



¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar mi asma?

- Conozca los síntomas y los signos de advertencia tempranos de un ataque de asma.
- Hable con su médico y siga su plan de tratamiento.
- Aprenda a usar sus medicamentos y qué debe hacer durante un ataque de asma.
- Sepa qué le desencadena el asma y aprenda a evitarlo o controlarlo.
- Use un medidor de flujo espiratorio máximo para medir y registrar el funcionamiento de sus pulmones. Pida a su médico que le muestre cómo se usa.
- Analice con su médico el plan de ejercicios adecuado para usted.
- Coma alimentos sanos, duerma lo suficiente y controle su estrés.

Para obtener más información sobre educación para la salud

Para los afiliados a CalViva Health:

Lllamen al Departamento de Servicios al Afiliado al número de teléfono que aparece en sus tarjetas de identificación de CalViva Health o llamen al **1-888-893-1569** (TTY/TDD **1-800-431-0964**).

Lllamen a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**).

www.CalVivaHealth.org

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud.

Controle su Asma

¡Comience ahora mismo!



¿Qué es el asma?

El asma es una condición de los pulmones y las vías respiratorias que hace muy difícil respirar. Cualquier persona puede contraer asma a cualquier edad. Esta enfermedad no tiene cura, pero usted puede seguir algunos pasos para controlarla.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del asma?

Es posible que tenga asma si presenta uno o más de estos síntomas:

- Tos
- Sibilancias
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar



¿Por qué se inicia un ataque de asma?

Un ataque de asma se produce cuando le resulta difícil para respirar. Si usted tiene asma, hay cosas que pueden resultarles molestas a sus pulmones y causarle un ataque. Éstas se denominan “desencadenantes” del asma. No todas las personas tienen los mismos desencadenantes. Algunos desencadenantes frecuentes son:

- El humo del cigarrillo
- El polen de algunas flores y plantas
- El moho
- Algunos alimentos
- El aire frío
- Las plagas
- Las infecciones en los pulmones
- Altos niveles de ejercicios
- La risa/el llanto
- El polvo
- La caspa de los animales (las escamas de la piel)
- Los ambientadores



¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar mis desencadenantes del asma?

A continuación le presentamos algunos consejos:

- Si es alérgico a la caspa de los animales, es mejor no tener mascotas.
- Limpie y seque sus duchas, lavabos y toallas, para evitar la acumulación de moho.
- Lave las sábanas y mantas semanalmente con agua caliente.
- Evite fumar o respirar el humo del cigarrillo de otras personas.
- Durante el clima frío, use una bufanda para proteger su garganta.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Aplíquese la vacuna anual contra la gripe.