

Asma: Tome el control de su respiración

El asma es una condición crónica que causa inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias en los pulmones, lo que dificulta la respiración.

Estos consejos pueden ayudarle a **manejar su asma para que pueda sentirse mejor y respirar más fácilmente.**



Haga chequeos de rutina del asma con su médico

- Revise si su asma está bajo control o si ha empeorado.
- Ajuste los medicamentos para el asma, si es necesario.
- Actualice su plan de acción para el asma.
- Siga las instrucciones de su médico para controlar el asma.

Vea a su médico dentro de los 30 días después de una visita de atención urgente u hospitalaria

- Si va a la sala de emergencias, atención urgente o al hospital por asma, consulte a su médico **dentro de 30 días**. Su médico:
 - Revisará sus medicamentos.
 - Revisará o hará un plan de acción para el asma.
 - Le ayudará a manejar los desencadenantes del asma para prevenir futuros ataques.

Siga un plan de acción para el asma

- Su médico hará un plan personal para ayudarle a controlar su asma.
- Este enumera sus medicamentos para el asma, dosis y cuándo usarlos.
- Le identifica los desencadenantes del asma y cómo manejar los síntomas, como sibilancias, tos, falta de aire y opresión en el pecho.
- Le indica qué hacer durante un ataque de asma.

Tome los medicamentos para el asma según lo recetado

- Los **medicamentos de control** se toman a diario, incluso si no tiene síntomas; previenen ataques de asma.
- Los **medicamentos de rescate / alivio** se toman cuando tiene síntomas de asma o un ataque.

Use los suministros para el asma (Cubiertos por Medi-Cal Rx)

- El **espaciador** es un tubo que se conecta al inhalador y que le ayuda a inhalar la medicina en los pulmones.
- Los **medidores de flujo máximo** revisan qué tan bien está respirando.
- Pregunte a su médico qué herramientas necesita.

Evite los desencadenantes del asma

- Conozca qué desencadena su asma y cómo evitarlos.
- Los desencadenantes pueden ser alérgenos, humo, ejercicio, mala calidad del aire, químicos e infecciones como resfriados y gripe.
- Dé seguimiento con su médico si sus síntomas de asma empeoran.



Conozca las zonas del asma para ayudarle a controlar el asma

Hable con su médico sobre su plan de acción para el asma para que pueda cuidar su asma todos los días.

Zona verde = Está bien

Usted tiene todo lo siguiente:

- ☐ No tose.
- ☐ No tiene sibilancias.
- ☐ No tiene opresión en el pecho.
- ☐ Puede respirar fácilmente durante actividades normales como trabajo, escuela, deportes o juego.
- ☐ El asma no lo despierta por la noche.
- ☐ Está tomando su medicamento diario para el asma según lo recetado.

Zona amarilla = El asma está empeorando

Llame a su médico o vaya a atención urgente dentro de 24 horas si tiene alguno de estos síntomas:

- ☐ Tos intermitente durante el día o la noche.
- ☐ Sibilancias intermitentes durante el día o la noche.
- ☐ Opresión en el pecho.
- ☐ El asma lo despierta en la noche debido a tos, sibilancias u opresión en el pecho.
- ☐ El asma interfiere con actividades normales como trabajo, escuela, deportes o juego.

Zona roja = Alerta médica

- ☐ Llame al **911** si sus síntomas de la zona amarilla (tos, sibilancias, opresión en el pecho) se mantienen igual o empeoran después de 24 horas y los medicamentos de alivio rápido no están ayudando.

Mi médico: _____ **Teléfono:** _____

Línea de Asesoría de enfermeras 24/7: **1-877-431-1700 (TTY 711)**



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

Para conocer más sobre los beneficios de su plan de salud, llame a los Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m. de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto algunos días festivos). Si usa un TTY, llame al **711**. Visite el sitio web de GCHP en www.goldcoasthealthplan.org.

Para encontrar información acerca de la asistencia de idiomas y el aviso de no discriminación de GHCP, visite www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice.