Tome el control de su asma

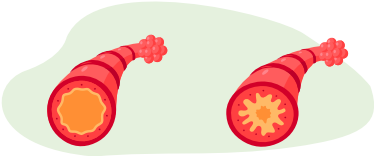
SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™
Here for you

¿Qué es el asma?

Una afección que afecta las vías respiratorias hacia los pulmones. El asma puede dificultarle la respiración. También puede provocarle mucha tos.

Con asma, sus vías respiratorias:

- **Se tensan y estrechan**
- **Producen moco adicional**
- **Se irritan e inflaman**
- **Se mantienen más sensibles a la irritación y los desencadenantes**



Vías respiratorias normales | Vías respiratorias inflamadas y constreñidas

Algunas personas con asma únicamente tienen síntomas de vez en cuando. Otras personas tienen síntomas todos los días. Algunas personas empeoran en ciertos momentos del año. Si bien el asma no se puede curar, usted puede trabajar con su proveedor de atención primaria* (PCP) para controlar el asma.

**Su proveedor de atención primaria es el médico, asistente médico o enfermero profesional encargado de su atención médica.*

Controlar su asma significa que:

- **Usted puede jugar y hacer ejercicio sin problemas**
- **Puede dormir bien toda la noche**
- **No faltará a la escuela ni al trabajo debido al asma**
- **No habrá visitas a la sala de emergencia ni estadías en el hospital debido al asma**
- **Poco o ningún efecto secundario por el medicamento**

¿Cómo se siente el asma?

El asma no es igual para todos. Con el asma, puede tener algunos o todos estos síntomas:

- **Tos:** puede toser mucho, incluso cuando no tiene un resfrío. La tos puede tardar mucho tiempo. Le despierta en la noche o temprano en la mañana. Es posible que le dé tos cuando juega o hace ejercicio.
- **Sibilancia:** una sibilancia es un sonido como un silbido cuando respira. Este es el aire tratando de pasar por las vías respiratorias estrechas. La sibilancia ocurre cuando los músculos de las vías respiratorias se contraen y se engrosan.
- **Dificultad para respirar:** usted podría tener dificultad para respirar o sentir como si no puede obtener suficiente aire. Es posible que tenga que respirar más rápido de lo normal.
- **Opresión en el pecho:** cuando su pecho se siente apretado o pesado. El pecho le puede doler o sentir como si algo lo está apretando o presionando. Es posible que sienta como si es difícil recibir y sacar el aire de los pulmones.
- **Fatiga/cansancio:** se puede cansar con más facilidad de lo normal.

Conozca sus síntomas para poder actuar con rapidez cuando empiezan o empeoran. Haga un plan de acción con su PCP. Actuar a tiempo puede evitar que sus síntomas empeoren para que todavía pueda ir a la escuela, a trabajar o salir del hospital. En las visitas de seguimiento, su PCP revisará su control del asma. Tome la **Asthma Control Test™** (Prueba de control del asma) para averiguar qué tan controlados están sus síntomas.

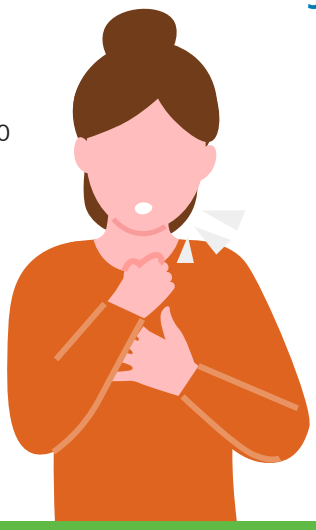
Acerca de los ataques de asma

Un ataque de asma es cuando los síntomas se salen de control y le hacen enfermar.

Hable con su PCP acerca de elaborar un Plan de acción para el asma. Consulte la página 8 para obtener más detalles.

Primeros síntomas de un ataque de asma:

- Aumento de la tos, mucosidad, jadeo, opresión en el pecho y sentirse sin aire
- Despertarse con más con frecuencia debido a la tos o dificultad para respirar
- No poder realizar sus actividades normales
- Utilizar más de su medicamento de rescate de lo qué es normal para usted
- No recibir tanto alivio de su medicamento de rescate. Si esto sucede, llame de inmediato a su PCP. Esperar demasiado puede provocar un ataque de asma que sea grave o potencialmente mortal.



Signos de un ataque de asma grave:

- Tos, sibilancia u opresión del pecho que está peor que lo normal
- Labios y uñas de las manos que se pueden poner de color azul
- Respirar más fuerte y más rápido
- No poder caminar ni hablar bien
- Las costillas se pueden ver más de lo normal cuando inhala. **Cuando esto sucede llame al 911 o vaya a una sala de emergencias inmediatamente.**

¿Qué es un desencadenante?

Un desencadenante del asma es algo que hace que sus síntomas del asma empiecen o empeoren. Distintas personas tienen diferentes desencadenantes. Coloque una ☒ al lado de cada uno de los desencadenantes que usted crea que empeoran su asma. Su PCP podría hacer pruebas de algunos desencadenantes alérgicos comunes, como polvo, polen, moho y caspa de mascotas.

En interiores (en el hogar o en la escuela)

- ☐ Humo de cigarrillos, mariguana, plumas de vapeo, pipas, cigarros o una chimenea
- ☐ Olores fuertes (como productos de limpieza o perfumes)
- ☐ Polvo o ácaros del polvo
- ☐ El moho
- ☐ Gatos, perros u otros animales
- ☐ Ratas, ratones o cucarachas

En exteriores

- ☐ Clima frío o muy caliente
- ☐ La contaminación del aire o el smog
- ☐ Cambios en el clima o de estación
- ☐ Polen
- ☐ Plantas, flores, césped o árboles

Otros desencadenantes

- ☐ Estrés o preocupación
- ☐ Resfríos u otra enfermedad
- ☐ Ejercicio o juego
- ☐ Ciertos medicamentos
- ☐ Alergias a alimentos

Utilice el Diario de los síntomas de la página 3 para llevar el control de sus desencadenantes.

Conozca qué desencadena su asma. Trate de evitar sus desencadenantes. Si siente que su asma empeora, trate de recordar con qué desencadenantes estuvo en contacto. Llevar un diario de los síntomas le puede ayudar a conocer sus patrones y lo que desencadena su asma. Algunas veces, los detonantes cambian con el tiempo. Llevar un diario de los síntomas le puede ayudar a descubrir si cambian los detonantes. Además, planifique con anticipación: tome sus medicamentos de rescate con anticipación según lo indicado por su PCP si sabe que estará alrededor de desencadenantes. Recuerde llevarlo con usted.

Registre sus síntomas

Escriba sus síntomas de asma en la tabla a continuación o en un cuadro separado. Identifique los desencadenantes de su asma y vea qué tan bien sus tratamientos están controlando su asma.

Tabla de los síntomas diarios

Fecha	Síntoma	¿Cuál fue el desencadenante?

Su asma está bien controlada si:

- Puede hacer todas sus **actividades normales**
- Tiene **síntomas** no más de 2 días a la semana y estos síntomas no lo despiertan por la noche
- Usted toma los **medicamentos de alivio rápido (rescate)** para aliviar los síntomas del asma no más de 2 días a la semana. Esto no incluye el uso de su medicamento de rescate para prevenir que el ejercicio provoque el asma
- Su **flujo máximo** no cae por debajo del 80% de su mejor marca personal. Conozca más sobre el flujo máximo en la página 5.

Cómo manejar los desencadenantes

Pruebe algunos de los siguientes consejos para evitar los desencadenantes.

Elimine los olores

- Si fuma, haga un plan para **fumar menos o dejar de fumar.** m Hable con su PCP acerca de parches de nicotina y asesoramiento gratuitos. Llame a Kick It California al **1(800) 300-8086** para obtener ayuda para dejar de fumar.
- **Si fuma, hágalo afuera.** Lávese las manos y la cara cuando vuelva a casa. El humo en la casa o en el automóvil puede desencadenar asma.
- Trate de **limitar estar cerca de personas que están fumando.**
- **Evite el uso de productos fuertemente perfumados,** como desodorantes caseros e incienso, y los productos de lavandería perfumados y de higiene personal.
- **Manténgase alejado del cloro, amoniaco y otros desinfectantes fuertes.** Opciones de limpieza más seguras: jabón normal, el jugo de limón, el bicarbonato de sodio y el vinagre diluido con agua.

Esté preparado para los desencadenantes de exteriores

- **Quédese adentro** cuando afuera haya mucho polen o moho.
- **Mantenga cerradas las ventanas** y trate de no utilizar ventiladores durante la temporada del polen.
- **Verifique la calidad del aire** en su aplicación meteorológica o en línea. No haga ejercicio cuando la calidad del aire sea mala. Visite **sparetheair.com** para recibir alertas.
- **En días de mucha contaminación,** quédese adentro con las ventanas cerradas.
- **Si el aire frío es un desencadenante para usted,** intente respirar por la nariz. Cúbrase con una bufanda.

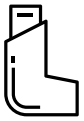
Elimine el polvo y el moho

- **Limpie el moho de las superficies duras con jabón y agua caliente** Frote con un cepillo rígido y luego enjuague con agua. Podría ser necesario reemplazar los sofás y las cortinas con moho.
- **Trapee y aspire semanalmente.** Asegúrese de que su aspiradora tenga un buen filtro.
- Al ducharse o cocinar, **use ventiladores o ventanas abiertas para evitar el crecimiento de moho.**
- **Cubra los colchones y almohadas** con cubiertas cerradas a prueba de ácaros.
- **Lave la ropa de cama y juguetes de peluche** en agua caliente cada 1 a 2 semanas. Congele los juguetes de peluche que no son lavables durante 24 horas. Retire animales de peluche de alrededor de la cama.
- **Retire las** alfombras si puede.
- Solicite que los **filtros del sistema de calefacción** de su edificio se reemplacen con regularidad.

Evite las plagas y los animales

- **No deje afuera la comida ni la basura.** Guarde la comida en recipientes herméticos.
- Intente **utilizar trampas y cebos envenenados,** como el ácido bórico para las cucarachas. En lugar de bombas o aerosoles, use cebos colocados lejos de los niños, por ejemplo, detrás del refrigerador.
- Aspire los cuerpos de las cucarachas y **llene los agujeros** con masilla o lana de cobre.
- De ser posible, **repare las tuberías con fugas,** el techo y otras fuentes de agua que pudieran atraer plagas.
- **Piense acerca de no tener mascotas.** Trate de no tener mascotas con pelo o plumas.
- **Mantenga las mascotas afuera de la habitación** de la persona con asma.
- **Lávese siempre las manos** después de acariciar animales.

Los medicamentos son la clave para controlar el asma



La mayoría de los medicamentos para el asma viene en forma de inhalador. Hay dos tipos de medicamentos para tratar el asma: de control y de alivio.

- **El medicamento a largo plazo o preventivo (de control)** se toma cada día para prevenir los síntomas. Reduce la irritación, inflamación y flema que obstruye las vías respiratorias. Este medicamento es la manera principal de controlar el asma y evitar los ataques. Úselo cada día incluso cuando no tiene síntomas. Verá los beneficios si lo sigue usando. También se puede usar como medicamento de rescate en función de las instrucciones de su PCP.
- **El medicamento de alivio o de rescate** se usa para contrarrestar los síntomas de un ataque o episodio. Con el tiempo, funciona al relajar los músculos tensos alrededor de las vías respiratorias. Utilice su medicamento de rescate para un alivio rápido y temporal de los síntomas del asma. Es posible que los medicamentos de rescate rápido funcionen durante 4 a 12 horas según el medicamento. Su PCP también podría pedirle que tome este medicamento antes de hacer ejercicio para prevenir los síntomas del asma. Si su asma está bien controlada, no debe tomar medicamentos de rescate más de 2 veces a la semana para tratar los síntomas del asma. Hable con su PCP acerca de qué tipos de medicamentos de rescate puede usar.

Consejos para los medicamentos para el asma

Hable con su PCP si tiene alguna pregunta sobre lo siguiente:

- **Tome sus medicamentos para el asma** tal como se los recetó su PCP.
- Asegúrese de está **usando los inhaladores** de la forma correcta.
- La mayoría de los inhaladores deben utilizarse con espaciadores. Los **espaciadores** hacen que los inhaladores sean más fáciles de usar y más efectivos.
- Para algunos medicamentos (esteroides inhalados), se debe **enjuagar la boca y** escupir después de cada uso.
- Podría necesitar tomar **medicamento para la alergia** para prevenir ataques de asma.

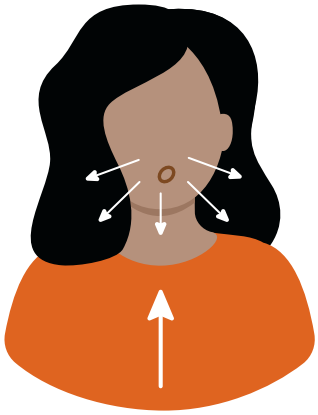
Use la **tabla de medicamentos** en la página 10 para llevar un registro de sus medicamentos para el asma.

Escriba cuáles son sus medicamentos para el asma para llevar un control de por qué motivo y cuándo utilizar sus medicamentos. También puede pedirle a su PCP que le imprima una lista de sus medicamentos e instrucciones. Esto también es una parte de la tabla de medicamentos en la página 10.

Conozca cuál es su flujo máximo

Algunos pacientes asmáticos pueden obtener mejores resultados si llevan el control de su asma con un **medidor de flujo máximo.** Un medidor de flujo máximo es una pequeña herramienta plástica que mide qué tan bien el aire se mueve fuera de los pulmones. Números altos (80% de su mejor marca personal) significan un mejor flujo de aire. Números bajos (menos de 50 a 79% de su mejor marca personal) significan que el asma está empeorando. Su PCP podría recetarle un medidor de flujo máximo si esto le ayuda a mejorar el control de su asma.

Pida a su PCP que le ayude a practicar la medición de su flujo máximo:



1. Póngase de pie.
2. Coloque el marcador en la parte inferior de la escala numerada.
3. Haga una respiración profunda.
4. Coloque la boquilla en su boca y cierre los labios fuertemente alrededor de esta. No ponga la lengua dentro del agujero. No cubra el agujero de la parte de atrás del medidor de flujo máximo mientras lo sostiene.
5. Sople tan fuerte y tan rápido como sea posible, de un solo golpe rápido.
6. Repita los pasos 1 al 5 tres veces más. Escriba el número más alto que obtuvo (el mejor).
7. Pregunte a su PCP con qué frecuencia debe medir y registrar su flujo máximo. Controle de cerca su flujo máximo durante una o dos semanas para que le ayude a descubrir cuál es su “mejor marca personal”.

En casa, revise su flujo máximo para saber cómo le está yendo. Cuando su asma actúa, el flujo máximo podría ser más bajo. Esto es una señal de que debe actuar y llamar a su PCP.

Si se siente bien, los números de flujo máximo alto le muestran a usted y a su PCP que sus medicamentos están funcionando.

Salud mental: cuidar sus emociones

Cuidar de su salud emocional es tan importante como cuidar de su salud física. Con frecuencia puede ser útil hablar con un asesor sobre los altibajos emocionales en su vida, especialmente si empiezan a empeorar y lo perjudican.

La experiencia de cada persona con el asma es única, pero hay algunos sentimientos que muchas personas con asma pueden experimentar:

Temor y preocupación
sobre el futuro, sobre su salud

Pérdida de control
"Nunca controlaré esto"

Negación
"Esto no me puede estar pasando, yo no estoy enfermo"

Enojo
"No es justo, mi cuerpo se está volviendo en mi contra"

Culpa
"Debo de haber hecho algo para que esto ocurriera"

Vergüenza
"¿Qué pensarán los demás?"

Recursos gratuitos para miembros de SFHP

Hay especialistas disponibles para ayudarle a manejar este tipo de problemas en su vida. Puede encontrar recursos locales gratuitos para ayudarle corregir el rumbo y a sentirse mejor.

Miembros de Medi-Cal
Llame a Carelon Behavioral Health al **1(855) 371-8117.**

Miembros de Healthy Workers HMO
Llame a San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) al **1(888) 246-3333.**

Salud mental: cuidar sus emociones

Consejos para cuidar su salud mental

- Verifique si siente hambre, está enfadado, solo o cansado
- Identifique sus desencadenantes para que sepa cuándo evitarlos o lidiar con ellos
- Pruebe un horario diario regular que le ayude a manejar su tiempo
- Separe tiempo para usted para disfrutar de algo que lo haga sentir bien

Practique ejercicios relajantes

Pruebe respirar profundamente o meditar durante 5 a 10 minutos, como:

- La práctica de respiración de 4 casillas: inhale y cuente hasta 4 y exhale y cuente hasta 4
- Repita una frase que haga que su cuerpo se sienta tranquilo, como "Relájate y no te preocupes"
- Imagine una persona, un lugar o un momento que lo hagan sentir en paz y feliz
- Visite **YouTube.com** y busque "mindfulness" (conciencia plena) para hacer ejercicios gratuitos
- Descargue aplicaciones gratuitas de conciencia plena como Insight Timer para hacer ejercicio mental guiado
- Hable con amigos, familiares o consejeros

Consejos para cuidar su cuerpo

- Pida a su PCP consejos para hacer ejercicio con asma
- Pruebe yoga, nadar, caminar u otras actividades que le gusten
- Haga calentamiento antes de hacer ejercicio y enfríe después
- Es posible que tenga que tomar medicamentos de rescate antes de comenzar un entrenamiento
- Use una bufanda sobre la cara en climas fríos para mantener el aire frío fuera de los pulmones
- Coma muchos tipos de verduras, frutas, granos integrales y proteína magra. Pregunte a su PCP acerca de cómo sería una dieta saludable para usted.
- Duerma de 7 a 9 horas cada noche
- Limite el contacto con personas que están enfermas
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos
- Reciba su vacuna y refuerzos contra el COVID, la vacuna anual contra la gripe y la vacuna contra la neumonía

Trabaje con su equipo de atención

Juntos pueden controlar el asma.

- Encuentre un PCP con quién se sienta cómodo
- Asista a sus citas para que obtenga la mejor atención posible
- Elabore un plan de acción para el asma con su equipo de atención. Consulte la página 8 como guía.
- Asegúrese de hacer a su equipo de atención médica todas las preguntas que tenga sobre su asma. Si no entiende la respuesta, está bien volver a preguntar. ¡Es muy importante saber cómo cuidar de su asma!

Elabore un plan de acción para el asma

Este es un plan que puede elaborar con su PCP. Se divide en zonas verdes, amarillas y rojas. Le ayudará a encontrar lo que debe hacer, dependiendo de que tan controlada está su asma.

ZONA VERDE	ZONA AMARILLA	ZONA ROJA
Le recuerda tomar sus medicamentos preventivos todos los días, incluso cuando se siente bien.	• Le ayuda a saber lo que debe hacer cuando tiene síntomas de asma. • Le ayuda a decidir cuándo usar sus medicamentos de rescate. • Le ayuda a saber cuándo debe acudir a su PCP.	Le ayuda a decidir cuándo ir a la sala de emergencias o cuándo llamar al **911.**

Su plan de acción para el asma tiene toda su información en una sola página. También puede entregar una copia en su escuela o lugar de trabajo. Mantenga actualizado su plan de acción para el asma con todos sus medicamentos para el asma y los medicamentos para las alergias. Manténgalo donde pueda verlo todos los días.

Mi plan de acción para el asma

Medicamentos de control	Cuánto debe tomar	Con qué frecuencia	Otras instrucciones
		_____ veces al día ¡TODOS LOS DÍAS	☐ Haga gárgaras o enjuáguese la boca después de su uso (inhaladores esteroideos)
		_____ veces al día ¡TODOS LOS DÍAS	
		_____ veces al día ¡TODOS LOS DÍAS	
		_____ veces al día ¡TODOS LOS DÍAS	

Medicamentos de alivio rápido	Cuánto debe tomar	Con qué frecuencia	Otras instrucciones
☐ Albuterol (Pro-Air, Ventolin, Proventil) ☐ Levalbuterol (Xopenex) ☐ Budesonide/formoterol (Symbicort) ☐ Mometasone/formoterol (Dulera)	☐ 2 inhalaciones ☐ 4 inhalaciones ☐ 1 tratamiento con nebulizador	Tome SOLO si es necesario (consulte la siguiente página: al empezar en la Zona amarilla o antes del ejercicio)	NOTA: Si necesita este medicamento más de dos días a la semana, llame a su PCP para considerar aumentar los medicamentos de control. Hable con ellos sobre su plan de tratamiento.

©2008 Public Health Institute (RAMP)

CONSULTE LA PÁGINA SIGUIENTE

Mi plan de acción para el asma

Instrucciones especiales cuando:

Estoy bien | Estoy empeorando | Tengo una alerta médica

ESTOY BIEN: ZONA VERDE

- No hay tos, sibilancias, opresión en el pecho, o falta de aire durante el día o la noche.
- Puedo hacer actividades habituales.

El flujo de pico (para edades a partir de 5 años) es _____ o más. (80% o más de la marca personal)

Mejor marca personal de flujo máximo (para edades a partir de 5 años): _____.

PREVENIR los síntomas del asma todos los días:

☐ Tomar mis medicamentos de control (en la página 8) todos los días.

☐ Antes de hacer ejercicio, tome _____ inhalaciones de _____.

☐ Evitar las cosas que empeoran mi asma (vea las páginas 3 y 4).

EMPEORANDO: ZONA AMARILLA

- Tos, sibilancias, opresión en el pecho, dificultad para respirar, o
- Despertarse en la noche debido a los síntomas del asma, o
- Puede hacer algunas, pero no todas las actividades habituales.

Flujo pico (para edades a partir de 5 años): _____ a _____. (50 al 79% de la marca personal)

PRECAUCIÓN – continuar tomando los medicamentos de control todos los días, Y:

☐ Tomar _____ inhalaciones _____ o tratamiento con nebulizador de medicamento de alivio rápido. Si no regreso a la Zona verde dentro de los siguientes 20 a 30 minutos tomar _____ más inhalaciones o tratamientos con nebulizador. Si no regreso a la Zona verde dentro de una hora, entonces debo:

- ☐ Aumentar _____
- ☐ Agregar _____
- ☐ Llame _____
- ☐ Continúe usando el medicamento de alivio rápido cada 4 horas según sea necesario. Llame al PCP si no mejora en _____ días.

ALERTA MÉDICA: ZONA ROJA

- Mucha dificultad para respirar, o
- Los medicamentos de alivio rápido no ayudaron, o
- No puede realizar actividades usuales, o
- Los síntomas son iguales o empeoran después de 24 horas en la **Zona amarilla.**

Flujo pico (para edades a partir de 5 años): menos de _____.
(50 de la marca personal)

¡ALERTA MÉDICA! – ¡BUSQUE AYUDA!

☐ Tome el medicamento de alivio rápido: _____ inhalaciones cada _____ minutos y busque ayuda de inmediato.

☐ Tomar _____

☐ Llame _____

¡PELIGRO! ¡BUSQUE AYUDA DE INMEDIATO!

Llame al **911** si tiene dificultad para caminar o hablar debido a la falta de aliento o si los labios o las uñas de las manos se ponen de color gris o azul. Para los niños, llame al **911** si la piel se absorbe alrededor del cuello y las costillas durante la respiración o el niño no responde normalmente.

Cuadro de medicamentos

Nombre del medicamento para el asma	Razón para tomarlo	Dosis (cantidad)	Cuándo tomarlo (hora del día o cuando siente ciertos síntomas)	Fechas de uso	Fecha del nuevo surtido en la farmacia	Cuándo debe surtir la próxima vez	Medición de flujo máximo y fecha

Otros medicamentos	Razón para tomarlo	Dosis (cantidad)	Cuándo tomarlo	Fechas de uso	Fecha del nuevo surtido en la farmacia	Cuándo debe surtir la próxima vez	Efectos secundarios

¡Califique su salud!

Preguntas sobre lo que es la vida con asma

Complete el siguiente formulario y llévelo a su próxima cita con su PCP.

Pregunta	Sí	No	Algunas veces	No sé
¿Sabe usted qué es el asma?				
¿Sabe usted cómo controlar o prevenir el asma?				
¿Consulta a un especialista por su asma?				
¿Toma sus medicamentos exactamente como su PCP dice? Si no es así, ¿qué se lo impide? Explique aquí:				
¿Tiene familia o amigos que le pueden ayudar a manejar su salud?				
¿Tiene algún valor cultural o religioso que afecte su atención? Explique aquí:				
¿Tiene problemas para asistir a las citas con su PCP? Si la respuesta es sí, ¿qué se lo impide? Explique aquí:				
¿Le gustaría asistir a clases para ayudarle a manejar mejor su asma?				

Puede haber cambios que podría hacer en su vida para mejorar su salud. En una escala de 1 a 5, ¿cuán listo está para hacer cambios? (1 no está pensando en ello y 5 ya lo está hacien-do).	1	2	3	4	5

¿Cómo se siente?

En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia sintió alguno de estos sentimientos?	En lo absoluto	Algunos días	Más de la mitad de los días*	Casi todos los días*
Poco interés o placer para hacer las cosas				
Sentirse triste, deprimido o sin esperanza.				

*Si respondió "Más de la mitad de los días" o "Casi todos los días" a cualquier pregunta, llame a Carelon Behavioral Health al **1(855) 371-8117** de inmediato. Puede hablar con alguien sobre cómo se siente.

Preguntas para hacerle su PCP

1

2

3

4

5

6

7

Recursos

Servicios ambientales en el hogar para personas con asma en San Francisco
Visitas gratuitas en el hogar para personas con asma
sfdph.org/dph/eh/asthma

US Dept of Health and Human Services – Manejar el estrés
health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress

Breathe California - Golden Gate – Clases gratuitas de educación sobre el asma
ggbreathe.org

Bay Area Spare the Air Program – Revise las alertas sobre la calidad del aire
sparetheair.org

American Lung Association – Información sobre el asma
1(800) 586-4872 | **lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma**

Asthma and Allergy Foundation of America – Información sobre el asma y alergias
1(800) 727-8462 | **aafa.org**

Centers for Disease Control and Prevention – Información sobre el asma
1(800) 232-4636 | **cdc.gov/asthma**

National Heart, Lung, and Blood Institute – Información sobre el asma
nhlbi.nih.gov/health/asthma

Servicio al cliente de San Francisco Health Plan
1(415) 547-7800

Información sobre salud y bienestar
sfhp.org/wellness

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**

432801B 1022