

# El Asma de Cada Adulto Puede Ser Controlada

## Medicamento

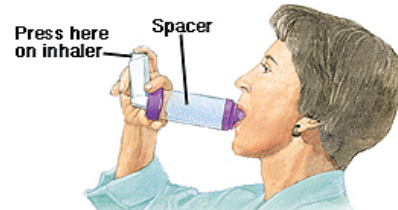
### Asegurese de que usted use el medicamento en la forma correctamente

- Asegurese de tomar el medicamento como el médico indica, **aún cuando se sienten bien**. Las medicinas que el doctor le ha recetado solo pueden controlar el asma pero no curarla.
- **Use la medicina en la manera correcta para que sea eficaz:**
  1. Agite el inhalador.
  2. Exhale normalmente.
  3. Es importante usar siempre un espaciador con el inhalador.
  4. Siga las instrucciones usando "otras herramientas" ⇨⇨⇨
  5. Siempre enjuague su boca después de usar las medicinas.
- **Esté pendiente de que siempre tenga un inhalador lleno para cuando lo necesite.**

## Otras Herramientas

### Las herramientas adecuadas pueden mantenerlo sano

- El espaciador es la herramienta más eficaz para administrar medicamento a los adultos con asma, al combinar el inhalador con el espaciador, una mayor cantidad de medicamento llega hasta los pulmones.
  1. Agite el inhalador.
  2. Adapte el inhalador en el espaciador
  3. Exhale normalmente.
  4. Presione el inhalador y respire despacio y profundo hasta que la medicina se acabe.
  5. Contenga las respiración por 10 segundos.
- **Un medidor de flujo máximo puede ayudarle a prevenir un episodio de asma.** El medidor de flujo máximo sirve para medir la cantidad de aire que entra y sale a través de los bronquios y que llega hasta los pulmones. Es importante comparar las cifras de cuando usted no tiene síntomas y durante un episodio de asma para valorar la severidad del caso. Pregunte al médico sobre cómo utilizarlo correctamente.



## Cuando Obtener Ayuda

- Las revisiones regulares son la llave a mantener el asma bajo control. Hable con su doctor a cerca de cuantas veces debe acudir a revisión, aún cuando se siente bien, es importante que el médico tenga controlado el medicamento y el asma.
- **Llame a su doctor:**
  1. Cuando el medicamento de rápido alivio parece no funcionar.
  2. Cuando esta utilizando más de lo usual su medicamento de rápido alivio
- **Llame a su doctor y busque ayuda médica INMEDIATAMENTE si:**
  1. Respira con dificultad o si la respiración es acelerada.
  2. La nariz se abre mas ancho al respirar
  3. Sus labios estan de color azul o morado
  4. Tiene dificultad para caminar, hablar o comer.
  5. La piel entre las costillas esta estirada o apretada.



## Ambiente



### Estos pueden hacer que el asma del adulto empeore!

- **Acaros del polvo** - Cubra almohada y colchon con un forro antialérgico de plástico con cierre. Aspire el colchon, sillones y alfombras a menudo. Lave sábanas en agua caliente una vez por semana. Evite juguetes de peluche sobre la cama.
  - **Mascotas** – Mantenga sus mascotas fuera de la recamara y bañelos seguido.
  - **Cigarrillos** – Deje de fumar. No fume en las casa ni en el coche.
  - **Moho** – Quite las plantas, alfombras y los acuarios especialmente de la recamara. Limpie el moho rapidamente.
  - **Cucarachas** – Use polvo para cucarachas, gel, y trampas, evite usar aerosoles. Saque su basura y guarde la comida en contenedores cerrados
- Los filtros de aire HEPA ayudan a reducir la cantidad de estas substancias, principalmente en la recamara.

# El Asma de Cada Niño Puede Ser Controlada


## Medicamento

### Asegurese de que el niño use el medicamento en la forma correctamente

- Asegurese de que los niños tomen el medicamento como el médico indica, **aún cuando se sienten bien**. Las medicinas que el doctor les ha recetado solo pueden controlar el asma pero no curarla.
- **Use la medicina en la manera correcta para que sea eficaz:**
  1. Agite el inalador.
  2. Exhale normalmente.
  3. Es importante usar siempre un espaciador con el inalador.
  4. Siga las instrucciones usando "otras herramientas" ⇨⇨⇨
  5. Siempre enjuague su boca después de usar las medicinas.
- **Esté pendiente de que el niño siempre tenga un inalador lleno para cuando lo necesite.**

## Otras Herramientas

### Las herramientas adecuadas pueden mantener al niño sano

- El espaciador es la herramienta más eficaz para administrar medicamento a los niños con asma, al combinar el inhalador con el espaciador, una mayor cantidad de medicamento llega hasta los pulmones.
  1. Agite el inalador.
  2. Adapte el inalador en el espaciador
  3. Exhale normalmente.
  4. Presione el inalador y respire despacio y profundo hasta que la medicina se acabe.
  5. Contenga las respiración por 10 segundos.
- **Un medidor de flujo máximo puede ayudarle a prevenir un episodio de asma.** El medidor de flujo máximo sirve para medir la cantidad de aire que entra y sale a través de los bronquios y que llega hasta los pulmones del niño. Es importante comparar las cifras de cuando el niño no tiene síntomas y durante un episodio de asma para valorar la severidad del caso. Pregunte al médico sobre cómo utilizarlo correctamente.

## Cuando Obtener Ayuda

- **Las revisiones regulares son la llave a mantener el asma del niño bajo control.** Hable con su doctor a cerca de cuantas veces el niño debe acudir a revisión, aún cuando se siente bien, es importante que el médico tenga controlado el medicamento y el asma.
- **Llame a su doctor:**
  1. *Cuando el medicamento de rápido alivio parece no funcionar.*
  2. *Cuando el niño esta utilizando más de lo usual su medicamento de rápido alivio*
- **Llame a su doctor y busque ayuda médica INMEDIATAMENTE si:**
  1. *El niño respira con dificultad o si la respiración es acelerada.*
  2. *Las narices del niño se abren mas ancho al respirar*
  3. *Los labios o uñas del niño estan de color azul o morado*
  4. *El niño tiene dificultad para caminar, hablar o comer.*
  5. *La piel entre las costillas de su niño esta estirada o apretada.*



## Ambiente



Acaros del polvo



Mascotas



Cigarrillos



Moho



Cucarachas

### Estos pueden hacer el asma del niño empeore!

- **Acaros del polvo** - Cubra almohada y colchon con un forro antialérgico de plástico con cierre. Aspire el colchon, sillones y alfombras a menudo. Lave sábanas en agua caliente una vez por semana. Evite juguetes de peluche sobre la cama.
  - **Mascotas** - Mantenga sus mascotas fuera de la recamara y bañelos seguido.
  - **Cigarrillos** - Deje de fumar. No fume en las casa ni en el coche.
  - **Moho** - Quite las plantas, alfombras y los acuarios especialmente de la recamara. Limpie el moho rapidamente.
  - **Cucarachas** - Use polvo para cucarachas, gel, y trampas, evite usar aerosoles. Saque su basura y guarde la comida en contenedores cerrados
- Los filtros de aire HEPA ayudan a reducir la cantidad de estas substancias, principalmente en la recamara.*