



## Vivir bien con asma

### Lleve un registro de sus síntomas de asma

No todas las personas tienen los mismos síntomas de asma. Con el asma, siempre hay un poco de hinchazón dentro de las vías respiratorias de los pulmones. Esto hace que las vías respiratorias sean más sensibles cuando están expuestas a virus, alérgenos, agentes irritantes o incluso emociones.

¿De qué debe llevar un registro? Empezar con esto:

**Síntomas diurnos.** Note con qué frecuencia le molesta el asma durante el día y qué síntomas tiene. ¿Está tosiendo o tiene sibilancia? ¿Le falta el aire? ¿Siente una opresión en el pecho? ¿Estos síntomas ocurren solo de vez en cuando o a menudo?

**Síntomas nocturnos.** ¿Alguna vez se ha despertado a causa del asma? La tos con o sin moco puede ser más común durante la noche. Tome nota de la frecuencia de este episodio.

**Uso del inhalador.** ¿Con qué frecuencia necesita su inhalador de alivio rápido? Si ha habido un aumento en la frecuencia o necesita un resurtido más de dos veces al año, infórmele a su médico.

**Sensaciones cuando está en movimiento.** ¿El asma se activa cuando hace actividades normales, como caminar o subir escaleras? Eso puede ser una señal de que está empeorando.

**Medidor de flujo espiratorio máximo.** Su médico también puede pedirle que utilice un medidor de flujo espiratorio máximo para llevar un registro de sus resultados. Se trata de un dispositivo simple y económico que mide su capacidad para expulsar el aire de los pulmones. Los planes de acción para el asma a menudo incluyen el uso de un medidor de flujo espiratorio máximo para ayudarlo a controlar mejor el asma. Pregúntele a su médico si esto puede resultarle útil.

Lleve sus notas a cada visita al médico y repase su plan de acción para el asma. Debería indicarle qué hacer cuando su asma se activa.

Fuente: Asociación Americana del Pulmón ([www.lung.org](http://www.lung.org))



### 5 formas de tomar el control:

- 1 Aprenda todo lo que pueda sobre el asma en la Asociación Americana del Pulmón ([www.lung.org](http://www.lung.org)).
- 2 Elabore con su médico un plan de manejo de atención del asma.
- 3 Tome sus medicamentos según lo indicado.
- 4 Evite los desencadenantes del asma como el humo, el moho, las plagas y los insectos, el pelo y la caspa de las mascotas, los ácaros del polvo y la contaminación del aire.
- 5 Intente tener hábitos saludables.

## Contáctenos

Mercy Care  
4750 S. 44th Place, Suite 150  
Phoenix, AZ 85040

Departamento de Servicios  
para Miembros:

**602-263-3000** o  
**1-800-624-3879** (TTY **711**),  
de lunes a viernes, de  
07:00 a. m. a 06:00 p. m.

Miembros de los Acuerdos  
Regionales de Salud  
Conductual de ACC  
(RBHA de ACC) con una  
enfermedad mental grave  
(SMI): **602-586-1841** o  
**1-800-564-5465** (TTY **711**),  
durante las 24 horas,  
los 7 días de la semana

Línea de enfermería las  
24 horas:

**602-263-3000** o  
**1-800-624-3879**

Contactos adicionales:

**<https://www.mercycareaz.org/contact-us.html>**

Los servicios del contrato son financiados de conformidad con el contrato con el estado de Arizona. Este boletín informativo contiene información médica de carácter general que no debe reemplazar las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades de atención médica particulares.

Si ya no desea recibir estos correos, llame al Departamento de Servicios para Miembros.

Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna, administra Mercy Care.

**[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)**

## Comprender los medicamentos para el asma

Si tiene asma, una clave para controlarla es comprender sus medicamentos. Hay dos tipos principales: uno que controla sus síntomas a largo plazo, y el otro que le da un alivio rápido.

### Medicamentos de alivio rápido

Si sus síntomas empeoran, estos medicamentos de acción rápida pueden ayudarle a respirar nuevamente. A menudo vienen en forma de inhaladores. Algunos relajan los músculos que rodean las vías respiratorias y otros reducen la hinchazón dentro de las vías respiratorias. Su médico puede ayudarle a saber qué tipo es el adecuado para usted y mostrarle cómo usarlo.

### Medicamentos de control a largo plazo

La mayoría de las personas con asma también toman un medicamento diario. Estos pueden ayudar a prevenir los brotes. Pueden relajar las vías respiratorias y controlar la hinchazón con el tiempo. A menudo vienen en forma de pastillas o inhaladores.

Otros medicamentos a largo plazo tienen como objetivo cambiar la forma en que el cuerpo responde a los desencadenantes de la alergia. Pueden ser pastillas o inyecciones administradas en el consultorio de su médico.

### Conozca sus medicamentos

Para obtener todos los beneficios de sus medicamentos, debe tomarlos tal como le indique su médico. Su plan de acción para el asma puede indicarle cuándo y cómo tomarlos para que pueda respirar bien.

*Fuentes: Asociación Americana del Pulmón ([www.lung.org](http://www.lung.org)); Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre ([www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov))*



## No lo olvide:

Una vacuna antigripal anual es la mejor manera de protegerse de la gripe. Si aún no se la ha aplicado, consulte a su médico o farmacéutico.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*

## Administración de atención

¿Necesita ayuda? Un administrador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede comunicarle con un proveedor. Este es un servicio cubierto para miembros con ciertas necesidades de salud. Llame al Departamento de Servicios para Miembros y pida hablar con el Departamento de Administración de la Atención.