

# ASTHMA



Children's  
Health Fund

Guía Familiar sobre el **Asma**

La meta es  
el control





## **Children's Health Fund**

Fundado en 1987 conjuntamente por el cantante y compositor Paul Simon y el pediatra y activista por los derechos del niño Irwin Redlener, el Children's Health Fund (CHF) se dedica a brindar atención médica a los niños que no tienen acceso al sistema de salud, a través del desarrollo de innovativos programas pediátricos y de la promoción de acceso garantizado a los sistemas de salud de avanzada. Hasta la fecha, los programas a nivel nacional del CHF han completado más de un millón de visitas a niños y familias en desventaja socio-económica en zonas rurales y urbanas.

### **Iniciativa Para El Asma Infantil**

En diciembre de 1997, el Children's Health Fund (CHF) lanzó la Iniciativa para el Asma Infantil (CAI, por sus siglas en inglés). El objetivo de CAI es ayudar a las familias a lograr un buen manejo para controlar el asma infantil. El programa originalmente fue creado para ayudar a las familias sin hogar a cargo del New York Children's Health Project (NYCHP: Proyecto de Salud Infantil de Nueva York) y a los residentes de los albergues familiares con acceso limitado a los sistemas médicos que utilizaban el South Bronx Health Center for Children and Families (SBHCCF: Centro de Salud para Niños y Familias del Sur del Bronx). El NYCHP y el SBHCCF son programas modelos del CHF y comprenden la División de Pediatría Comunitaria del Hospital de Niños Montefiore de Nueva York. Por medio de la diseminación de esta guía, CAI llegará a miles de familias en todo el país.

**Para recibir una Guía Familiar sobre el Asma, por favor comuníquese con:**

Children's Health Fund  
212-535-9400

**[www.childrenshealthfund.org](http://www.childrenshealthfund.org)**

<b>CONTENIDO</b>	Introducción	2
	La Meta es el Control	4
	<b>ASMA</b>	<b>5</b>
	¿Qué es el Asma?	5
	Distintas categorías de Asma	8
	Ataques de Asma	10
	<b>DISPARADORES</b>	<b>11</b>
	¿Qué es un Disparador?	12
	Control de los Disparadores	13
	Alergias	14
	<b>MEDICAMENTOS</b>	<b>15</b>
	¿Qué medicamentos debo tomar?	15
	Consejos sobre Medicamentos	17
	Fotos de Medicamentos	18
	Uso de los inhaladores en aerosol	20
	Uso del nebulizador	21
	Flujo Máximo y Prueba de Espirometría	22
	<b>PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA</b>	<b>23</b>
	Números de Teléfono Importantes/Citas	26
	Organizaciones Nacionales contra el Asma	27



Busca este símbolo en la guía y encontrarás consejos sobre **qué puedes hacer** para controlar tu asma y lograr tu objetivo.

**Tocar el Clarinete**

**Pero tengo Asma...  
¿Puedo hacer eso?**

**Ser protagonista  
de una obra de  
teatro escolar**

**Sí,  
puedes**

**Jugar baloncesto**

**Practicar Karate**



**Ir de campamento**



**Jugar al aire libre con tus amigos**

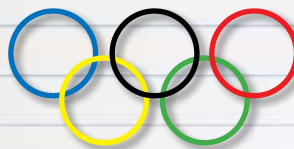


**Jugar en el parque**



## ¿Sabías...?

¡Hay atletas olímpicos que padecen de Asma!



**Pertenecer al equipo de atletismo**



# ¿Qué te gustaría hacer?

Las personas con asma pueden hacer todas estas cosas. Con un buen control del asma, tú también podrás. Distintas personas necesitan distintos planes de acción. Consulta con tu médico o enfermera para diseñar un plan para tí. No dejes que el Asma te controle y te prive de hacer lo que quieres.

# La meta es el control

Esta guía ayudará a que tú y tu familia entiendan mejor el asma. Mira lo **que puedes hacer** para controlar el asma.



## El asma controlada te permite:

- Jugar y hacer ejercicios sin problemas
- Dormir bien toda la noche
- No faltar a la escuela debido al asma
- No estar hospitalizado
- Ninguna o pocas visitas a la sala de Emergencia
- Ningún o pocos efectos secundarios de los medicamentos



¿Cuáles son TUS objetivos para controlar el asma?

1

2

3



# ¿Qué es el Asma?

- ✓ El asma es una enfermedad respiratoria. Provoca inflamación de las vías respiratorias haciéndolas más estrechas, entonces el aire tiene dificultad para entrar y salir de los pulmones.
- ✓ Cuando las vías respiratorias se contraen demasiado tienes síntomas de asma y dificultad para respirar.

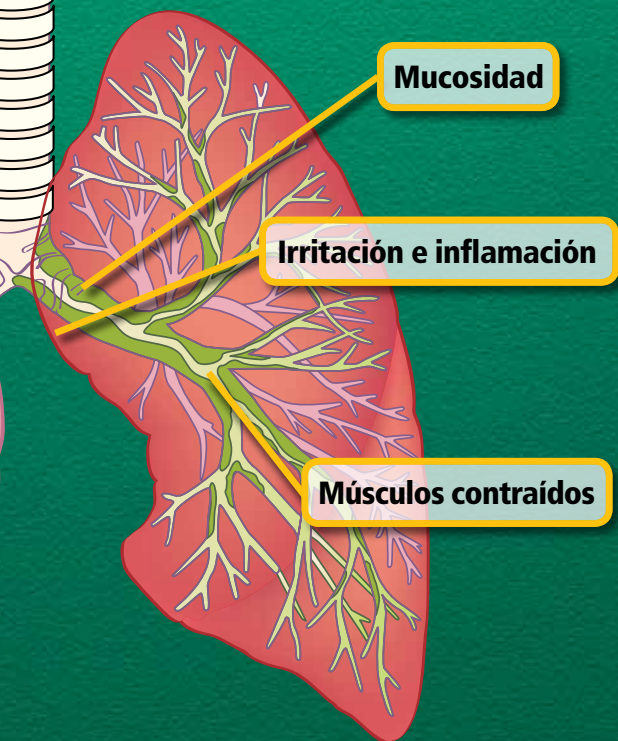
## Pulmones Sanos

Vías respiratorias abiertas:  
Respiración Fácil



## Pulmones con Asma

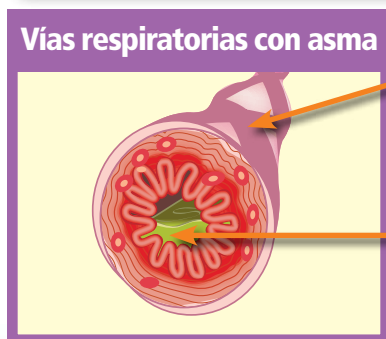
Vías respiratorias estrechas:  
Dificultad para Respirar



# ¿QUÉ ES EL ASMA?

**El asma es una enfermedad respiratoria que se presenta con dificultad para respirar.**

Los síntomas del asma van y vienen. Algunas personas tienen menos síntomas a medida que crecen. Puedes estar sin síntomas por mucho tiempo y luego tenerlos de repente. Prepárate para actuar rápidamente. Algunas personas con asma sólo tienen síntomas cuando tienen un resfriado o cuando hacen ejercicios. Otras personas tienen síntomas diariamente. Algunas personas se empeoran durante ciertas épocas del año. El asma no se cura, pero puedes disminuir los síntomas consultando a tu médico o enfermera. Puedes aprender a controlar el asma.



# 2

**cosas ocurren cuando tienes asma:**

**1**

Los **músculos** alrededor de las vías respiratorias **se contraen**

**2**

La **irritación**, la **inflamación** y la **mucosidad** bloquean las vías respiratorias



El asma puede controlarse. Puedes aprender a manejar el asma para mantener tus pulmones sanos.



# SÍNTOMAS DEL ASMA

## ¿Cómo se siente el asma?

No todos sienten el asma de la misma manera. Puedes tener algunos o todos los síntomas del asma.



### Tos

Si tienes asma puedes toser mucho, aun cuando no estás resfriado. La tos puede durar mucho tiempo, puede despertarte durante la noche y puede presentarse cuando juegas o haces ejercicios.

### Sibilancias

Las sibilancias son un sonido de silbato al respirar provocado por el aire tratando de viajar por las vías respiratorias inflamadas.

### Dificultad para respirar

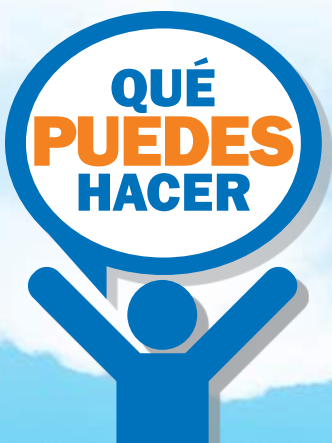
Cuando te sientes así puedes tener la sensación de que no te entra suficiente aire en los pulmones. Puedes tener que respirar más rápido de lo normal.

### Opresión en el pecho

Es cuando sientes un peso en el pecho. Puede ser doloroso o puedes sentir que tienes el pecho apretado o comprimido. Puedes sentir que es difícil que el aire entre y salga de tus pulmones.

### Fatiga/Cansancio

La fatiga y el cansancio es cuando te cansas más rápido que lo habitual.



Conoce tus síntomas, así podrás actuar más rápidamente cuando comiencen. Diseña un plan con tu médico o enfermera. Actuar a tiempo previene que los síntomas empeoren

# DISTINTAS CATEGORÍAS DE ASMA

## ¿Qué tan grave es mi asma?


Tu médico o enfermera clasificarán tu asma en base a qué tan seguido presentas síntomas o qué tan enfermo te pones. Las categorías son:



**Pregúntale a tu médico o enfermera qué categoría de asma tienes.**

Las personas en cualquier categoría pueden enfermarse gravemente cuando tienen un ataque de asma.

- Prepárate
- Ten a mano tus medicamentos
- Saber qué hacer es importante



Una persona que duerme toda la noche tiene mejor rendimiento escolar. Si te despiertas tosiendo mucho durante la noche, tu asma no está bajo control.



En tus citas, el médico o la enfermera chequeará qué tan controlada está tu asma:

**Bien controlada**

=

**Sin síntomas**

**Este es el objetivo de todos.**

**No muy bien controlada**

=

**Algunos síntomas**

**Consulta al médico. El plan de acción necesita algunos cambios para lograr un buen control del asma.**

**Muy mal controlada**

=

**Muchos síntomas**

**Consulta al médico. El plan de acción necesita algunos cambios para lograr un buen control del asma.**

**Pregúntale al médico o enfermera cómo estás controlando tu asma.**



Consulta al médico o enfermera y asegúrate que estás tomando los medicamentos correctos, especialmente cuando tus síntomas cambian.

**¡ATENCIÓN!**

# Ataques de Asma

Un ataque de asma es cuando tus síntomas de asma están fuera de control y hacen que te enfermes. Signos de un ataque de asma grave incluyen:

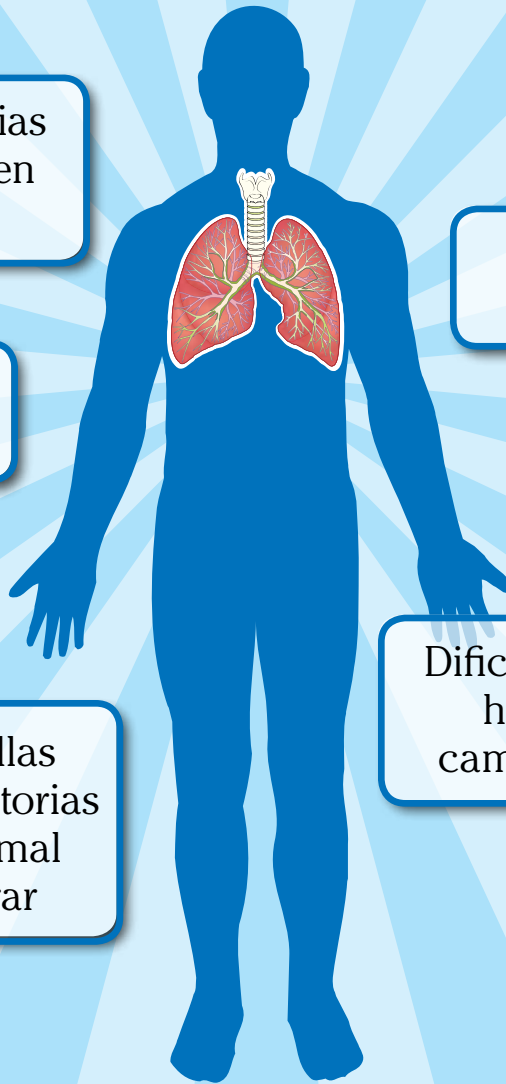
Tos, sibilancias  
u opresión en  
el pecho

Dificultad  
para respirar

Las costillas  
son más notorias  
de lo normal  
al inspirar

Labios o uñas  
azuladas

Dificultad para  
hablar o  
caminar bien



**Si esto pasa, busca ayuda inmediatamente.**

Para más información sobre ataques de asma, ve a la página 24.



# ¿Qué es un disparador?



DISPARADORES



# ¿QUÉ ES UN DISPARADOR?

Los disparadores son cosas que pueden afectar el asma.

Un disparador de asma es algo que hace que comiencen los síntomas o que los empeoren. Distintas personas tienen distintos disparadores.



## DISPARADORES MÁS COMUNES

### INTERIORES

- Polvo/ácaros del polvo
- Gatos, perros y otros animales
- Ratas o ratones
- Cucarachas
- Moho

### EXTERIORES

- Polen
- Plantas, flores, césped o árboles
- Cambios de clima o estación

### IRRITANTES

- Humo de cigarrillo
- Olores fuertes (como productos de limpieza o perfumes)
- Polución o smog

### OTROS

- Estrés o preocupaciones
- Resfriados o enfermedades
- Ejercicios o juegos
- Alergias alimentarias
- Aire frío

¿Cuáles son los disparadores de tu asma?

1

2

3



# CONTROL DE DISPARADORES

**Piensa en cuáles son los disparadores de tu asma.**

Trata de evitar esos disparadores. Puedes prepararte para cuando sepas que estarás en contacto con ellos.

## EN LA CASA

### POLVO

- Hay que despolvar la casa frecuentemente, pero no cuando una persona con asma se encuentra presente.
- Evita tener cortinas de tela, tapetes o alfombras. Si los tienes en tu casa, límpialos a menudo.
- No tengas demasiados muñecos de peluche. Si los tienes, lávalos a menudo. No duermas con muñecos de peluche.
- Lava las sábanas y ropa de cama a menudo.
- Usa cubiertas especiales para el colchón y fundas para las almohadas para controlar los ácaros.

### MOHO

- El moho crece en lugares cálidos y húmedos.
- No debe haber agua estancada en la casa (debajo del refrigerador, en las plantas, en el baño).
- Arregla las goteras para que no haya daño en las paredes, pisos o techos debido al agua ya que esto favorece la aparición de moho.

### PLAGAS (Cucarachas, ratas y ratones)

- Usa trampas o señuelos en vez de aerosoles para matar plagas. No dejes pesticidas al alcance de los niños.
- Los pesticidas en aerosol pueden provocar ataques de asma.
- No dejes restos de comida sobre las mesadas ni en el fregadero. Esto puede atraer ratones o cucarachas.
- Arregla agujeros alrededor de las cañerías o en las paredes por donde puedan entrar insectos o roedores.

### OLORES

- Aerosoles y productos de limpieza con olores fuertes pueden hacer daño a las personas con asma.
- El limón, el bicarbonato y el vinagre son buenas opciones para limpiar.
- Los desodorantes de ambiente, las velas aromatizadas y los perfumes pueden provocar síntomas de asma.
- Las personas con asma no deben fumar ni estar en contacto con el humo del cigarrillo.

## AFUERA

Si tienes alergias a ciertas plantas o polen, investiga qué meses son peores para tí. Planea con anticipación. Consulta con tu médico o enfermera sobre el uso de medicamentos para las alergias.

**¡ATENCIÓN!**

**El humo del tabaco es muy malo para el asma.**


Las personas con asma **NUNCA** deben estar en contacto con humo de cigarrillos.



# ALERGIAS

## ¿Mi asma empeora por las alergias?

La alergia se produce cuando tu cuerpo reacciona contra algo que generalmente es inofensivo para el resto de la gente. Las alergias pueden provocar erupciones cutáneas, sarpullidos, irritación de ojos, goteo nasal, estornudos o tos. Las personas con asma pueden tener alergias que empeoran el asma. Algunas personas son alérgicas a los ácaros del polvo, polen, moho, ratas, ratones, gatos, perros, cucarachas y a ciertos alimentos. Las alergias pueden contribuir a que el asma sea más difícil de controlar.



Las personas que sufren de alergias pueden necesitar medicamentos para las mismas. El control de las alergias ayudará a controlar el asma.

## ¿Cómo sé si tengo alergias?

Hay diferentes formas de diagnosticar alergias. Una de ellas es un análisis de sangre. Otra es un exámen de piel. Tu médico o enfermera puede realizar estos análisis en su oficina o puede referirte a un especialista llamado alergista.



Consulta a tu médico o enfermera para ver si necesitas hacer un análisis para determinar alergias.



# ¿Qué medicamentos debo tomar?

## Hay 2 tipos de medicamentos para tratar el asma

### DE RESCATE

Los medicamentos de rescate actúan relajando los músculos contraídos alrededor de las vías respiratorias. Utiliza los medicamentos de rescate para obtener alivio inmediato de los síntomas del asma.

### PREVENTIVOS

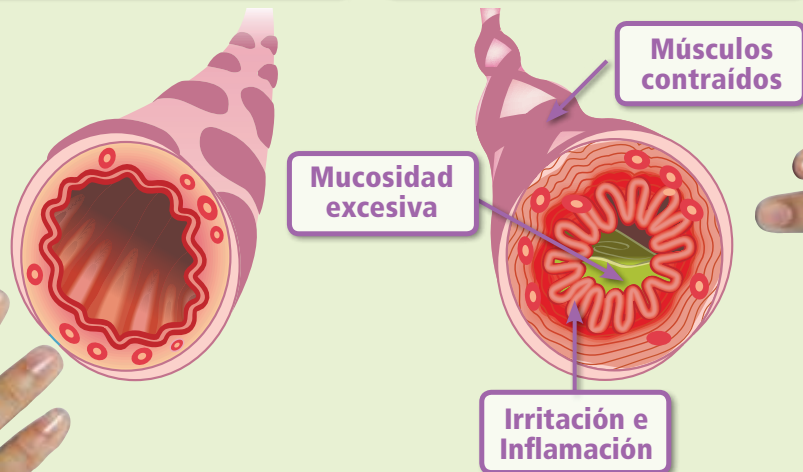
Los medicamentos preventivos actúan reduciendo la irritación, la inflamación y la mucosidad que bloquea las vías respiratorias. Si utilizas medicamentos preventivos, hazlo diariamente para prevenir los síntomas del asma. Consulta con tu médico o enfermera si necesitas utilizar medicamentos preventivos.

#### Pulmones Sanos

Vías respiratorias abiertas:  
Respiración Fácil

#### Pulmones con Asma

Vías respiratorias estrechas:  
Dificultad para respirar



Todas las personas que tienen asma deben tener un medicamento de rescate. Las personas que tienen síntomas de asma deben también utilizar un medicamento preventivo.

# MEDICAMENTOS PARA EL ASMA

## MEDICAMENTOS DE RESCATE

**Todas las personas con asma deben tener un medicamento de rescate.**

Los medicamentos de **rescate** también se llaman medicamentos de alivio rápido. Vienen en forma de inhalador en aerosol o se usan en un nebulizador.

### ¿Cómo actúan los medicamentos de rescate?

- Relajan los músculos de alrededor de las vías respiratorias
- Actúan inmediatamente

### ¿Cuándo debo usar un medicamento de rescate?

- Solamente cuando lo necesitas.
- Para alivio rápido
- Cuando tienes síntomas (tos, sibilancias, opresión en el pecho, dificultad para respirar, fatiga/cansancio).
- Antes de hacer ejercicios o actividad física, si es que lo necesitas.
- Media hora antes de estar en contacto con uno de los disparadores de tu asma.

**Mis medicamentos de rescate:**

---

---

---

## MEDICAMENTOS PREVENTIVOS

**Algunas personas con asma también necesitan medicamentos preventivos.**

Los medicamentos **preventivos** también se llaman controladores.

Los medicamentos preventivos vienen en forma de inhaladores en aerosol o en polvo o se usan en un nebulizador.

### ¿Cómo actúan los medicamentos preventivos?

- Reducen la irritación, inflamación y mucosidad de las vías respiratorias.
- Estos medicamentos tardan en actuar. No esperes sentirte diferente inmediatamente.

### ¿Cuándo debo usar un medicamento preventivo?

- Todos los días (como indica el médico o enfermera)
- Mantienen tus pulmones sanos y fuertes.
- Si los usas diariamente, tendrás menos síntomas con el tiempo.
- Si los usas diariamente, ayudarán cuando estés en contacto con tus disparadores.

**Mis medicamentos preventivos:**

---

---

---

## ¡Importante!

- Cuando tengas síntomas o un ataque de asma, usa tu medicamento de rescate para alivio rápido.
- Si usas un medicamento preventivo, úsalo todos los días, aun cuando no tengas síntomas.
- Si usas un medicamento preventivo también debes tener un medicamento de rescate. Necesitarás tu medicamento de rescate cuando tengas síntomas.

# CONSEJOS SOBRE MEDICAMENTOS

Consulta al médico o enfermera si tu medicamento te hace sentir mal. Quizás tengas efectos secundarios. Puede ser que debas cambiar de medicamento.



Enjuagate la boca luego de usar medicamentos preventivos inhalados.

Si usas medicamentos preventivos, hazlo diariamente. Incorpora el uso del medicamento preventivo a tu rutina diaria.

Utiliza un espaciador con el inhalador en aerosol. De esta manera más medicamento llegará a tus pulmones y menos quedará en las paredes de tu boca.



## ¡No te quedes sin medicamentos!

- Planea con anticipación.
- Ordena más medicamento antes de que se te termine el que tienes.
- Revisa la fecha de vencimiento del medicamento. No lo uses si está muy viejo.
- Asegúrate de llevar tus medicamentos cuando sales de la casa.

# MEDICAMENTOS DE RESCATE



Albuterol Sulfate  
solución



Proventil HFA  
(Albuterol)



Ventolin HFA  
(Albuterol)



ProAir HFA  
(Albuterol)



Maxair Autohaler



Xopenex solución

# MEDICAMENTOS PREVENTIVOS



Pulmicort Turbuhaler



Pulmicort Ampollas



Qvar 40 HFA



Qvar 80 HFA



Symbicort 80/4.5



Advair Diskus



Advair HFA 115/21  
inhalador



Singulair 4 mg



Singulair 5 mg



Singulair 10 mg



Flovent HFA 44



Flovent HFA 110



Flovent HFA 220



Flovent Diskus 50



Azmacort Inhalador



## ESTEROIDES ORALES



Prelone jarabe  
(Prednisolone)



Orapred jarabe  
(Prednisolone)



Prednisolone Tabletas

Los esteroides orales son medicamentos fuertes que se toman por boca. Generalmente se usan por períodos cortos de tiempo. Se indican cuando tu asma está fuera de control y estás muy enfermo.

## MEDICAMENTOS ANTIALÉRGICOS



Rhinocort Aqua



Nasonex



Flonase

Algunas personas controlan su asma mediante el control de sus alergias. Consulta a tu médico o enfermera si necesitas medicamentos antialérgicos.



Nasacort



Zyrtec solución  
(Cetirizine HCl)



Zyrtec tabletas  
(Cetirizine HCl)



Claritin jarabe  
(Loratidine)



Claritin Tabletas  
(Loratidine)

# USO DE LOS INHALADORES EN AEROSOL

## ¿Cómo se usan los inhaladores?

### INHALADOR



- Disemina un fino rocío de medicamento para el asma que tú debes aspirar



### ESPACIADOR



- Permite que el medicamento llegue a los pulmones en vez de quedar sólo en la boca



### MASCARILLA



- Cubre la boca y la nariz
- Se utiliza con el espaciador y el inhalador para niños pequeños



### INHALADOR

1. Agita el inhalador
2. Conéctalo al espaciador (con o sin la mascarilla)
3. Pon la punta del espaciador en tu boca o la mascarilla sobre tu nariz y boca.
4. Presiona el inhalador
5. Inspira profundamente y mantén la respiración por 10 segundos. Si no puedes, inspira profundamente 4 o 6 veces.
6. Si tu médico o enfermera indican 2 dosis de inhalador, espera un minuto y repite los pasos del 1 al 5.

### INHALADORES DE POLVO SECO

Hay otro tipo de inhaladores que contienen polvo seco en vez de rocío. Consulta a tu médico o enfermera si no sabes qué tipo de inhalador estás usando.

1. No agites el inhalador de polvo seco
2. Sostén el inhalador o disco del lado correcto hacia arriba.
3. Gira o prepara el contador de dosis.
4. Pon el inhalador en tu boca.
5. Inspira fuerte, profundo y rápido.
6. Mantén la respiración por 10 segundos.
7. Suelta el aire por la nariz para no perder el polvo por la boca.

**QUÉ  
PUEDES  
HACER**

Lleva el inhalador a tu cita con el médico o enfermera. Pídele que te vea usarlo para asegurarte que estás haciéndolo correctamente.

# USO DEL NEBULIZADOR

## ¿Qué es un nebulizador?

Es una máquina que transforma un medicamento líquido en fino rocío para que pueda respirarse y llegar a los pulmones.

## ¿Cómo se usa el nebulizador?

1. Conecta el tubo plástico al nebulizador.
2. Conecta la otra punta del tubo al recipiente del medicamento.
3. Pon el medicamento en el recipiente.
4. Conecta la mascarilla o la boquilla al recipiente del medicamento.
5. Pon la mascarilla sobre nariz y boca o usa la boquilla.
6. No respires por la nariz si utilizas la boquilla.
7. Enciende la máquina.
8. Respira despacio y profundamente.
9. Continúa hasta que se termina el medicamento y no haya más rocío.
10. Lava la mascarilla, boquilla, tubo y recipiente de medicamento para que no crezcan bacterias.



**Siempre se debe utilizar la mascarilla para bebés y niños pequeños en vez de la boquilla. Necesitan la mascarilla para que suficiente cantidad de medicamento llegue a sus pulmones.**



**Una nebulización toma entre 5 y 10 minutos.**

Siéntate con el recipiente del medicamento derecho durante la nebulización para que no se derrame el medicamento.

### Consejo para los padres

Los niños pequeños pueden asustarse con las nebulizaciones. Traten de calmarlos. Denles algo para entretenerlos como su libro favorito.

# FLUJO MÁXIMO Y PRUEBA DE ESPIROMETRÍA



## ¿Qué es el medidor de flujo máximo?

Es un dispositivo pequeño y manual que se usa para medir el flujo del aire en tus pulmones. A mayor número mejor es el flujo de aire. Un número bajo indica que tu asma está empeorando.

- Tu médico o enfermera te ayudará a practicar. Debes conocer tu mejor marca personal en el medidor. Hazlo cuando te sientas bien. Esta será tu meta para cuando lo hagas en tu casa.
- En casa, haz la prueba del flujo máximo para ver cómo estás. Cuando te enfermas, tus marcas serán más bajas. Esto indica que debes actuar.
- Si te sientes bien, las marcas altas en el medidor te indican a tí y a tu médico que los medicamentos que tomas están funcionando bien.

## ¿Qué es la espirometría?

Es una prueba respiratoria para ver cómo están funcionando tus pulmones. Para realizar esta prueba debes respirar por una boquilla conectada a un

ordenador, llamado espirometro. Algunos médicos o enfermeras tienen este aparato en su oficina. Otros te mandarán a un especialista en pulmones llamado neumólogo.



## ¿CÓMO SE HACE?

1. Párate derecho.
2. El marcador debe estar en la base de la escala numerada.
3. Inspira profundo.
4. Pon la boquilla en tu boca y cierra los labios a su alrededor.
5. Sopla tan fuerte y rápido como puedas, en un solo soplido.

Repite los pasos del 1 al 5 dos veces más. Anota la marca más alta. Este será tu número de flujo máximo.



Consulta a tu médico o enfermera si necesitas un medidor de flujo máximo y cuándo debes usarlo.



# ¿Qué es un Plan contra el Asma?

**Es un plan que diseñas junto a tu médico o enfermera.**

- Es para saber qué hacer en caso de que tengas síntomas de asma.
- Te recuerda tomar tus medicamentos preventivos todos los días, aun cuando te sientes bien.
- Te ayuda a decidir cuándo usar tus medicamentos de rescate.
- Te ayuda a saber cuándo debes ver a tu médico o enfermera. Puede ayudarte a decidir cuándo ir a la sala de emergencia del hospital.

**Tu plan de acción contra el asma tiene toda tu información en una sola página. Llévalo contigo. Dale una copia a tu escuela o a las personas que te cuidan.**

**Mantén tu plan de acción actualizado con los medicamentos que tomas. Ponlo en un lugar donde puedas verlo todos los días.**



**PLAN DE ACCIÓN**

# PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA

Todos las personas deben tener un plan de acción contra el asma.  
Tu médico o enfermera te ayudará a llenar un formulario como este.

## Información del Paciente

Paciente \_\_\_\_\_  
Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_  
Padre/ Madre/ Tutor \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_

## Información del Médico o Enfermera

Médico \_\_\_\_\_  
Enfermera \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_

### ¡ADELANTE! ZONA VERDE

Flujo Máximo: de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Presentas todo lo siguiente:

- Respiras fácilmente
- No toses, no tienes sibilancias ni problemas para dormir.
- Nivel de energía normal
- No toses al jugar o hacer ejercicios
- Marca de Flujo Máximo en la Zona Verde

### Toma estos medicamentos diariamente

Medicamento	Cantidad	Cuántas veces
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ¡CUIDADO! ZONA AMARILLA

Flujo Máximo: de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Presentas algunos de estos síntomas:

- Dificultad para respirar
- Tos, de día o de noche
- Sibilancias leves
- Fatiga
- Opresión en el pecho
- Marca de Flujo Máximo en la Zona Amarilla

### Toma los medicamentos para la zona verde y la zona amarilla

Medicamento	Cantidad	Cuántas veces
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ¡PELIGRO! ZONA ROJA

Flujo Máximo: de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

#### ¡BUSCA AYUDA INMEDIATAMENTE!

- Los medicamentos de las zonas verde y amarilla no hacen efecto.
- Dificultad para respirar. Respiración agitada.
- Se ven las costillas al inspirar.
- La nariz se ensancha al respirar.
- Opresión o dolor en el pecho.
- Dificultad para hablar o caminar bien
- Las uñas y los labios se tornan azulados.
- Marca de Flujo Máximo en la Zona Roja.

### Toma los medicamentos de la Zona Roja y llama a tu médico inmediatamente

Medicamento	Cantidad	Cuántas veces
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Llama al médico o enfermera inmediatamente. No pierdas tiempo. Si no te puedes comunicar con tu médico llama al 911 o ve a la sala de emergencia del hospital rápidamente.**

Anota los disparadores que empeoran tu asma:  
\_\_\_\_\_

# ¡PREPÁRATE!

**Informa a tu escuela, guardería o niñeras sobre tu plan de acción contra el asma, tus medicamentos y tus disparadores.**

Lleva contigo tu inhalador y espaciador o déjalos en la oficina de la enfermera de la escuela. Nunca sabes cuándo puedes necesitarlos.



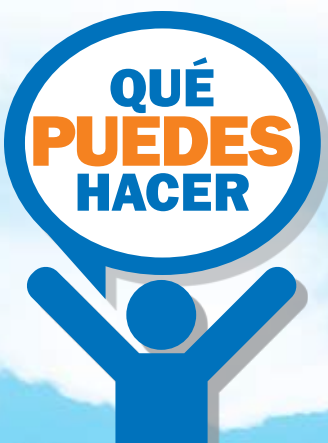
Formulario de medicamentos para uso durante horario escolar: con este formulario podrás dejar tus medicamentos contra el asma en la oficina de la enfermera de la escuela o llevarlos contigo si tienes edad suficiente.

## Prepara un plan de emergencia



Compártelo con tu familia, escuela, guardería o niñeras. Estas son las cosas que necesitarás en caso que debas ir a la sala de emergencia del hospital:

- Números de teléfono importantes
- Carta de tus padres dando permiso para que seas atendido
- Copia de tu tarjeta de seguro médico



Confía en tí mismo. Si sientes que vas a tener un ataque de asma, ¡actúa! Consulta con tu médico o enfermera si sientes que tu plan de acción o tus medicamentos no están funcionando.

# NÚMEROS DE TELÉFONO / CITAS



## MI MÉDICO O ENFERMERA

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



## FARMACIA

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



## ESCUELA/ENFERMERÍA DE LA ESCUELA

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

## ORGANIZACIONES CONTRA EL ASMA A NIVEL LOCAL

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MIS CITAS


**Recuerda: en caso de emergencia llama al 911**



# ORGANIZACIONES NACIONALES CONTRA EL ASMA

**Instituto Nacional de Sangre, Corazón y Pulmón  
National Heart Lung, Blood Institute (NHLBI)  
Programa Nacional de Educación  
contra el Asma**

**National Asthma Education Program  
Centro de Información**

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 301-592-8573

Servicios para Hipoacúsicos: 240-629-3255

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

**Academia Americana de Alergia,  
Asma e Inmunizaciones  
American Academy of Allergy, Asthma,  
and Immunization (AAAAI)**

555 East Wells Street, Suite 1100

Milwaukee, WI 53202-3823

Teléfono: 800-822-2762

[www.AAAAI.org](http://www.AAAAI.org)

**Asociación Americana de Neumonología  
American Lung Association (ALA)**

61 Broadway, 6th Floor

NY, NY 10006

Teléfono: 800-586-4872

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

**Agrupación de Campamentos para  
Niños con Asma  
Consortium on Children's Asthma Camps**

490 Concordia Ave

St. Paul, MN 55103

Teléfono: 651-227-8014

[www.asthmacamps.org](http://www.asthmacamps.org)

**Fundación contra el Asma y la Alergia  
de América  
Asthma & Allergy Foundation of America  
(AAFA)**

1233 20th Street, NW., Suite 402

Washington, DC 20036

Teléfono: 800-727-8462

[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

**Red contra el Asma y la Alergia/  
Madres de Asmáticos Inc.  
The Allergy & Asthma Network/  
Mothers of Asthmatics Inc. (AAN/MA)**

2751 Prosperity Ave., Suite 150

Fairfax, VA 22031

Teléfono: 800-878-4403 or 800-315-8056

[www.aanma.org](http://www.aanma.org)

**Centro para el Control y Prevención  
de las Enfermedades  
Centers for Disease Control and  
Prevention (CDC)**

1600 Clifton Rd.

Atlanta, GA 30333

Teléfono: 800-232-4636

Servicio para Hipoacúsicos: 888-232-6348

[www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)

**Academia Americana de Pediatría  
American Academy of Pediatrics (AAP)**

141 Northwest Point Boulevard

Elk Grove Village, IL 60007-1098

Teléfono: 847-434-4000 Oficina Nacional, Illinois

Teléfono: 202-347-8600 Oficina de Washington, DC

[www.aap.org](http://www.aap.org)



La Guía Familiar sobre el Asma del Children's Health Fund  
ha sido posible gracias a la colaboración de



**Children's  
Health Fund**

215 West 125th Street, Suite 301, New York, NY 10027

Tel: 212.535.9400 • Fax: 212.535.7488

[www.childrenshealthfund.org](http://www.childrenshealthfund.org)

