

Asma

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral del asma. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el asma. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

Si tiene asma

El asma es una enfermedad de los tubos bronquiales, por donde entra y sale el aire de los pulmones. Cuando sufre un ataque de asma, las vías respiratorias se estrechan y pueden llenarse de líquido. Los músculos que las rodean se tensan. Esto dificulta la respiración. Queremos que sepa que usted se puede controlar el asma.

Hay medidas simples, como las siguientes, que realmente pueden marcar la diferencia:

- Evitar sus desencadenantes del asma
- Usar medicamentos para controlar el asma

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y de los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su asma.

Cosas que debe saber:

- Los desencadenantes son cosas de todos los días que pueden empeorar el asma. Sus desencadenantes podrían incluir el polvo, polen, humo de tabaco y otras cosas en el hogar, el trabajo o la escuela. Si conoce sus desencadenantes y los evita lo más posible, puede mejorar su asma.
- Un resfriado o una infección de influenza pueden empeorar los síntomas del asma. También puede haber otras afecciones de salud que interfieren con su control del asma.
- Los signos de que el asma está empeorando incluyen tos, sibilancias, falta de aliento y una sensación de presión en el pecho. Podría tener otros síntomas.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarlo a controlar su asma.

- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar si está bien controlada el asma.

Consejos para vigilarse el asma:

- Use un espirómetro
Le podemos enseñar cómo usar un espirómetro. Un espirómetro es un dispositivo que mide la cantidad de aire que usted puede expulsar de los pulmones cuando sopla tan fuerte como pueda. Puede usar el espirómetro para determinar si está teniendo un día bueno o malo con el asma. Un índice de flujo inferior a lo normal es un signo temprano de que el asma está empeorando.
- Use un plan de acción para el asma
Un plan de acción para el asma es información escrita que le da su doctor que dice cómo controlarse el asma. Dice las cosas que debe hacer todos los días para tratar el asma. También dice lo que debe hacer si está enfermo o si el asma empeora. Podría indicar que debe tomar ciertas medicinas si el flujo indicado en su espirómetro está por debajo de cierto valor. El plan de acción para el asma le ayudará a saber cuándo llamar a su doctor y cuándo obtener ayuda de inmediato.

Cómo tomarse sus medicamentos para el asma:

- ¿Qué tipo de medicamentos para el asma está tomando?
 1. Medicinas de alivio rápido — le pueden ayudar si tiene un ataque o crisis asmática o de repente le cuesta trabajo respirar. Este tipo de medicina usualmente no dura mucho tiempo. No previene las crisis asmáticas.
 2. Medicinas de largo plazo (mantenimiento) — esta medicina no surte efecto inmediatamente y se usa para prevenir las crisis asmáticas. No le ayudan a respirar mejor inmediatamente si está sufriendo una crisis asmática.
 3. Es muy importante que se tome los medicamentos de la manera indicada por el doctor, aunque se sienta mejor.
- Podemos ayudarle a aprender cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarle a aprender a usar los inhaladores, espaciadores, nebulizadores y otros dispositivos que le ayudan a sacar el máximo provecho de sus dosis de medicina.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Maneras de mejorar o controlar su asma:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser la mejor manera de controlar el asma. Nosotros contamos con programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Le podemos ayudar a establecer metas para comer mejor, hacer ejercicio y mantener un peso sano. Las metas se pueden adaptar a su estilo de vida. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su asma.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.

Apoyo para ayudarle a controlar el asma:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre el asma con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su asma. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta
 2. Observe los consejos de su doctor; consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Para más información útil sobre cómo controlar su asma

- Smokefree.gov
- [American Lung Association \(Asociación Americana del Pulmón\)](#)
- [Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics, AANMA \(Red de Alergias y Asma de Madres de Asmáticos\)](#)
- [National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)
- [American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, AAAAI \(Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología\)](#)
- [Asthma and Allergy Foundation of America, AAFA \(Fundación de Asma y Alergias de Estados Unidos\).](#)

Fuentes:

*American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón) www.lungusa.org/

*National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) Tiene asma: una guía para pacientes y familiares (en inglés) http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/have_asthma.htm, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանակները: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնուրույն քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن بزنید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntwam koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបំភ្លឺប្រព័ន្ធដោយឥតគិតថ្លៃផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខទាញយកលើកាត ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese