

Tome el control de su asma

¿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:

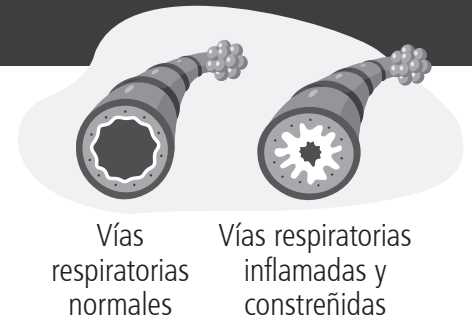
- Se tensan y estrechan.
- Se mantienen más sensibles a la irritación y a los desencadenantes
- Producen moco adicional.
- Se irritan e inflaman.

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.

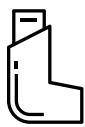
*Su proveedor de atención primaria es el médico, asistente médico o enfermero profesional encargado de su atención médica.

Controlar su asma significa que:

- 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 estancias en el hospital debido al asma.
- Poco o ningún efecto secundario por el medicamento:



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 o día por medio 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. 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. symptoms.

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.

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.

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?"



Consejos para cuidar su salud mental

- Recuerde HALT: verifique si siente hambre, enojo, soledad o cansancio (Hungry, Angry, Lonely, Tired)
- 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 5-10 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.



Salud mental: cuidar sus emociones

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.
- 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!



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.

Los miembros de Medi-Cal pueden

llamar a Beacon Health Options al **1(855) 371-8117**.

Los miembros de **Healthy Workers HMO** pueden

llamar a San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS) al **1(888) 246-3333**.