

Cómo usar su nebulizador



Neighborhood
Health Plan™



1. Lávese las manos



2. Ponga el nebulizador en una superficie plana y estable



3. Enchúfelo en la pared



4. Conecte un extremo del tubo al nebulizador



5. Añada el medicamento



6. Conecte la boquilla al sostenedor del medicamento



7. Conecte el otro extremo del tubo al sostenedor del medicamento



8. Prenda el nebulizador



¡ASÍ ESTÁ MAL! NO sostenga la boquilla frente a su cara



9. Ponga los labios alrededor de la boquilla. Inhale **lentamente** por la **BOCA**



10. Cuando termine, lave las piezas en agua jabonosa



11. Deje secar las piezas al aire

Cómo usar su nebulizador con mascarilla



Neighborhood
Health Plan™



1. Lávese y séquese las manos



2. Ponga el nebulizador en una superficie lisa y firme



3. Enchufe el nebulizador

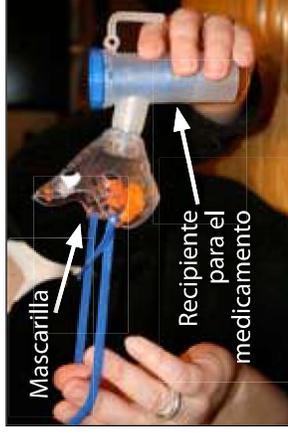


4. Conecte un extremo del tubo al nebulizador



Solución salina

Albuterol



Mascarilla

Recipiente para el medicamento

5. Añada albuterol y solución salina
O
Añada sólo el medicamento →
premezclado

6. conecte la mascarilla al recipiente para el medicamento



9. Póngase la mascarilla sobre **la nariz y la boca**. Inhale lenta y profundamente por **LA BOCA**



¡ASÍ NO! NO sostenga la mascarilla adelante de la cara.



10. Cuando termine, lave las piezas en agua jabonosa y enjuáguelas



11. Deje que las piezas se sequen al aire

Cómo usar su inhalador y espaciador



Neighborhood
Health Plan™



1. Saque el tapón del inhalador.

2. Agite el inhalador.

3. Conéctelo al espaciador.

4. Quitele la tapa al espaciador.



5. **EXHALE completamente.**

6. Cierre los labios alrededor de la boquilla.

7. Apriete aquí hacia abajo.

8. **INHALE LENTA y Profundamente**



9. Aguante la respiración por diez segundos, si puede. Después exhale lentamente.

Si necesita otra inhalación del medicamento, espere UN minuto. Después repita los pasos 2 a 9.

10. Enjuáguese la boca con agua y ESCUPA.

Cómo usar su inhalador con espaciador y mascarilla



1. Quitele la tapa al inhalador



2. Agite el inhalador



3. Únalo al espaciador



4. Derecho y póngase la mascarilla sobre la nariz y la boca



5. Apriete aquí hacia abajo. Eso hace que entre medicamento al espaciador



6. Inhale y exhale seis veces



Si necesita otra inhalación del medicamento, espere UN minuto. Después repita los pasos 2 a 6



7. Enjuáguese la boca con agua y **ESCUPA**

Plan para el Asma de:

Nombre: _____ Fecha _____

DIARIO MEDICAMENTOS PARA PREVENIR LOS ATAQUES DE ASMA

Medicación Diaria	Color	Cantidad	Cuando Tomar
			<input type="checkbox"/> Mañana  <input type="checkbox"/> Tarde 
			<input type="checkbox"/> Mañana  <input type="checkbox"/> Tarde 

Use su medicamento de rescate para **prevenir** los ataques de asma ocasionados por el ejercicio

Consejos

Siempre use un espaciador con sus inhaladores



Numero de su Doctor es:

Medicación	Color	Cantidad	Cuando Tomar
Medicación de Rescate (Albuterol)		2-4 soplos del inhalador con espaciador O un vial en nebulizador	Diez minutos antes del ejercicio

Ataque Leve: tos, silbido al respirar, presión en el pecho, problemas para respirar

Medicación de Rescate	Color	Cantidad	Cuando Tomar
Medicación de Rescate (Albuterol)		2-4 soplos del inhalador con espaciador O un vial en nebulizador	Cada 4 horas por 2 días

Consejos

Siga usando las medicinas diarias para el asma

Llame a su doctor si su respiración no ha mejorado en _____ días o si está usando medicación de rescate más de 2 veces por semana.

Emergencia: trabajo para respirar, las costillas se muestran al respirar, no puede hablar, no puede dejar de toser, el medicamento no está ayudando o sus labios o uñas están azules

Medicación de Rescate	Color	Cuando Tomar	Que Hacer
Medicación de Rescate (Albuterol)		4-8 soplos del inhalador con espaciador O un vial en nebulizador	Vaya a la sala de Emergencia o llame al 911

Prueba Rápida De La Clínica De Asma #1

Función de la Medicina

Inhaladores y Espaciadores

1. Estás en casa y empiezas a toser y sientes que no puedes respirar. Circula el inhalador que usarías (con su espaciador).



2. Te despiertas a media noche sin aliento. Circula el inhalador que usarías (con su espaciador).



3. ¿Cómo puede saber cuánta medicina le queda a su inhalador?

Ponga una X en el cuadro junta todas las respuestas que correspondan o puede escribir en el espacio su respuesta.

- Miro la parte posterior del inhalador para ver la cantidad de soplos que quedan
- Mi farmacia me manda un texto cada 30 días para notificarme que mi medicina esta lista
- No sé cómo verificar esto.
- Mi respuesta _____

4. ¿Con qué frecuencia usa su espaciador con sus inhaladores?

Ponga una X en el cuadro o cuadros junto a su respuesta(s).

- Uso mi espaciador solo con mi inhalador rojo
- Uso mi espaciador solo con mi inhalador anaranjado (o morado)

- Uso mi espaciador solo en casa, no tengo espaciador en la escuela
- Uso mi espaciador con todos mis inhaladores en casa y en la escuela

5. **Circule el inhalador o inhaladores que usa diariamente.**



6. **¿Cuántos soplos de su medicamento de su inhalador diario toma y a qué hora o horas del día lo usa?**

Circule el número de soplos por cada dosis: 1 2 3 4 5

Ponga una X en el cuadro para la hora o horas del día de cada dosis:

- Por la mañana antes de la escuela
- Durante la escuela
- Antes del ejercicio
- Después de la escuela
- Antes de dormir

7. **¿Qué dos acciones siempre deberás tomar en la Zona Amarilla?**

Ponga una X en el cuadro junto a sus 2 respuestas.

- Tomar 4 soplos de mi inhalador con espaciador o mi medicamento nebulizador de albuterol un vial con la maquina cada 4 horas por 2 días.
- Continuo toda mi medicina diaria y de Zona Verde
- Tomar solo mi inhalador rojo o albuterol nebulizado cada 2 horas hasta que me sienta mejor
- Dejo de usar mi medicamento diario

Respuestas: 1. Rojo; 2. Rojo; 3. La parte posterior del inhalador y los recordatorios automáticos de texto de la farmacia; 4. Todos los inhaladores en casa y en la escuela; 5. Morado o Anaranjado; 6. Mire su medicina diaria o de Zona Verde del plan escrito de su doctor; 7. Primeras 2 respuestas: tome medicine de rescate cada 4 horas por 2 días y continúe con su medicamento.

ASMA

¿Que es el Asma?

Normalmente, los tubos de respiración que llevan aire a los pulmones están abiertos de esta manera.



Con el asma, dos cosas van mal en tus tubos de respiración que hacen difícil el respirar: **HINCHAZÓN** adentro que causa **CONSTRICCIÓN** por fuera.

HINCHAZÓN



La medicina **CONTROLADOR** mantiene la **HINCHAZÓN** bajo control. Trabaja de manera **lentamente y constante**. Debes tomar esta medicina **DIARIAMENTE** o la **hinchazón** regresara

CONSTRICCIÓN



Medicina **RESCATE** ayuda a **PARAR LA CONSTRICCIÓN** durante un ataque de asma. Trabaja **rápidamente**. Te ayuda a respirar mas fácilmente en 4-5 minutos, así que siempre mantenla cerca. Algunos niños también toman esta medicina para prevenir asma durante el ejercicio.

Necesitaras 2 diferentes inhaladores: un inhalador para el **Hinchazón** Y un inhalador para la **Constricción**



¿Como recibo la medicina en mis pulmones?

Es fácil! Muchos niños usan

inhaladores. Un inhalador rocía medicina en tu boca para que puedas respirarla en tus pulmones.

Inhaladores son de diferentes colores, formas y tamaños pero muchos de ellos se miran así



Inhaladores sirven mejor con un tubo llamado **espaciador**



Cuando los pones juntos, mas medicina llega a tus pulmones.

¿Que causa un ataque de asma?

Las cosas que causan un ataque de asma se llaman **desencadenantes**. Tus desencadenantes pueden ser diferentes de los de otra persona. Estos son algunos de los mas comunes.

Intenta mantenerte alejado de tu desencadenante lo mas que puedas.



¿Cómo se si estoy teniendo un ataque de asma o solo un pequeño rebrote?

Ataque leve: Toz durante el día o la noche o durante el ejercicio; falta de aliento, presión en el pecho, jadeante, cansancio. **Emergencia:** No poder hablar en frases completas, no poder dejar de toser, trabajo para respirar, usando los músculos del estomago y cuello para respirar o tener los labios o las uñas azules.

¿Cómo se si mi asma esta bien?

Reglas de 2 pueden ayudar!

¿Necesitas usar tu inhalador de rescate mas de **2** veces a la semana?

¿Toz o jadeo te levanta por la noche mas de **2** veces al mes?

¿Has ido al hospital, sala de emergencia o cuidado de urgencia mas de **2** veces este año?

¿Algún doctor te a dado tabletas o jarabe de prednisona **2** o mas veces este año?

Si respondiste **no** a todas las preguntas, tu asma esta bien. **Bien hecho!** Sigue haciendo lo que estas haciendo.

Si respondiste **si** a cualquier de estas preguntas significa que tu asma no esta bien y seria buena idea **hablar con tu doctor**



¿Qué tal un plan?

Pídele a tu doctor que agá un **Plan de Acción contra el Asma** para ti.

Ya no tendrás tantos ataques de asma.

Ya no jadearás ni toserás tanto.

Dormirás mejor.

Podrás jugar afuera.

Ya no tendrás que ir a la sala de emergencia o cuidado de urgencia tanto - quizás nunca.

ASMA

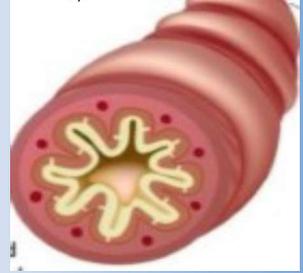


¿Que es el Asma?

Normalmente, los tubos de respiración que llevan aire a los pulmones están abiertos de esta manera.



Con el asma, dos cosas van mal en tus tubos de respiración que hacen difícil el respirar: **HINCHAZÓN** adentro que causa **CONSTRICCIÓN** por fuera.



CONTROLADOR DIARIO
 medicina mantiene la **HINCHAZÓN** bajo control. Trabaja **lentamente y constante**. Tienes que tomar esta medicina **DIARIAMENTE** o la hinchazón regresara.

medicina **RESCATE** trabaja **RÁPIDO** para **PARAR** la **CONSTRICCIÓN** durante un ataque de asma. Te ayuda a respirar mas fácilmente en solo unos cuantos minutos, así que siempre tenla contigo. Si tienes asma, por el ejercicio, esta medicina previene un ataque si las usas antes de hacer ejercicio.

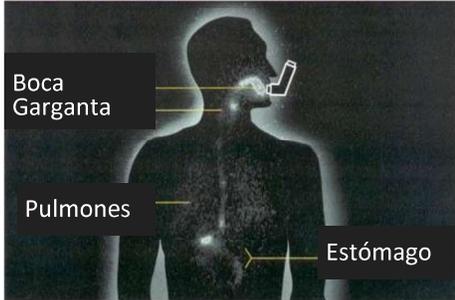
1 de estos inhaladores para la hinchazón (ejemplos)



1 inhalador para la Constricción:

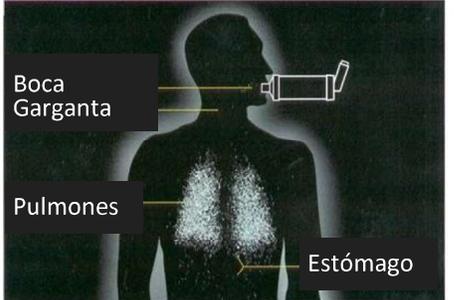


Por qué usar un espaciador con un inhalador?



El inhalador solo

Al usar el Inhalador solo, el medicamento termina en la boca, garganta, estómago y pulmones.



Un espaciador con un inhalador

Al usar un espaciador con un inhalador, será más fácil que una mayor cantidad del medicamento llegue a sus pulmones.

"Comparative respiratory deposition of ^{99m}Tc labeled particles of albuterol using a OptiChamber® spacer in healthy human volunteers using gamma scintigraphy." R. Beith, PhD, Scintiprox, Inc., Indianapolis, IN and D. Doherty, MD, Dept. of Pulmonology, University of Kentucky Medical Center, Lexington, KY, 1997.
 Images kindly provided by Respiroics HealthScan Inc.
 Allies Against Asthma, Center for Pediatric Research, 655 W. Brambleton Ave., Norfolk, VA 23510, 757-668-6435

¿Que causa un ataque de asma?

Las cosas que causan un ataque de asma se llaman **desencadenantes**. Tus desencadenantes pueden ser diferentes de los de otra persona.

Intenta mantenerte alejado de tu desencadenante lo mas que puedas.



¿Cómo se si estoy teniendo un ataque de asma o solo un pequeño rebrote?

Ataque leve: Toz durante el día o la noche o durante el ejercicio; falta de aliento, presión en el pecho, jadeante, cansancio. **Emergencia:** No poder hablar en frases completas, no poder dejar de toser, trabajo para respirar, usando los músculos del estomago y cuello para respirar o tener los labios o las uñas azules.

¿Cómo se si mi asma esta bien?

Reglas de 2 pueden ayudar!

¿Necesitas usar tu inhalador de rescate mas de **2** veces a la semana?

¿Toz o jadeo te levanta por la noche mas de **2** veces al mes?

¿Has ido al hospital, sala de emergencia o cuidado de urgencia mas de **2** veces este año?

¿Algún doctor te a dado tabletas o jarabe de prednisona **2** o mas veces este año?

Si respondiste **no** a todas las preguntas, tu asma esta bien. **Bien hecho!** Sigue haciendo lo que estas haciendo.

Si respondiste **si** a cualquier de estas preguntas significa que tu asma no esta bien y seria buena idea **hablar con tu doctor**



¿Qué tal un plan?

Pídele a tu doctor que agá un **Plan de Acción contra el Asma** para ti.

Ya no tendrás tantos ataques de asma.

Ya no jaderarás ni toserás tanto.

Dormirás mejor.

Podrás jugar afuera.

Ya no tendrás que ir a la sala de emergencia o cuidado de

urgencia tanto - quizás

nunca.

Hoja de Trabajo de los Detonantes del Asma



Parásitos del Polvo...

- Si es posible, quite las alfombras y reemplácelas con pisos duros, especialmente en la recámara
- Si tiene alfombra, deje que otra persona corra la aspiradora (aspirar sopla polvo en el aire)
- Cosas como libros y chucherías son "recogedores de polvo" querrás ponerlos en estantes cerrados
- Polvo húmedo y el trapeador (quitar el polvo con un paño seco o barrer con una escoba, pone polvo en el aire)
- Cambie o limpie los filtros del aire y calefacción mensualmente (busque filtros que atrapen el polvo y otros alérgenos)
- Considere usar cortinas o persianas lavables para las ventanas
- Al comprar peluches, busque los que sean lavables



Mascotas Peludas o Emplumadas...

- Si las mascotas viven adentro, trate de mantenerlas alejadas de su habitación y de los muebles que usted usa con frecuencia



Plagas

- Puede usar cebos venenosos, polvos, geles o trampas para matar cucarachas, ratas o ratones. Si usas espray o rociador, querrá mantenerse fuera de la habitación hasta que el olor desaparezca
- Comida y basura pueden protegerse utilizando contenedores cerrados
- Trate de no dejar platos sucios o agua estancada en el fregadero

Hoja de Trabajo de los Detonantes del Asma



En el aire

- En los días en que la calidad del aire esta baja o el polen esta alto, intente permanecer en lugares con calefacción central o aire acondicionado y mantenga las ventanas y puertas exteriores cerradas
- Si tiene un sótano o vive en un lugar con clima de alta humedad, use productos que absorben la humedad como DampRid, es de bajo costo y puede ayudar a reducir el moho y hongos.
- Evite las chimeneas a leña, las estufas y los calentadores de queroseno
- Cuando sea posible, elija productos personales y para el hogar sin fragancia
- Haga que su casa sea una zona libre de humo



En la recamara

- Para ayudar a mantener los parásitos del polvo alejados, puede aspirar el colchón regularmente o usar un recubrimiento "aprobado para alergias"
- Lave la ropa de cama en agua caliente una vez a la semana
- Evite colchas, cobijas y almohadas que contengan plumas, plumón o kapok
- No guarde artículos debajo de la cama
- Mantenga los cajones y armarios cerrados cuando no estén en uso



En el baño

- Use el ventilador de extracción para ventilar la humedad adicional cuando se bañe
- Limpiar con productos que matan y prevengan el moho y el hongo
- Cuelgue a secar las toallas húmedas y los paños



En la cocina

- Revise y vacíe la bandeja de goteo del refrigerador
- Mantenga el refrigerador limpio y sin alimentos moldeados
- Use un ventilador de ventilación cuando cocine



Ejercicio

- Si el ejercicio le provoca tos o dificultad para respirar, hable con su médico sobre el uso de ciertos medicamentos que pueden ser inhalados 10 a 15 minutos antes de una actividad



Resfriados y gripe

- Evite personas con resfriados o gripe
- Hable con su médico sobre vacunas contra la gripe y la neumonía
- Consulte con su médico antes de tomar medicamentos para la gripe, sinusal o para la alergia
- Use acetaminofeno (Tylenol) para la fiebre y dolor
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente durante la temporada de gripe



Estrés

- Hable con su médico o gerente de atención si el estrés interfiere con sus actividades y sus relaciones o si se siente muy ansioso, enojado o triste la mayoría del tiempo
- Trate de hacer tiempo para sus actividades favoritas

