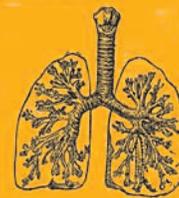
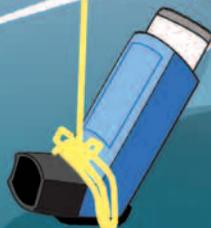


ADOLESCENTES AL VOLANTE™ TODO SOBRE EL ASMA

CUESTIONES REALES
RESPUESTAS REALES™



INFLAMACIÓN

PRECAUCIÓN



DIFICULTADES PARA
RESPIRAR A LA VISTA

LICENCIA DE CONDUCCIÓN

¿TIENES ASMA?



TÚ

Nosotros tenemos toda la información que necesitas con relación a tu respiración. La mejor manera de cuidar del asma es estar informado. Es tu aire y tu vida, así que continúa leyendo. Hay un ancho mundo del que debes disfrutar. Si cuidas de tu asma, ¡PODRÁS ser parte de él!

Nota legal Este libro proporciona información general sobre temas relacionados con el asma. Esta información no debe tomarse como la única referencia sobre el tema y no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir problemas personales de salud y para tratar profesionalmente problemas o preocupaciones personales, emocionales o físicos.

ADOLESCENTES AL VOLANTE™ TODO SOBRE EL ASMA

CUESTIONES REALES
RESPUESTAS REALES™

TABLA DE CONTENIDO

- | | |
|--|---------------------------------|
| 2) La respiración: temas básicos | 34) Alcanza tu potencial máximo |
| 4) Asma: palabra chistosa, condición seria | 38) Síntomas y señales de aviso |
| 6) ¿Cuáles son las causas del asma? | 40) Plan de acción para tu asma |
| 8) Tipos de asma | 44) Preguntas y respuestas |
| 12) Desencadenantes | 45) Diario de flujo máximo |
| 16) Irritantes | 50) Mis notas |
| 18) Fumar y el asma | |
| 22) Medicamentos | |
| 24) Compañeros en el cuidado | |
| 26) Tabla de medicamentos diarios | |
| 27) Tu inhalador por dentro y por fuera | |
| 30) Operación espaciador | |

LA RESPIRACIÓN: TEMAS BÁSICOS

A TU AIRE

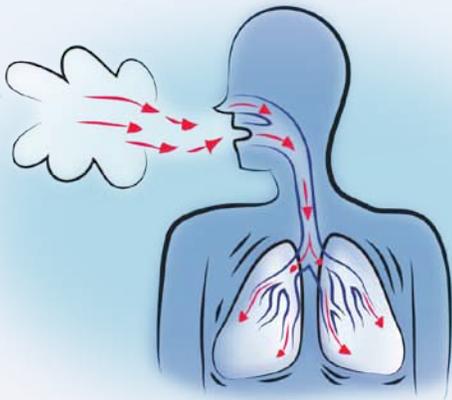
El proceso de la respiración lleva aire limpio a tus pulmones y deja salir el aire contaminado. Por lo tanto, es importante poder respirar sin dificultad. Cada vez que respiras, estás enviando oxígeno al torrente sanguíneo. A continuación, lo que sucede cada vez que respiras:

1. El aire puro entra en tu cuerpo a través de la boca y la nariz, y baja por la garganta hasta las vías respiratorias. Allí, las vías respiratorias se ramifican en pequeños tubos que llegan hasta el interior de tus pulmones. En el proceso, los músculos designados para ayudar en la respiración se contraen y se relajan.
2. Esos pequeños tubos se conectan con unas bolsas con apariencia de globos, llamados **alvéolos** que se expanden y se contraen cuando respiras. Las bolsas se llenan de oxígeno que luego viaja al torrente sanguíneo.
3. Tu corazón bombea la sangre oxigenada a través de las arterias hacia todos tus órganos.
4. Parte del oxígeno contaminado deja los órganos y viaja por la sangre.
5. Cuando exhalas, el aire contaminado o usado sale de tu cuerpo.



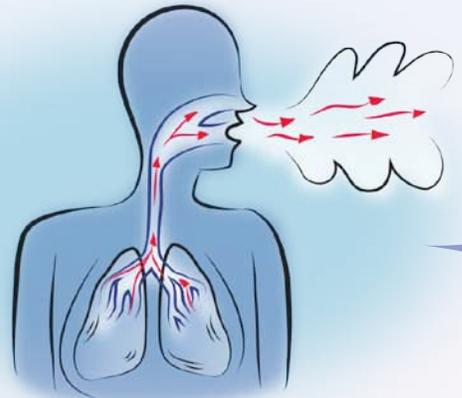
INHALAR

quiere decir aspirar aire



EXHALAR

quiere decir despedir aire



breathing.com/articles/basics.htm

ASMA: PALABRA CHISTOSA, CONDICIÓN SERIA

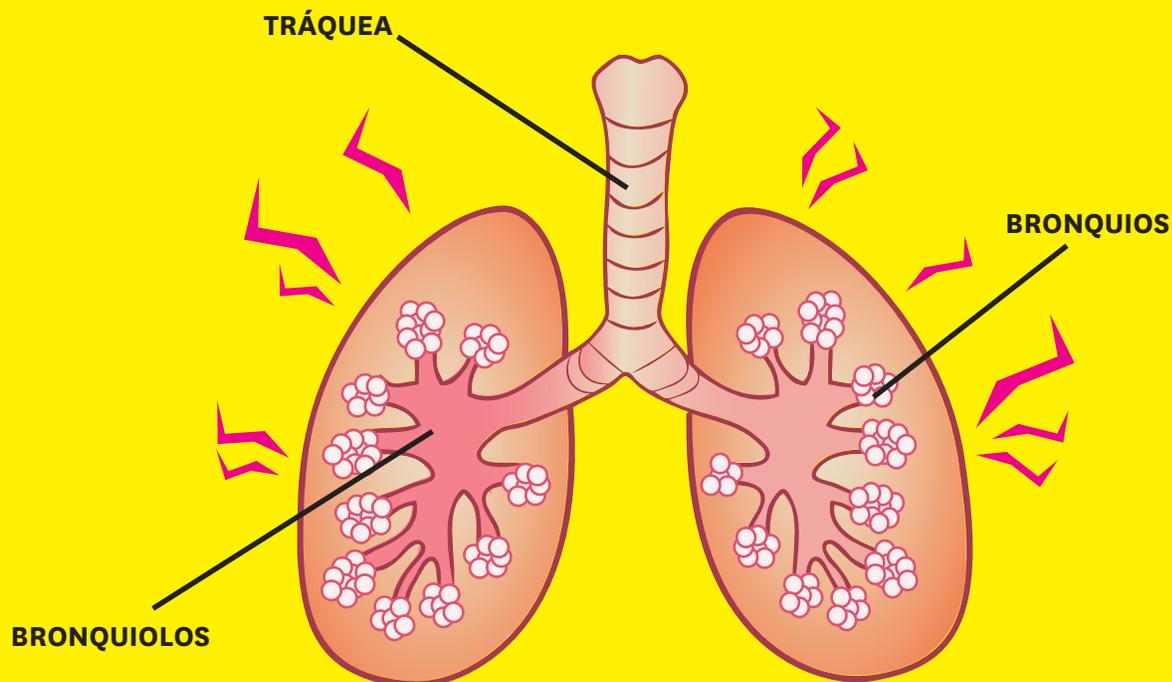
PREPARARSE PARA UN ATAQUE DE ASMA

TUBOS DELICADOS

¿Recuerdas los tubos y las vías respiratorias de las que hablamos hace un momento? El asma es una enfermedad que afecta esos tubos y vías, y dificulta la respiración. Las personas con asma tienen unas vías respiratorias muy delicadas. Algunas veces, las partículas que se encuentran en el aire pueden irritar esos tubos y provocar un ataque de asma.

QUÉ SUCEDE DURANTE UN ATAQUE DE ASMA

- Las vías respiratorias se inflaman (**INFLAMACIÓN**).
- Los músculos que rodean a las vías respiratorias se contraen (**BRONCOCONSTRICCIÓN**).
- Los tubos o vías más estrechas se obstruyen por el exceso de mucosidad.



Estos cambios limitan el flujo de aire hacia los pulmones y hacen más difícil la respiración. ¿Alguna vez se te ha ocurrido soplar una manguera? ¿Has soplado a través de un popote? Hay una gran diferencia en la cantidad de aire que puede pasar por estos dos tubos. Un ataque de asma puede describirse como tratar de soplar a través de un popote lleno de helado.

¡NUESTROS MARAVILLOSOS PULMONES!

- La extensión total de todos los conductos de los pulmones es de 1500 millas.
- El pulmón izquierdo tiene dos lóbulos y es ligeramente más pequeño que el derecho, para poder acomodar el corazón. El pulmón derecho tiene tres lóbulos.
- Los pulmones son los únicos órganos del cuerpo que pueden flotar en agua.
- Cuando nacemos, los pulmones son de color rosado. Con el tiempo, toman un color oscuro por el aire contaminado que respiramos.
- Respiramos aproximadamente 22000 veces al día.



LAS LLAVES DE LA SABIDURÍA

- Sibilancia o silbido al respirar
- Tos, mucosidad
- Pecho apretado
- Falta de aire

Durante un ataque de asma parece que no pudieras inhalar suficiente aire, pero en realidad lo que sucede es que las vías respiratorias se reducen mucho y no dejan salir el aire.



asthma.com

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ASMA?

ESA ES UNA BUENA PREGUNTA.

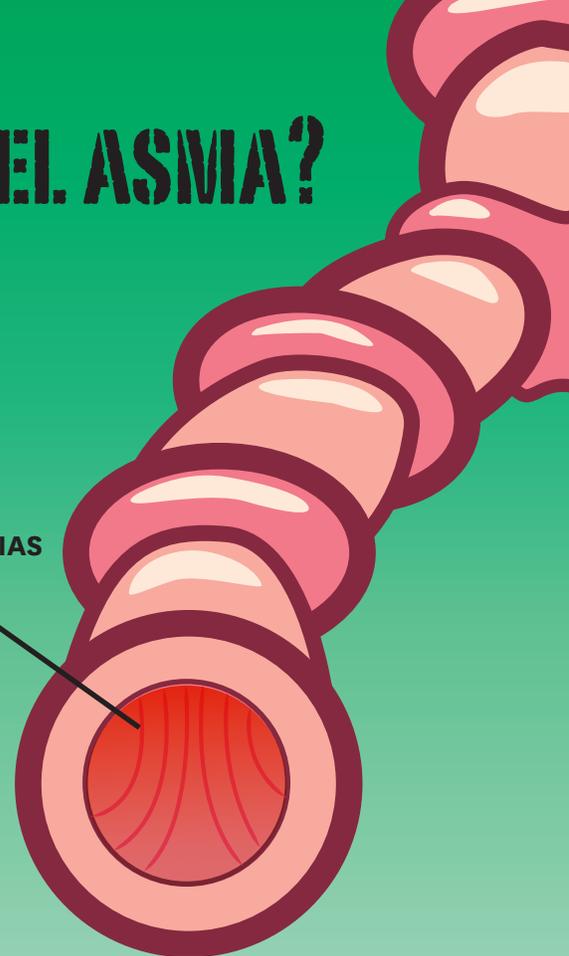
RESPUESTA BREVE

Lo lamentamos, pero no sabemos a ciencia cierta qué causa el asma; sin embargo, sabemos los factores de riesgo que pueden provocar un ataque de asma.

ALERGIAS

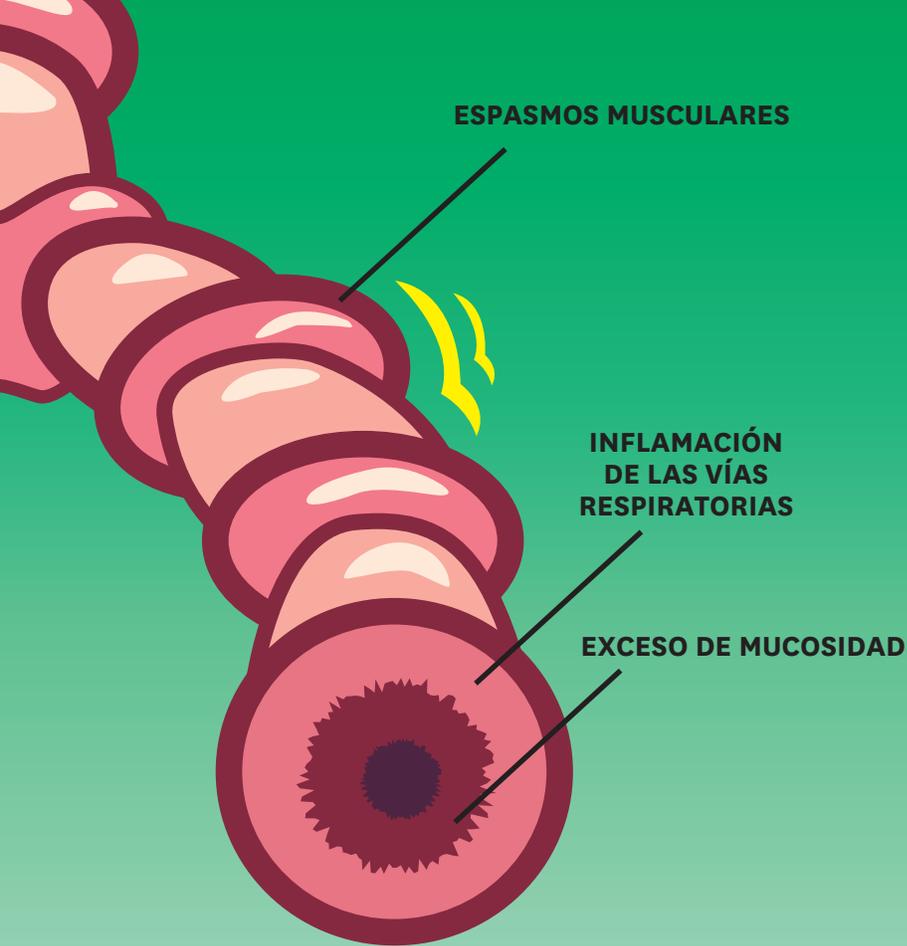
La Asociación Americana de los Pulmones (*American Lung Association*) estima que por lo menos el 80 por ciento de los niños y el 50 por ciento de los adultos con asma padecen de alergias.

VÍAS RESPIRATORIAS
NORMALES



MISIÓN: DEFINICIÓN

Alergia: La alergia es una reacción desproporcionada del organismo al contacto con una sustancia u objeto (alérgeno) al respirar, comer, al contacto con la piel o a través de una inyección. La alergia puede producir picazón en los ojos, mucosidad en la nariz, sibilancia, erupción en la piel o diarrea.



HISTORIAL FAMILIAR

Si tus padres padecen de asma, tienes más de un 40 por ciento de probabilidades de padecer de asma. Los expertos han establecido una estrecha relación entre el asma y el historial familiar.



Estadísticas sobre el asma:

aaaai.org/about-aaaai/newsroom/asthma-statistics

TIPOS DE ASMIA

¿CUÁL PADECES?

ASMA PRODUCIDA POR ALERGIA

Un alérgeno puede ser una sustancia común, como el polvo, la caspa de los animales, el polen o las esporas del moho. Estos alérgenos pueden afectar a las personas alérgicas y provocarles una mala reacción, como por ejemplo, un ataque de asma. El médico puede hacerte pruebas para determinar a qué sustancia eres alérgico.

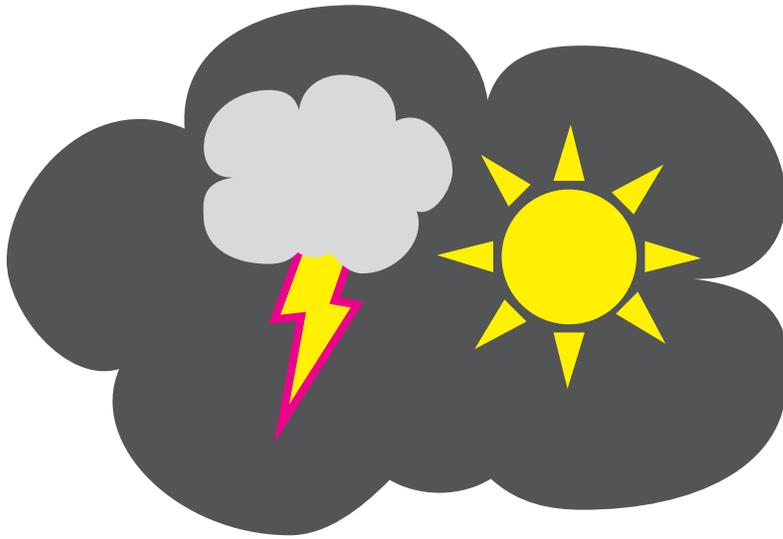
Los síntomas más comunes de las alergias son:

- **Picazón en los ojos, ojos llorosos**
- **Estornudos**
- **Nariz tapada o mucosidad nasal**
- **Dolor de cabeza**
- **Ojeras**



MISIÓN: DEFINICIÓN

Inmunoterapia: Tratamiento o plan médico para reducir los síntomas de la alergia, que muchas veces incluye inyecciones o medicamentos. Este tratamiento permite que, gradualmente, la persona desarrolle inmunidad contra el alérgeno.



ASMA ESTACIONAL

A veces, los cambios de tiempo pueden provocar un ataque de asma. Pueden ser las partículas microscópicas de polen o moho en el aire durante ciertas épocas del año que afectan a personas con asma. En otros casos, puede ser la sensibilidad al aire frío, al calor o a la humedad durante el verano. Existen algunos medicamentos para prevenir ataques de alergia. Es aconsejable tomarlos al principio de la estación que más te afecte, y durante la estación, según las indicaciones del doctor.

NO PRODUCIDA POR ALERGIA

Algunas personas padecen de asma que no está relacionada con las alergias. Pueden sufrir los mismos síntomas que los alérgicos, pero en realidad son sensibles a otros tipos de cosas. Por ejemplo:

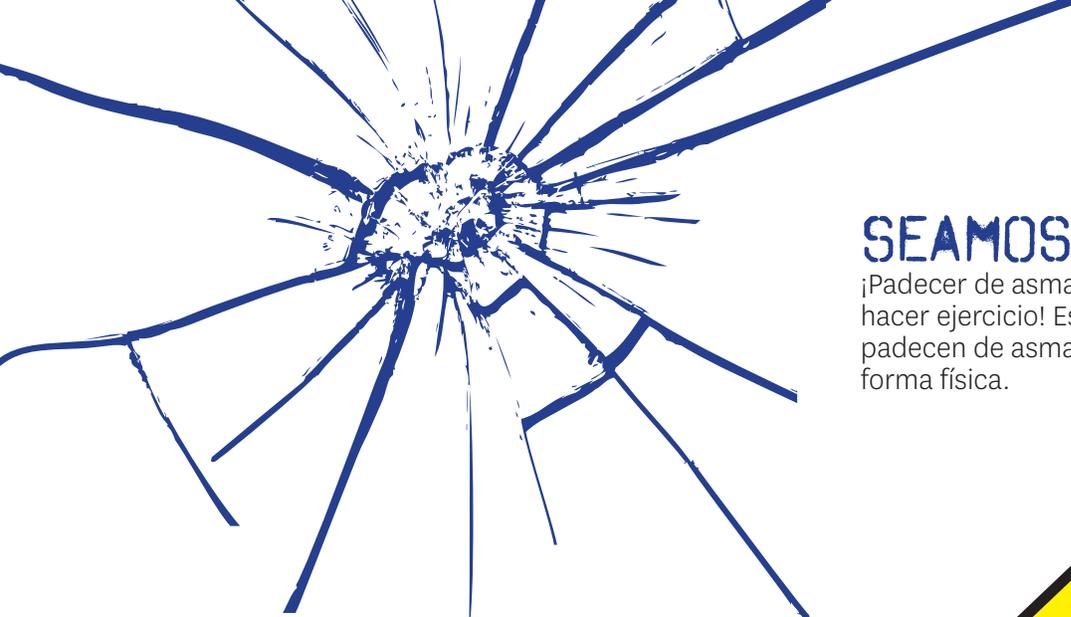
- **Humo**
- **Estrés emocional**
- **Cambios en el tiempo**
- **Infecciones de las vías respiratorias**

Insistimos en que el médico puede realizar una serie de pruebas para determinar qué te provoca el asma. También puedes ayudar llevando un récord de las cosas con las que estás en contacto y de los síntomas que te producen. Haz una lista. Crea una tabla. Fíjate bien.



ASMA PRODUCIDA POR EL EJERCICIO

Algunas personas con asma, alérgica o no, pueden sufrir ataques de asma producidos por el ejercicio. Cuando tu cuerpo entra en actividad, los cambios de temperatura y la humedad pueden producir un ataque de asma. El aire frío que respiras durante el ejercicio puede irritar las vías respiratorias. Es posible que comiences a experimentar síntomas poco después de hacer ejercicio.



SEAMOS REALISTAS

¡Padecer de asma no debe ser una excusa para no hacer ejercicio! Es importante que las personas que padecen de asma se mantengan activas y en buena forma física.



Hacer ejercicio regularmente ayuda a fortalecer los huesos, los músculos y mantener alejadas las infecciones. Habla con el médico para establecer un plan de ejercicio junto al tratamiento.

- **Es posible que tengas que tomar las medicinas para el asma antes de hacer ejercicio.**
- **No hagas ejercicio los días en que el asma no esté bajo control.**
- **No hagas ejercicio a la intemperie si el nivel de polen o de contaminación es alto.**
- **Haz ejercicio a tu propio paso.**
- **No hagas ejercicio cuando haga mucho calor o mucho frío.**
- **Haz calentamiento y aminora la marcha antes y después de hacer ejercicio.**
- **Prueba diferentes tipos de actividad física. Puede que tengas mejores resultados nadando que corriendo.**

ASMA NOCTURNA

Nocturna quiere decir “que ocurre por la noche”. A las personas con este tipo de asma se les agudizan los síntomas al terminar el día. Nuestros cuerpos despiden ciertas hormonas durante el día que nos protegen contra el asma, pero en la noche estas hormonas cesan de producirse y nos quedamos sin protección. Otros factores que hacen que los síntomas del asma sean más severos durante la noche son:

- **Mucosidad en la nariz o sinusitis**
- **Reflujo de los ácidos del estómago al esófago**
- **Alérgenos en el dormitorio**
- **Una reacción tardía a algo con que tuvimos contacto durante el día**
- **El aire frío de la noche**

Si notas que tienes síntomas de asma en la noche más frecuentemente que durante el día, habla con tu doctor. Él puede ajustar el medicamento que tomas para que puedas dormir mejor.



WebMD: El ejercicio y el asma:
webmd.com/asthma/guide/exercising-asthma

SENSIBILIDAD

Vías respiratorias delicadas: ese es el mayor contratiempo de las personas con asma. Las cosas que no afectan a la mayoría de las personas pueden crearles un serio problema a las personas con asma. A las sustancias que desatan un ataque de asma se les llama desencadenantes. Hay dos tipos de desencadenantes:

ALÉRGENOS: Sustancias que pueden crear reacciones alérgicas. Provocan inflamación de las vías respiratorias y exceso de mucosidad que obstruyen el paso del aire.

IRRITANTES: Los irritantes no son alérgenos, pero algunas veces pueden afectar las vías respiratorias y dar lugar a síntomas de asma. Hablaremos más adelante sobre los irritantes.

**¡CUIDADO!
¡PELIGRO AFUERA!**

POLEN Y MOHO

El polen y el moho no pueden verse flotando en el aire, pero si te encuentras entre árboles, flores, hierba y maleza, lo más probable es que estén presentes. Es prácticamente imposible evitar completamente estos alérgenos, pero hay formas de reducir el contacto con ellos:

- **Presta atención a los reportes sobre los alérgenos locales. Durante una alerta de polen, cuando los niveles son altos, mantente dentro de la casa, cierra puertas y ventanas y enciende el aire acondicionado.**
- **Mantente alejado de lugares con moho, como hojas húmedas, árboles caídos y sitios con agua estancada.**
- **Usa una mascarilla cuando hagas jardinería.**
- **Date una ducha y lávate el pelo después de realizar actividades al aire libre.**

EL POLVO Y LOS ÁCAROS DEL POLVO

Justo cuando pensábamos que era seguro permanecer dentro de casa, encontramos otros problemas. El polvo de la casa contiene:

- **Partículas diminutas de tejido**
- **Partículas de comida**
- **Escamas de la piel**
- **Proteínas de plantas y animales**

Los ácaros del polvo se alimentan de estas cosas para sobrevivir. ¿Qué son los ácaros del polvo?



MISIÓN: DEFINICIÓN

Ácaros del polvo: Animales microscópicos que se alimentan principalmente de células muertas de la piel de las personas y las mascotas. Los ácaros del polvo no transmiten enfermedades y generalmente son inocuos para la mayoría de las personas, pero pueden causar reacciones alérgicas en las personas con asma.

Se puede minimizar la presencia de los ácaros del polvo lavando las sábanas todas las semanas con agua caliente, eliminando el polvo de la casa con un paño húmedo y pasando la aspiradora una vez a la semana. Mantener la higiene es una forma excelente de reducirlos.



¿Qué puede contener el polvo de la casa?

- ceniza de cigarrillos
- fibras
- lana
- algodón
- papel
- seda
- pedazos de uñas
- partículas de comida
- partículas de cristal
- pegamento
- grafito
- pelos humanos y de animales
- fragmentos de insectos
- hollín
- escamas de pintura
- partículas de plantas
- polen
- polímeros
- partículas de poliespuma
- cristales de sal y azúcar
- escamas de la piel
- tierra
- esporas
- partículas de rocas
- tabaco
- virutas de madera

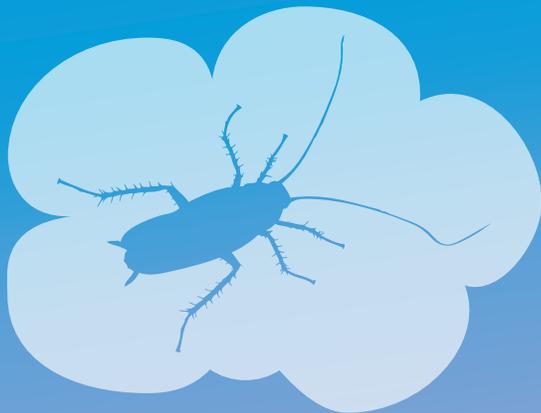
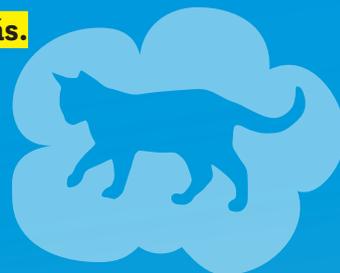
OTROS ALÉRGENOS EN LA CASA

Animales

Las mascotas como perros, gatos, pájaros, hámsteres o jerbos pueden ser queridos miembros de la familia, pero también pueden causar ataques de asma. Los alérgenos en el pelaje y en las plumas, y las proteínas en la caspa, la saliva y la orina pueden actuar como desencadenantes.

Solución:

- **Búscate un nuevo hogar a tu mascota o mantenla fuera de la casa.**
- **Mantén la mascota fuera de tu dormitorio o de las áreas en que te mueves más.**
- **Dale un baño a tu mascota una vez a la semana.**
- **Pasa la aspiradora con frecuencia.**



Cucarachas

Las proteínas en las heces de las cucarachas son un gran problema para las personas con asma. Una forma de eliminar los ataques de asma es eliminar las cucarachas. A estos animales les encanta la comida y el agua, por lo que tienes que limpiar cualquier resto de comida o agua en la casa. No dejes comida afuera y vacía los vasos y recipientes con agua en el fregadero. También les gusta la humedad, por lo que es aconsejable usar el aire acondicionado en el verano para reducir los niveles de humedad.

LISTA PARA ELIMINAR LAS CUCARACHAS

- **Sella los sitios por donde pudieran entrar cucarachas a tu casa.**
- **Repara todas las llaves del agua.**
- **Contrata a un exterminador, especialmente si vas a estar fuera de casa por un tiempo.**
- **Lava los platos inmediatamente después de comer.**
- **Pasa la aspiradora y barre los pisos regularmente.**
- **Saca la basura a menudo.**

MOHO EN LA CASA

El moho vive y crece en los lugares de la casa que son húmedos. El moho despiden pequeñas esporas al aire que pueden irritar las vías respiratorias y desencadenar un ataque de asma.

Por lo tanto...

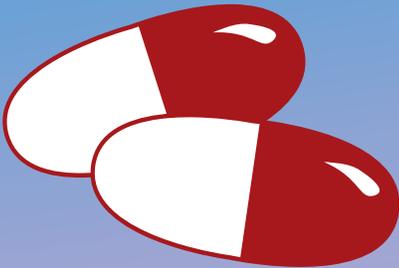
- **Elimina la humedad en tu casa. Repara los salideros de agua.**
- **Utiliza un deshumidificador para mantener la humedad en la casa a menos del 50 por ciento.**
- **Limpia las bañeras y lavamanos tres o cuatro veces a la semana.**
- **Limpia el receptáculo de agua debajo del refrigerador una vez al mes.**
- **Limpia los basureros con detergente.**
- **Elimina las plantas dentro de la casa.**
- **Asegúrate de que el conducto de ventilación de la secadora tiene salida al exterior.**
- **Limpia la unidad de aire acondicionado por dentro y por fuera.**

COMIDAS

Aunque las alergias a los alimentos no son frecuentes, los niños pueden padecerlas. Algunos alérgenos en la comida pueden encontrarse en la leche de vaca, en los huevos, en los cacahuates, en los productos de soja, en los moluscos, en el maíz y en el trigo. La alergia a estos alimentos puede provocar ataques de asma.

Si éste es el caso...

- **Evita los alimentos a los que tienes alergia.**
- **Lee las etiquetas de los alimentos para comprobar que no contienen alérgenos.**
- **Evita los alimentos procesados y solo consume alimentos naturales y orgánicos.**



MEDICAMENTOS

Aunque la mayoría de los medicamentos recetados comúnmente resultan efectivos, algunos pueden empeorar el asma. Lee las etiquetas de los medicamentos sin receta y no tomes los que contienen los alérgenos que te son perjudiciales. Asegúrate de que el doctor y el farmacéutico tengan conocimiento de tus alergias. Es una buena idea tener contigo una lista de los medicamentos a los que eres alérgico.



Ácaros del polvo:

¡Todo lo que no te gustaría saber de ellos!

ehso.com/ehshome/dustmites.php

**FARE (por sus siglas en inglés):
Investigación y educación sobre la
alergia a los alimentos**

foodallergy.org



LA FUENTE DEL
PROBLEMA



QUÉ IRRITANTE

¿Recuerdas que con anterioridad mencionamos que los irritantes no son alérgenos, sino sustancias que pueden afectar las vías respiratorias y desatar síntomas de asma? A continuación presentamos algunas de las fuentes de irritantes que afectan a las personas que sufren de asma.

AIRE CONTAMINADO

Las personas con asma son más sensibles a la contaminación del aire, dentro y fuera de la casa. La contaminación proviene del tráfico, los altos niveles de ozono, los gases y el humo.

CÓMO EVITAR LOS DAÑOS DE LA CONTAMINACIÓN EN EL AIRE

- Mantente dentro si hay mucho humo afuera o cuando hay mucho tráfico.
- Mantente alejado de las áreas con muchas industrias o plantas de electricidad.
- No llenes el tanque de gasolina tú mismo y cierra las ventanas del carro cuantes estés en la estación de gasolina.
- No uses calentadores de keroseno y mantente alejado de chimeneas que quemen madera.
- En la cocina, utiliza siempre el extractor de humo mientras cocinas.
- Haz de tu casa un lugar LIBRE DE HUMO DE CIGARRILLO.
- Mantente alejado de los lugares donde se permita fumar.

OLORES FUERTES

Los olores fuertes pueden ser desagradables hasta para las personas que no padecen de asma. Imagínate por lo que tienen que pasar las personas que sufren de asma cuando se encuentran con olores fuertes de perfumes, colonias o productos de limpieza. Evita los productos en spray y usa desodorantes sólidos y otros productos de higiene en forma líquida o en gel. Evita productos de limpieza como el amoníaco, el cloro, la naftalina y otros con un fuerte olor.

CAMBIOS EN EL CLIMA

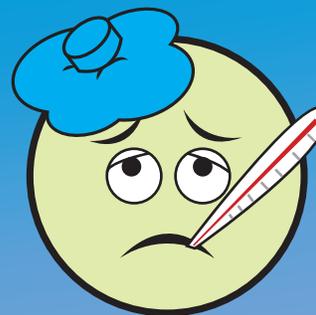
Tápate la nariz y la boca con una bufanda o una máscara en invierno y no hagas ejercicio o trabajos al aire libre durante los días de calor extremo. Los cambios en el clima, en la temperatura y en la humedad pueden ser desencadenantes para las personas con asma.

INFLUENZA (GRIPE)

Vigila los síntomas de esta enfermedad altamente contagiosa:

- **Fiebre**
- **Dolores musculares**
- **Debilidad y cansancio**
- **Dolor de garganta y tos**

Si padeces de asma y agarras la gripe, tienes más probabilidades de presentar síntomas de un ataque de asma e infecciones en los pulmones. Vacúnate todos los años contra la gripe en el otoño. Ponte en contacto con el médico al primer síntoma de gripe.



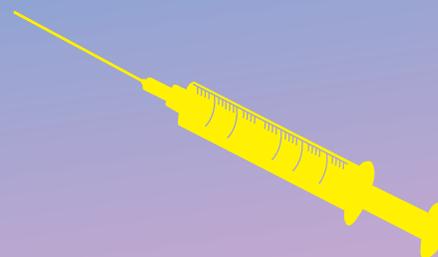
BRONQUITIS AGUDA

La bronquitis aguda no es algo agradable. Si tienes bronquitis, las vías respiratorias se inflaman y provocan una tos dolorosa, sibilancia y falta de aire. Los antibióticos no son efectivos contra esta enfermedad. No tienes más remedio que esperar a que pase la infección.

NEUMONÍA

Las malas noticias: Si padeces de asma, eres más propenso a contraer neumonía, especialmente en el invierno. La neumonía inflama las vías respiratorias y las llena de flema, restringiendo el paso del aire.

Las buenas noticias: La vacuna contra la neumonía puede protegerte de muchas de las causas de esta enfermedad por muchos años.



Fundación del asma y la alergia de América: ¿Qué produce el asma?
aafa.org/asthma-triggers-causes/

Centro Nacional de Información Biotecnológica: La gripe en los niños con asma
ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18166550



FUMAR Y EL ASMA

UNA COMBINACIÓN LETAL



FUMAR = GRANDES PROBLEMAS

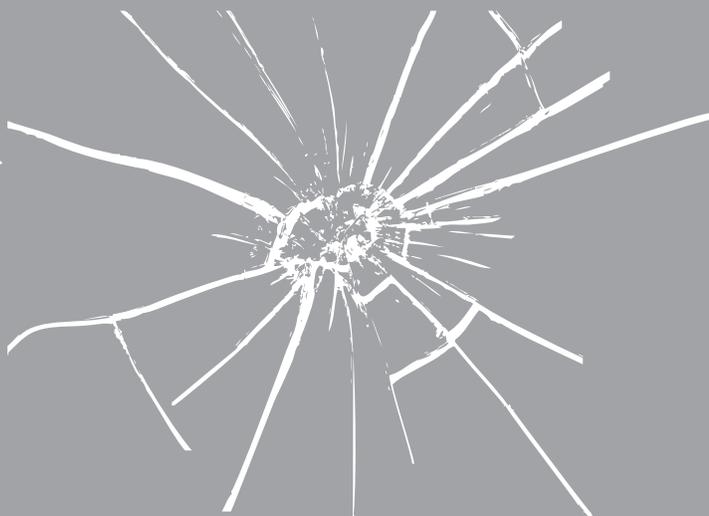
Fumar cigarrillos nunca es recomendable. Puede resultar en enfermedades serias y hasta en la muerte. Fumar hace que todo huelga mal, además de ser un hábito costoso. Fumar es peligroso para las personas que no padecen de asma, así que imagina lo que puede representar para alguien con problemas respiratorios.

EL FACTOR ASMA

Fumar representa un peligro adicional si tienes asma, por el daño que puede ocasionarles a tus pulmones. Fumar irrita las vías respiratorias, haciendo que se inflamen, se estrechen y se llenen de mucosidad, al igual que sucede en un ataque de asma; además de producir tos, sibilancia y falta de aire. Fumar aumenta las probabilidades de estos síntomas haciéndolos más intensos que en situaciones normales, y más difíciles de controlar.

MIREMOS LA REALIDAD A LOS OJOS: LOS DAÑOS QUE PUEDE CAUSARLE FUMAR A UN ASMÁTICO

- **Anula la efectividad del medicamento para controlar el asma.**
- **Lo obliga a tomar la medicina con más frecuencia.**
- **Lo hace toser más durante la noche y le afecta el sueño.**
- **Afecta su capacidad de practicar deportes y mantenerse activo.**
- **Lo envía a emergencias con un ataque de asma severo.**





LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y EL ASMA

Los cigarrillos electrónicos, vaporizadores, *e-hookahs*, e-cigs —como quiera que les llames— son “cigarrillos” electrónicos que te permiten “fumar” sin en realidad hacerlo, por lo menos, en el sentido tradicional de la palabra.

Los e-cigs están formados por un cartucho lleno de líquido, un calentador y una batería que pone todo a funcionar. Los e-cigs no contienen tabaco. En su lugar, le han agregado nicotina al cartucho, además de otros químicos como propilenglicol, que es un disolvente ique se encuentra en los anticongelantes!

Los e-cigs parecen ser una alternativa “sana” a fumar cigarrillos o una forma de dejar el hábito, ¿cierto? Absolutamente no. A diferencia de los cigarrillos, no existen regulaciones para los e-cigs. Eso es importante, porque la nicotina puede hacer mucho daño e incluso causar la muerte si se ingiere en grandes cantidades. Sin regulaciones, es fácil tomar una sobredosis y, aunque la Agencia de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA por sus siglas en inglés) dice que cantidades pequeñas de propilenglicol no son dañinas, nadie conoce los efectos de su uso a largo plazo.

Los e-cigs no son un sustituto de los productos de tabaco y no son una buena opción si estás tratando de dejar de fumar.

DÉJALO Y YA

Realmente, no existe una buena razón para fumar, especialmente si padeces de asma. Si eres fumador y estás decidido a dejar el hábito, no tienes que hacerlo solo. Busca a las personas que pueden ayudarte. Pídele a tu doctor medicinas o estrategias para eliminar las ganas de fumar. Tú eres más fuerte que cualquier hábito. No permitas que controle tu vida ni quién eres.



DATOS FATALES SOBRE FUMAR

- Los cigarrillos contienen por lo menos 4000 químicos. Muchos de ellos son dañinos y pueden provocar cáncer.
- Los fumadores son doblemente propensos a sufrir un ataque al corazón que los no fumadores.
- Los fumadores son 10 veces más propensos a desarrollar cáncer que los no fumadores.
- El humo del cigarrillo es dañino para todo el que lo aspira, incluyendo amigos y familiares que no fuman.

PERDIENDO, GANAS

En la siguiente tabla puedes ver cómo perder el hábito de fumar puede salvarte la vida.

24 HORAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR

Disminuyen las probabilidades de un ataque al corazón.

DE 2 A 3 SEMANAS DESPUÉS

Mejora la circulación sanguínea y la función de los pulmones aumenta en un 30 por ciento.

DE 1 A 9 MESES DESPUÉS

Se fortalecen los pulmones y son capaces de luchar mejor contra una infección. Disminuyen la tos, la sinusitis, el cansancio y la falta de aire.

5 AÑOS DESPUÉS

El peligro de un derrame cerebral se iguala al de un no fumador

10 AÑOS DESPUÉS

El peligro de morir de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

15 AÑOS DESPUÉS

El peligro de sufrir un ataque al corazón se iguala al de un no fumador.

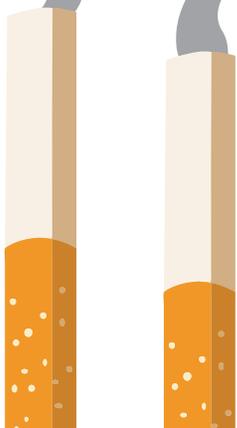


**LAS LLAVES
DE LA
SABIDURÍA**

DINERO DESPERDICIAO: LO QUE CUESTA FUMAR

¿Quieres deshacerte de 1000 dólares? ¡Compra cigarrillos por un año!
Ese es el promedio al año que gasta un fumador por el hábito de fumar.
Preferirías gastar ese dinero en:

- \$ **Salir con amigos**
- \$ **Video juegos**
- \$ **Ropa nueva**
- \$ **Bolsos y accesorios**
- \$ **Zapatos nuevos o equipos de deporte**
- \$ **En el cine, en el centro comercial o en el parque de diversiones**
- \$ **Gasolina para salir a pasear**



La salud de los adolescentes: Fumar y el asma
kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smoking_asthma.html

smokefree.gov

MEDICAMENTOS

EL ARTE DE TENER EL CONTROL

MEDICINAS POR RECETA

El doctor puede prescribir medicamentos para ayudarte a respirar mejor y a mantener el asma bajo control. Esos medicamentos pueden prevenir los síntomas y los ataques de asma. El mejor plan: manejar el asma de manera que no aparezcan los síntomas.



EFFECTOS SECUNDARIOS

Como las medicinas sin receta que se compran sin dificultad en cualquier farmacia pueden provocar serios efectos secundarios, es importante que siempre consultes al doctor antes de tomarlas. Esto es válido para vitaminas, suplementos herbales, jarabes para la tos y otras medicinas.

MEDICAMENTOS: QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN

Broncodilatadores

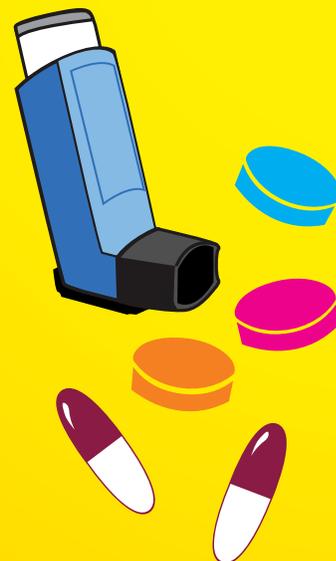
Relajan y expanden los músculos que rodean las vías respiratorias. Algunos son de **corta duración** (para casos urgentes y alivio rápido de los síntomas y tienen una duración de 4 a 6 horas) y otros son de **larga duración** (de 6 a 12 horas y no deben usarse para alivio rápido).

Corticosteroides

Estas medicinas reducen, detienen y a veces previenen la irritación, la inflamación y la formación de flema en las vías respiratorias. Existen tres formas de corticosteroides: **oral**, por **inhalador** y **nasal**.

No corticosteroides

Estos medicamentos previenen la inflamación y la formación de mucosidad cuando entras en contacto con una sustancia irritante. Los dos tipos de medicamentos no corticosteroides son los **antiinflamatorios** y los **antileucotrienos**.



Antihistamínicos

Previenen los síntomas de alergia, como la picazón, los estornudos, la secreción nasal y los ojos llorosos.

Expectorantes y mucolíticos

Aflojan la flema o mucosidad y facilitan expectorar.

Antitusígenos

Tratan la tos seca constante, que no está acompañada de mucosidad o flema.



SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA USAR CORRECTAMENTE LOS MEDICAMENTOS

- Aprende a reconocer los primeros síntomas de un ataque de asma y toma los medicamentos de alivio rápido en cuanto los experimentes.
- Toma los medicamentos recetados por el médico (antiinflamatorios o corticoides) todos los días, aunque te sientas bien. Los medicamentos ayudan a disminuir la inflamación de las vías respiratorias, algo que no hacen los broncodilatadores.
- Vigila el uso de los medicamentos. Si notas que tienes que usar los de alivio rápido todos los días o varias veces en un mismo día, es una señal de que el asma está empeorando. Habla con el médico.

WebMD: Medicamentos para el asma

[webmd.com/asthma/guide/asthma-medications](https://www.webmd.com/asthma/guide/asthma-medications)





COMPAÑEROS EN EL CUIDADO

TU EQUIPO TE NECESITA

EQUIPO DE ACCIÓN DEL ASMA

Colaborar con tu doctor y el grupo de profesionales médicos es importante para cuidarte y para mantenerte sano. Participa activamente en tu tratamiento y mantendrás el asma controlada.

RECOMENDACIONES EFICACES PARA MANTENER EL ASMA CONTROLADA

- No faltes a las citas con el médico. Pon notas en lugares visibles a modo de recordatorio. Si no puedes ir a una cita, llama por teléfono y cambia la fecha.
- Asegúrate de conocer todo lo relacionado con tu enfermedad. El médico debe contestar todas tus preguntas. No temas hacer preguntas. No te quedes callado.
- Haz una lista de las preguntas que tengas antes de la consulta.
- Sé honesto. Dile al médico la verdad sobre todos los síntomas que padezcas.

ADMINISTRACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS

Sigue siempre las indicaciones del médico al tomar las medicinas. Si lo haces incorrectamente, puede ser peligroso. A continuación, algunas recomendaciones:

- Lee las etiquetas cuidadosamente antes de tomar las medicinas. Toma siempre la dosis indicada.
- Revisa la fecha de vencimiento de la etiqueta y tira a la basura las que estén vencidas.
- Notifica a tu médico de cualquier efecto secundario.
- Nunca uses los medicamentos de otra persona.
- Algunas medicinas no se pueden combinar con otras. Asegúrate de que el médico y el farmacéutico sepan qué otras medicinas tomas, para evitar efectos secundarios peligrosos.



VE PREPARADO

Antes de tu próxima visita al médico, haz una lista de las preguntas que tengas sobre los medicamentos. Crea una lista como la que aparece a continuación con las preguntas más importantes, y escribe las respuestas.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué medicina debo tomar?	
¿Por qué debo tomarla?	
¿Cómo debo tomarla?	
¿Por cuánto tiempo debo tomarla?	
¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?	
¿Qué otras medicinas o alimentos pueden reaccionar con esta medicina?	
¿Cuáles son los síntomas por los que debo llamarlo inmediatamente?	
¿Debo tomar la medicina con comida o con el estómago vacío?	
¿Puedo comer de todo mientras tomo esta medicina?	
¿Dónde debo guardar la medicina?	
¿Debo continuar tomando las otras medicinas que tomo en este momento?	

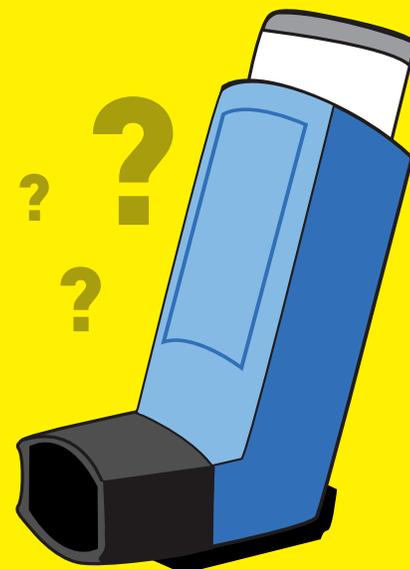


Cómo funcionan las cosas:

Administración de los medicamentos para el asma

health.howstuffworks.com/diseases-conditions/asthma/managing-asthma-medications.htm

TU INHALADOR POR DENTRO Y POR FUERA



MISIÓN: DEFINICIÓN

Inhalador: Dispositivo que hace llegar la medicina directamente a los pulmones a través de un atomizador. La medicina hace efecto rápidamente y alivia los síntomas del asma al expandir las vías respiratorias.

CÓMO USAR EL INHALADOR

1. Agita el inhalador antes de usarlo. Quita la tapa de la boquilla.
2. Abre bien la boca y coloca la boquilla a una o dos pulgadas de la boca.
3. Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás, manteniendo la boca bien abierta.
4. Presiona una vez el inhalador mientras respiras despacio y profundamente por la boca.
5. Cierra la boca.
6. Aguanta la respiración por 10 segundos, si puedes.
7. Deja salir el aire lentamente con los labios semiabiertos.
8. Espera dos o tres minutos antes de repetir la dosis.
9. Coloca la tapa en la boquilla cuando termines.
10. Enjuágate la boca con agua para evitar irritaciones en la boca y en la garganta.

NOTA: Algunos inhaladores para el asma se activan con la respiración. Si usas uno de esos, tienes que apretar firmemente los labios alrededor de la boquilla para que el inhalador funcione correctamente.

CÓMO CUIDAR DE TU INHALADOR

En primer lugar, nunca dejes el inhalador en lugares con temperaturas extremas, como la guantera del carro o el refrigerador. Asegúrate de limpiarlo todos los días para evitar que se obstruya.

CÓMO LIMPIAR EL INHALADOR

- Separa el cilindro de aerosol del inhalador.
- Lava el inhalador con agua tibia.
- Escurre el agua y déjalo secar al aire.
- Coloca la tapa de nuevo en la boquilla.

Una vez que el inhalador esté seco, coloca el cilindro de aerosol, deja salir un poco de medicina para asegurarte de que funciona bien y úsalo de forma regular.



HAZ PLANES POR ADELANTADO

Es sumamente importante saber cuánta medicina te queda y cuánto tiempo te durará. Muchos inhaladores tienen un medidor que te dice cuánta medicina te queda para que no te veas sin ella cuando te falte el aire. Planifica con anticipación para días feriados, viajes, inclemencias del tiempo o días muy ajetreados. Asegúrate de tener siempre medicina disponible.



RECUERDA

- No tomar la medicina por un día o dos puede provocar serios problemas con la respiración. Asegúrate de tener siempre suficiente medicina a mano.
- El número de veces que puedes usar el cilindro de aerosol varía según la medicina. Pregúntale al farmacéutico cuántas inhalaciones hay en cada cilindro y lleva la cuenta cuando lo uses.



SACA LA CUENTA

Puedes calcular cuántas inhalaciones te quedan de esta forma: Calcula cuántas veces al mes necesitas usarlo. Por ejemplo, si tomas dos inhalaciones cuatro veces al día por 30 días, usarás 240 inhalaciones al mes.

$$\begin{aligned} & (2 \text{ INHALACIONES} \times 4 \text{ VECES AL DÍA}) \\ & \quad \times 30 \text{ DÍAS} = \\ & \quad \quad \quad 240 \text{ INHALACIONES AL MES} \end{aligned}$$

Si sabes cuántas inhalaciones hay en tu cilindro de aerosol, puedes calcular cuántas inhalaciones te quedan en cualquier momento del mes. Puedes anotar las veces que lo usas y llevar las notas contigo.

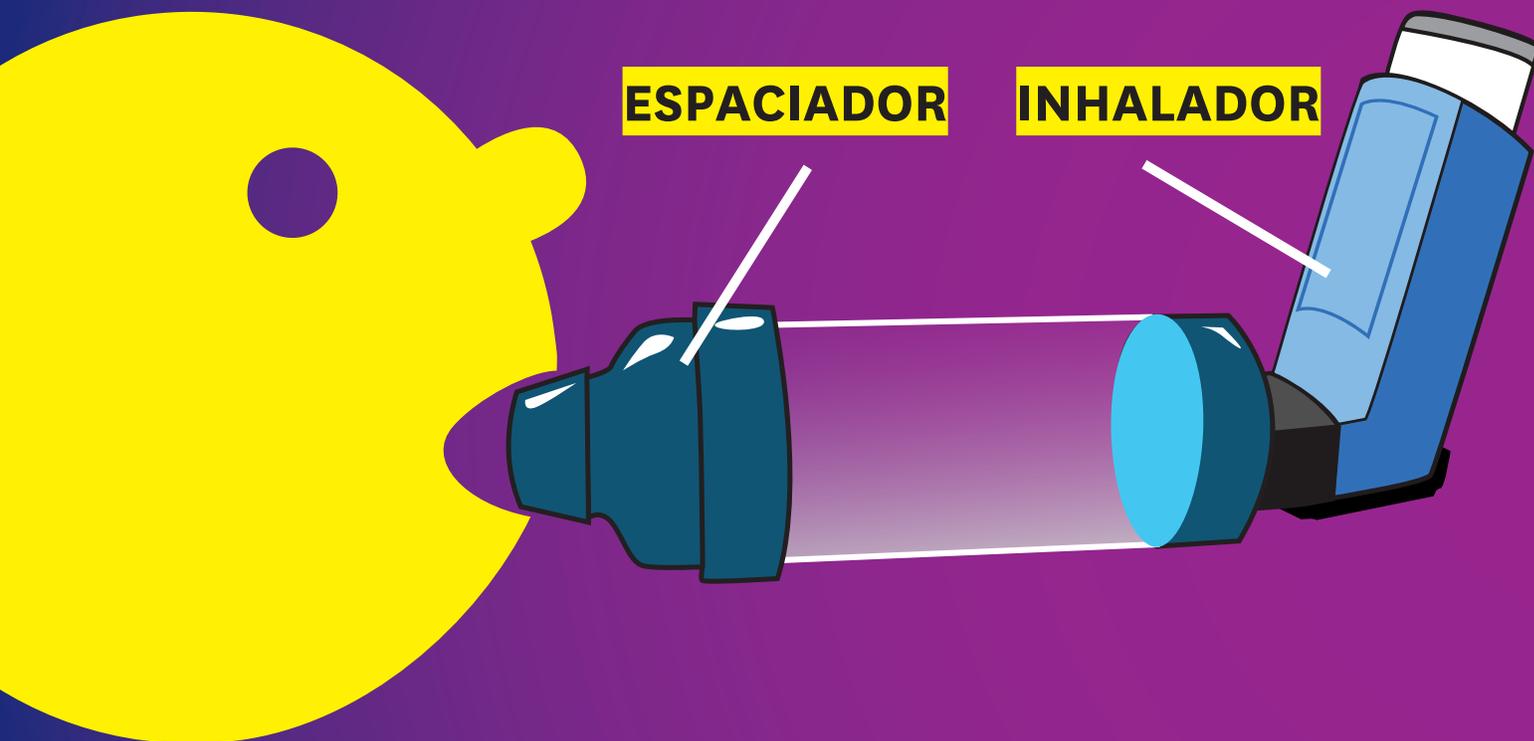


Consejo de salud: El uso del inhalador para el asma

health.tips.net/Pages/T003673_Using_an_Asthma_Inhaler.html

EL ESPACIADOR

CÓMO USAR EL ESPACIADOR CON TU INHALADOR



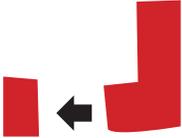
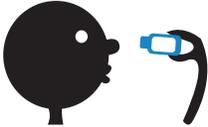
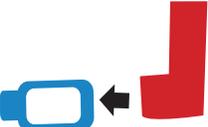
MISIÓN: DEFINICIÓN

Espaciador: Es un tubo adicional que crea una cámara entre el inhalador y la boca del asmático. Los espaciadores facilitan las inhalaciones creando un espacio entre el paciente y el aerosol.

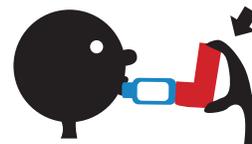
ESPACIADORES

Si se usa un espaciador con un inhalador de dosis medida (IDM) la medicina llega mejor a los pulmones y causa menos irritación en la boca. El inhalador es más fácil de usar y más efectivo. Usa un espaciador siempre que sea posible, pero nunca en caso de inhaladores que administren la medicina en forma de polvo o que se activen con la respiración.

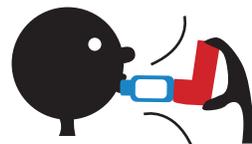
CÓMO USAR UN ESPACIADOR

QUÍTALE LA TAPA AL INHALADOR Y AL ESPACIADOR.	
ASEGÚRATE DE QUE EL ESPACIADOR ESTÉ LIMPIO Y LIBRE DE CUALQUIER PARTÍCULA.	
COLOCA LA BOQUILLA DEL INHALADOR EN EL EXTREMO DEL ESPACIADOR.	
SOSTÉN AMBOS FIRMEMENTE Y AGÍTALOS CUATRO O CINCO VECES.	
EXHALA NORMALMENTE.	

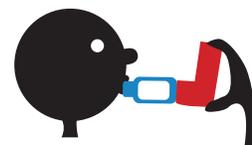
COLOCA LA BOQUILLA DEL ESPACIADOR ENTRE LOS DIENTES Y CÚBRELA CON LOS LABIOS. MANTÉN LA LENGUA DEBAJO DE LA BOQUILLA. SI USAS UNA MÁSCARA, COLÓCALA CON CUIDADO SOBRE LA BOCA Y LA NARIZ.



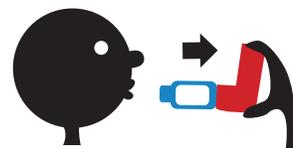
PRESIONA EL EXTREMO DEL INHALADOR Y RESPIRA LENTAMENTE.



CUANDO HAYAS INHALADO TANTO AIRE COMO PUEDES, AGUANTA LA RESPIRACIÓN DE 5 A 10 SEGUNDOS. SI EL ESPACIADOR EMITE UN SILBIDO, SIGNIFICA QUE ESTÁS RESPIRANDO DEMASIADO RÁPIDO.



ALEJA EL ESPACIADOR DE LA BOCA.



EXPULSA EL AIRE LENTAMENTE A TRAVÉS DE LOS LABIOS SEMICERRADOS.



ENJUÁGATE LA BOCA DESPUÉS DE USAR EL INHALADOR.



MANTENLO LIMPIO

Aquí tienes una lista de recomendaciones para mantener limpio el espaciador:
CHÉCALA...

- Límpialo una vez a la semana o más a menudo si tienes problemas para respirar.
- Desconecta el inhalador del espaciador.
- Con cuidado, separa las piezas, incluyendo la máscara, si usas una.
- Sumerge las piezas del espaciador en agua tibia con un detergente no corrosivo por 20 minutos.
- Enjuágalo bien con agua tibia.
- Escurre todas las piezas y ponlas a secar en una superficie limpia y seca.
- Déjalas secar completamente al aire antes de armarlo de nuevo.
- Cuando esté completamente seco, guárdalo en una bolsa de plástico limpia.

NOTA: Nunca hiervas el inhalador o lo pongas en el lavavajillas.



Clínica Mayo:
El uso del inhalador de dosis medida y del espaciador
mayoclinic.com/health/asthma/MM00608

ALCANZA TU POTENCIAL MÁXIMO

MONITORIZAR EL FLUJO MÁXIMO

CONOCER EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

El medidor de flujo máximo es un dispositivo que mide la velocidad y la fuerza del aire que expulsan tus pulmones. Mide la fuerza de tus pulmones. Mientras más estrechas estén tus vías respiratorias a causa de la inflamación y la secreción de mucosidad, más lentamente saldrá el aire de tus pulmones. De la misma manera que un termómetro mide la temperatura de tu cuerpo para detectar la fiebre, el medidor de flujo máximo detecta problemas respiratorios.



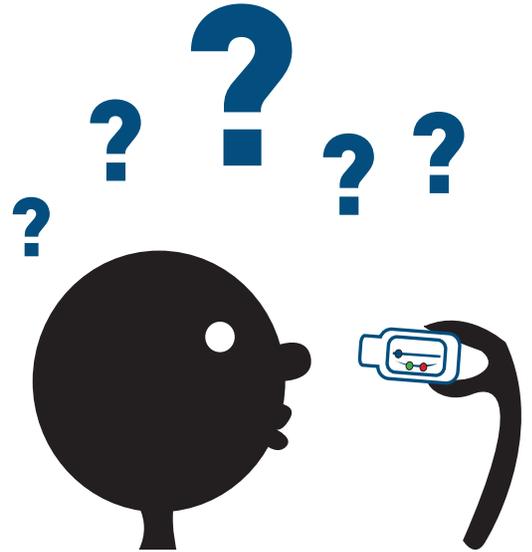
RAZONES PARA USAR UN MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

- Es práctico y fácil de transportar.
- Puede ayudarte a detectar los desencadenantes que empeoran el asma.
- Puede ayudarte a determinar si necesitas ayuda urgentemente.
- Te ayuda a determinar si tus pulmones no funcionan bien antes de que comiencen los síntomas.
- Te ayudará a determinar si el plan para el asma que tienes está funcionando.



CÓMO USAR EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

- Debes usarlo de pie (siempre que sea posible) para asegurarte de que respiras lo más profundamente posible.
- Mueve el indicador hasta la base del medidor de flujo máximo.
- Sostén el medidor de flujo máximo por el extremo opuesto al de la boquilla.
- Respira profundamente hasta llenarte los pulmones de aire.
- Coloca la boquilla entre los dientes y sobre la lengua. Cierra los labios alrededor de la boquilla.
- Con la mayor fuerza posible, sopla lo más rápidamente posible como si estuvieras apagando unas velas de cumpleaños.
- Retira el medidor de flujo máximo de la boca y lee el número que aparece en el indicador.
- Repite estos pasos dos veces más.
- Anota el número de la lectura más alta de las tres.



CÓMO LIMPIAR EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

Limpia el medidor de flujo máximo por lo menos una vez a la semana o más veces si tienes asma.

Esto es lo que debes hacer:

- Lávalo con agua tibia jabonosa.
- Enjuágalo muy bien.
- Déjalo secar al aire.
- Nunca trates de limpiar la parte de adentro con un cepillo.
- Nunca lo pongas a hervir o lo laves en un lavavajillas (hazlo solo en el caso de que venga acompañado de instrucciones específicas).

ZONAS DE FLUJO MÁXIMO

Una vez que hayas determinado cuál es el número de tu flujo máximo, el grupo de profesionales que te atiende (enfermera, terapeuta, etc.) puede calcular las zonas de flujo máximo. Estas zonas te ayudarán a ver los cambios en la lectura de tu flujo máximo. Para hacerlo más fácil, los expertos han creado un símbolo que semeja un semáforo.

ZONA VERDE: Tu asma está controlada.

- **Tu respiración se encuentra entre el 80% y el 100%.**
- **Respiras sin dificultad.**
- **No tienes síntomas de asma ni señales de aviso.**
- **No olvides tomarte las medicinas recetadas por el médico.**
- **Usa el inhalador antes de hacer ejercicio.**



ZONA AMARILLA: Tu asma no está controlada y debes tener cuidado. El médico puede pedirte que tomes las medicinas de alivio rápido o que te comuniques con él si necesitaras ayuda.

- **Respiras entre el 50% y el 79%.**
- **Es posible que experimentes secreción nasal, estornudos, tos y picazón en la garganta.**
- **Es posible que tengas inquietud, palidez o enrojecimiento de la cara y ojeras.**
- **Es posible que te sientas cansado.**
- **Tienes que usar la medicina de alivio rápido.**
- **Repite la medición del flujo máximo al menos cada 15 minutos.**
- **Llama al médico u otro profesional de la salud si la lectura no es verde.**



ZONA ROJA: Señal de alerta. Es posible que tengas que llamar al médico con urgencia.

- **Respiras por debajo del 50%.**
- **Es posible que tengas tos y sibilancia, especialmente durante la noche.**
- **Es posible que sientas dolor y presión en el pecho.**
- **Tu respiración puede ser agitada.**
- **Puedes tener falta de aire con frecuencia.**
- **Usa la medicina de alivio rápido con el inhalador o el nebulizador inmediatamente.**
- **Llama al doctor o al 911.**



Un plan de acción para el asma te ayuda a llevar un récord de tus lecturas y tus zonas de flujo máximo. Toda persona con asma debe tener un plan de acción, sin importar la edad. Puedes ver un ejemplo en las páginas 40-41 o bajar una copia en lung.org.



WebMD: El asma y el medidor de flujo máximo
webmd.com/asthma/guide/peak-flow-meter

Video: Cómo usar el medidor de flujo máximo
youtube.com/watch?v=LHvBH006u8c&feature=related

¡CUIDADO! ¡CUIDADO!

CONOCER LAS SEÑALES DE AVISO Y LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE DE ASMA

SEÑALES DE PELIGRO

Los ataques de asma no ocurren sin algunas señales previas. La mayoría de la gente puede darse cuenta de que va a tener un ataque de asma. ¿Recuerdas la última vez que te sucedió? ¿Cuáles fueron las señales o síntomas? Esos síntomas son cambios que experimentas y que te dicen que el asma comienza a empeorar. Son señales que te alertan de que definitivamente vas a tener un ataque de asma. Debes estar al tanto de esas señales o de cualquier síntoma para controlar mejor tu asma.

En cuanto aparezcan los primeros síntomas, debes seguir las instrucciones del médico para controlar el asma. Es lo mejor que puedes hacer para evitar que surjan serios problemas. Revisa la lista que aparece a continuación y marca los síntomas que se te presenten. Muéstrasela a tu familia y a tu médico. Asegúrate de actualizar la lista a medida que identificas otras señales y otros síntomas.

- Disminución del flujo máximo**
- Presión en el pecho**
- Falta de aire por cualquier esfuerzo**
- Agotamiento**
- Dolor o picazón en la garganta**
- Nariz tapada o secreciones nasales**
- Inquietud**
- Tos**
- Respiración agitada**
- Dificultad para respirar**
- Ojos llorosos o picazón en los ojos**
- Estornudos**



- Dolor de cabeza
 - Picazón en la nuca
 - Dificultad al hablar
 - Cambio de color en la cara
 - Otros síntomas (que tú notes)
-
-
-

CAUSAS DEL ASMA NOCTURNA (POR LA NOCHE)

- Aumento de secreciones nasales o sinusitis
- Desencadenantes internos
- Acostarse en posición horizontal
- Aire acondicionado
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)
- Reacción retardada
(los síntomas aparecen tiempo después de haber estado en contacto con los alérgenos)
- Hormonas



WebMD: Señales del asma
webmd.com/asthma/asthma-warning-signs

TU PLAN DE ACCIÓN DEL ASMA

El plan de acción debe ser creado por tu doctor para mantener el asma bajo control. El plan de acción muestra cuál es el tratamiento diario, es decir, las medicinas a tomar y cuándo debes tomarlas. Muestra cómo controlar el asma a largo plazo y cómo reaccionar durante episodios o ataques de asma. Al igual que la tabla de flujo máximo, muestra las zonas de flujo máximo y explica cuándo debes llamar al doctor o cuándo ir a emergencias.

Asegúrate de que todo el que deba saber que padeces de asma tenga una copia de tu plan de acción del asma, como por ejemplo, tus maestros y tus entrenadores.

PLAN DE ACCIÓN DEL ASMA

Información general:

Nombre: _____

Contacto en caso de emergencia: _____

Teléfono: _____

Doctor/Oficinas del doctor: _____

Teléfono: _____

Firma del doctor: _____

Fecha: _____

Nivel de gravedad:

- Intermitente
- Ligeramente persistente
- Moderadamente persistente
- Persistente de forma severa

Desencadenantes:

- Resfriados
- Ejercicio
- Animales
- Humo
- Cambios de tiempo
- Polvo
- Contaminación en el aire
- Comidas
- Otros _____

Zona Verde: Te sientes bien

Mejor lectura personal del medidor de flujo máximo =

Síntomas:

- **Respiras bien**
- **No tienes tos ni sibilancia**
- **Puedes trabajar y jugar**
- **Duermes bien por la noche**

Medidor de flujo máximo

Más del 80 por ciento de tu mejor lectura o _____

Medicinas de control:

Medicina

Qué cantidad tomar

Cuándo tomarla

Zona Amarilla: Empeoras

Llama al doctor si tomas la medicina de alivio rápido más de dos veces a la semana

Síntomas:

- Problemas para respirar
- Tienes tos, sibilancia y presión en el pecho
- Dificultades para trabajar o jugar
- Te despiertas durante la noche

Medidor de flujo máximo

Entre el 50% y el 80 % de tu mejor lectura o entre _____ y _____.

Continúa con las medicinas de control y añade:

Medicina	Qué cantidad tomar	Cuándo tomarla
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Si los síntomas (y el flujo máximo, si usaste el medidor) regresan a la Zona Verde después de una hora de haber tomado la medicina para alivio rápido, entonces:

- Toma la medicina de alivio rápido cada cuatro horas por uno o dos días.
- Cambia la medicina de control a largo plazo por _____
- Llama a tu doctor para dar seguimiento al tratamiento.

Si los síntomas (y el flujo máximo, si usaste el medidor) NO regresan a la Zona Verde después de una hora de haber tomado la medicina de alivio rápido, entonces:

- Toma de nuevo la medicina de alivio rápido.
- Cambia la medicina de control a largo plazo por _____
- Llama a tu doctor o a la oficina del doctor dentro de las próximas _____ horas de haber cambiado la forma de tomar las medicinas.

Zona Roja: Alerta médica

Teléfono del servicio de ambulancia/emergencia: _____

Síntomas

- **Problemas severos para respirar**
- **Imposible trabajar o jugar**
- **No mejoras. Empeoras.**
- **La medicina no hace efecto.**

Medidor de flujo máximo

Menos del 50% de tu mejor lectura o entre _____ y _____.

Continúa con las medicinas de control y añade:

Medicina	Qué cantidad tomar	Cuándo tomarla
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ve al hospital o llama al 911 si:

- Permaneces en la Zona Roja por 15 minutos.
- No has podido ponerte en contacto con tu doctor o la oficina del doctor.

Llama al servicio de ambulancia o al 911 inmediatamente si se presentan estos signos:

- Dificultad para caminar y hablar por la falta de aire.
- Labios y uñas de color azul.

Preguntas y respuestas

PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA TU DOCTOR

Escribe las preguntas
que tengas para tu doctor.

Escribe las respuestas
de tu doctor.

DIARIO DE FLUJO MÁXIMO

DÍA Y HORA	SIBILANCIA	TOS	PRESIÓN EN EL PECHO	ACTIVIDAD LIMITADA	VECES QUE TE DESPIERTAS EN LA NOCHE	TOS MATUTINA	Desencadenantes/ Medicamentos de alivio rápido	Lleva un récord de tu mejor flujo máximo todas las mañanas, temprano en la tarde y antes y después de usar el inhalador o el nebulizador.	
								PM	AM

DIARIO DE FLUJO MÁXIMO

DÍA Y HORA	SIBILANCIA	TOS	PRESIÓN EN EL PECHO	ACTIVIDAD LIMITADA	VECES QUE TE DESPIERTAS EN LA NOCHE	TOS MATUTINA	Desencadenantes/ Medicamentos de alivio rápido	Lleva un récord de tu mejor flujo máximo todas las mañanas, temprano en la tarde y antes y después de usar el inhalador o el nebulizador.	
								PM	AM

RECURSOS

**Academia Americana de la Alergia,
el Asma y la Inmunología**

414-272-6071

aaaai.org

Academia Americana de Pediatría

800-433-9016

aap.org

**Facultad Americana de la Alergia,
el Asma y la Inmunología**

Busca un alergista en tu ciudad

acaai.org

Asociación Americana de Pulmonología

800-LUNGUSA (800-586-4872)

lung.org

Fundación del Asma y la Alergia de América

1-800-7-ASTHMA (1-800-727-8462)

aafa.org

**Centro de Prevención y Control de
Enfermedades**

800-CDC-INFO (800-232-4636)

cdc.gov

**Programa Nacional para la Educación y
Prevención del Asma**

nhlbi.nih.gov/about/org/naepp

**Instituto Nacional del Corazón,
los Pulmones y la Sangre**

nhlbi.nih.gov



© 2016 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

ADOLESCENTES AL VOLANTE™ TODO SOBRE EL ASMA

¿TE PREOCUPA EL ASMA Y CÓMO
MANTENERLA BAJO CONTROL?
Tú tienes preguntas reales sobre el
asma y Adolescentes al volante™
tiene las respuestas.

CENTENE®
Corporation

ISBN: 978-0-9971203-6-3



HECHO EN
EE.UU.

Este libro fue impreso en papel reciclado,
porque Where's It @ Media apoya la
protección del medio ambiente.

**CREADO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO DE DMITRI JACKSON**

