN" ("INICIO DE SESIÓN para miembros"). Los miembros pueden ingresar a su cuenta o configurarla. Después seleccione "Health Ed (Educación sobre la Salud)" para encontrar una clase.



iehp.org

Servicios para Miembros

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-IEHP (4347)

De lunes a viernes de 7am a 7pm y sábados y domingos de 8am a 5pm

Manténgase conectado. ¡Síguenos!

