



**Texas Children's[®]
Health Plan**



Guía rápida sobre el asma

CHIP 866-959-6555
STAR 866-959-2555
STAR Kids 800-659-5764
texaschildrenshealthplan.org/es

MK-2410-086

Tabla de contenido

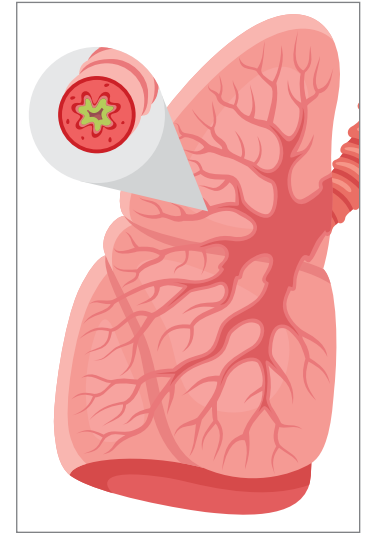
| | |
|--------------------------------------------------|----|
| ¿Qué es el asma? | 1 |
| Tipos de inhaladores – Control a largo plazo | 2 |
| Tipos de inhaladores - Combinación | 3 |
| Tipos de inhaladores – Alivio rápido | 4 |
| Cómo usar tu inhalador correctamente | 5 |
| ¿Qué puede causar un ataque de asma? | 6 |
| Conoce los síntomas de un ataque de asma | 7 |
| Consejos para cumplir con tu plan de tratamiento | 8 |
| Objetivos del cuidado del asma | 9 |
| Escasez de medicamentos | 10 |
| Recursos útiles | 10 |

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que dificulta la respiración. Esto sucede porque las vías respiratorias en los pulmones se hinchan, se inflaman, se hacen más pequeñas y se llenan de mucosidad.

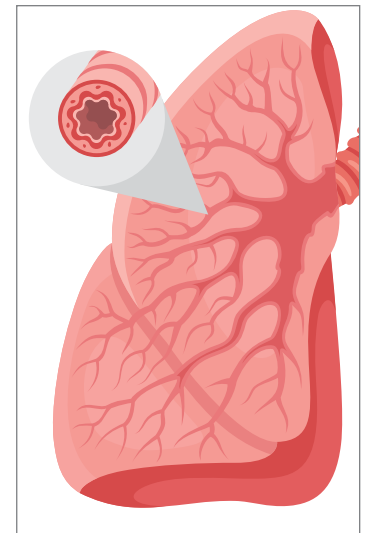
Cuando tu asma no está bajo control:

- Los músculos alrededor de las tus respiratorias están comprimiendo el espacio por el que puede pasar el aire.
- Los revestimientos de tus vías respiratorias están inflamados.
- Mucosidad extra bloquea tus vías respiratorias.



Cuando tu asma está bajo control:

- Los músculos alrededor de tus vías respiratorias están relajados.
- Los revestimientos de tus vías respiratorias no están inflamados.
- Tus vías respiratorias están abiertas para que pase el aire.



Tipos de inhaladores

Control a largo plazo (Corticosteroides inhalados)

Este es tu medicamento "controlador" a largo plazo. ¡Detiene los ataques de asma antes de que sucedan! Úsalo todos los días para mantener saludables tus vías respiratorias, incluso si no tienes síntomas.

QVAR Redihaler®

beclomethasone
dipropionate
40 mcg o 80 mcg



Alvesco®

ciclesonide
80 mcg o
160 mcg



Asmanex® HFA

mometasone furoate
100 mcg o 200 mcg



Asmanex® Twisthaler

mometasone furoate
110 mcg, 120 mcg,
220 mcg



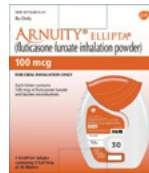
Pulmicort Flexhaler™

budesonide
90 mcg o 180 mcg



Arnuity® Ellipta®

fluticasone furoate
50 mcg, 100 mcg
o 200 mcg



Flovent® HFA

fluticasone
propionate
44 mcg, 110 mcg
o 220 mcg



Flovent® Diskus

fluticasone propionate
50 mcg, 100 mcg,
250 mcg



Tipos de inhaladores

Combinación

(Corticosteroides Inhalados + Beta-Agonistas de Acción Prolongada)

Los inhaladores de combinación para el asma contienen dos tipos diferentes de medicamentos. También se utilizan como inhaladores "controladores". Úsalos todos los días, incluso si no te sientes enfermo. Los beta-agonistas de acción prolongada (LABA) se pueden utilizar de forma independiente o combinados con esteroides inhalados antes de hacer ejercicios para prevenir el broncoespasmo inducido por el ejercicio (BIE).

Symbicort®

budesonide/formoterol
80/4.5 o 160/4.5



Dulera®

mometasone/formoterol
100/5 o 200/5



Airduo® Respiclick®

fluticasone/salmeterol
55/14, 113/14, o
232/14



Inhalador Stiolto™

tiotropium bromide
y oladaterol
2.5 mcg



Utibron™ Neohaler

indacaterol/
glycopyrronium bromide
110/50 mcg



Serevent® Diskus

salmeterol xinafoate
50 mcg



Breo™ Ellipta™

fluticasone/vilanterol
100/25 o 200/25



Advair® HFA

fluticasone/salmeterol
45/21, 115/21 or 230/21



Advair® Diskus

fluticasone/salmeterol
100/50, 250/50
or 500/50



Trelegy™ Ellipta

fluticasone furoate/
umeclidinium/vilanterol
100 mcg, 200 mcg



Wixela Inhub® Diskus

fluticasone propionate/
salmeterol
100/50 mcg, 250/50 mcg,
500/50 mcg



Striverdi® RespiMat

olodaterol
2.5 mcg



Habla con tu médico para asegurarte de saber qué inhalador es tu medicamento de control y si está cubierto por tu seguro. El inhalador que recibas puede tener un aspecto diferente al que se muestra aquí, ya que muchos tienen versiones genéricas.

Habla con tu médico para asegurarte de saber qué inhalador es tu medicamento de control y si está cubierto por tu seguro. El inhalador que recibas puede tener un aspecto diferente al que se muestra aquí, ya que muchos tienen versiones genéricas.

Tipos de inhaladores

Alivio rápido (Beta-agonistas de acción corta)

Los beta-agonistas de acción corta o SABAs (por sus siglas en inglés) se usan como inhaladores de “rescate”. Úsalos para el alivio rápido de síntomas como tos, sibilancias o dificultad para respirar. ¡Mantén este inhalador contigo en todo momento!

ProAir RespiClick® albuterol sulfate



ProAir HFA® albuterol sulfate

A partir del 1 de octubre de 2022, Teva Pharmaceuticals suspendió Proair HFA. Habla con tu médico sobre las alternativas preferidas: Proventil HFA (Albuterol) o Ventolin HFA (Albuterol).



Proventil® HFA albuterol sulfate



Xopenex® HFA levalbuterol



Ventolin® HFA albuterol sulfate



Habla con tu médico para asegurarte de saber qué inhalador es tu medicamento de control y si está cubierto por tu seguro. El inhalador que recibas puede tener un aspecto diferente al que se muestra aquí, ya que muchos tienen versiones genéricas.

Cómo usar tu inhalador correctamente



Cosas que debes hacer:

- ✓ Usa un espaciador con tu inhalador. Párate o siéntate derecho cuando inhales.
- ✓ Contén la respiración durante 10 segundos después de inhalar. O, si usas el espaciador con mascarilla, inhala y exhala de 6 a 8 veces a través del dispositivo espaciador.
- ✓ Después de usar tu controlador, enjuaga tu boca con agua y escupe.
- ✓ Etiqueta tus inhaladores como “controlador” o “alivio rápido”.
- ✓ Ten listo un Plan de Acción para el Asma.
- ✓ Pregúntale a tu médico si tienes alguna duda.

Cosas que no debes hacer:

- ✗ No soples en el inhalador o espaciador.
- ✗ No pongas agua en tu inhalador para limpiarlo.
- ✗ No inhales por la nariz cuando uses un inhalador con boquilla.*

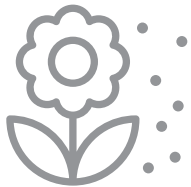
*Nota: Cuando se usa con una mascarilla, la mayoría de los bebés/niños pequeños inhalarán por la nariz.

¿Qué puede causar un ataque de asma?

Alérgenos

Estos son solo un problema si eres alérgico a ellos.

Polen



Mascotas



Moho



Ácaros del polvo

Cucarachas



Irritantes

Estos son un problema para todas las personas con asma.

Fumar



La contaminación del aire



Productos químicos de olor fuerte



Conoce los síntomas de un ataque de asma

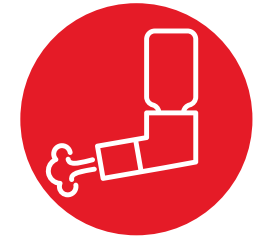
¿Cómo podría sentirse un ataque de asma?

- Opresión o dolor en el pecho.
- Tos o sibilancias.
- Dificultad para respirar.



¿Cuáles son los signos de que tu asma no está controlado?

- Tienes síntomas más de dos días a la semana.
- Tu asma te despierta más de dos noches al mes.
- Debes rellenar tu inhalador de alivio rápido más de dos veces al año.
- Vas a la sala de emergencias por ataques de asma frecuentemente.



Si tienes síntomas leves frecuentemente, la posibilidad de un ataque severo es mayor.

¿Cuándo debes buscar tratamiento de emergencia?

- Estás respirando rápido o con dificultad.
- No puedes decir más de unas pocas palabras a la vez.
- Tus labios o dedos se están poniendo azules o grises.



Habla con tu médico acerca de otros factores desencadenantes que pueden afectar tu asma.

Consejos para cumplir con tu plan de tratamiento

Mantente preparado

- Lleva tu inhalador de alivio rápido a donde quiera que vayas.
- Mantén tu medicamento de control donde siempre recuerdes usarlo, como al lado de tu cepillo de dientes.
- Rellena tu inhalador para que no te quedes sin medicamento.



Establece recordatorios

- Trata de usar tu inhalador controlador a la misma hora todos los días.
- Puedes usar una alarma en tu teléfono o incluso una aplicación para recordarte cuándo usar tu inhalador.
- Pide el apoyo de familiares y amigos.



Evita los desencadenantes

- Pide a tu médico que te ayude a averiguar a qué eres alérgico.
- No permitas fumar ni vapear (uso de cigarrillos electrónicos) en tu hogar.
- Para obtener ayuda GRATUITA para dejar de fumar o vapear, llama al 1 800 QUIT NOW (1 800 784 8669).
- No utilices ambientadores ni productos químicos de limpieza de olor fuerte.



Piensa positivo

- Haz que el uso de tu inhalador controlador forme parte de tu rutina habitual, como cepillarte los dientes por la mañana o desayunar.
- Recuerda que usar tus inhaladores correctamente te permite dormir mejor, ir a la escuela y mantenerte activo.



Objetivos del cuidado del asma

Cuando el asma está controlado:

- No tienes síntomas de asma. No tienes tos. No tienes sibilancias. No sientes opresión en el pecho.
- Puedes correr y jugar tan duro como quieras.
- No estás teniendo ataques de asma durante el día o la noche.
- No puedes recordar la última vez que tuviste que correr a la sala de emergencias.



"Hay pocas restricciones en tu vida con asma, siempre y cuando te cuides."

– Jackie Joyner-Kersey
Medallista de oro olímpico con asma

Escasez de medicamentos

Si te resulta difícil encontrar tu medicamento, ¡no te preocupes!
Esto es lo que puedes hacer:

- Prueba un medicamento diferente: Tu médico podría recomendarte otro medicamento.
- Ayuda para encontrar tu medicamento: Tu farmacia podría encontrar el medicamento en otra farmacia o ubicación. También pueden comunicarse con tu médico para obtener una recomendación.

Sigue los consejos de tu médico y haz cualquier pregunta que tengas.
Está ahí para ayudarte.

Recursos útiles para el asma

Texas Children's Health Plan

www.texaschildrenshealthplan.org/es/asthma

American Academy of Pediatrics: Healthy Children

<https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/allergies-asthma/paginas/default.aspx>

Asthma and Allergy Foundation of America

800-7-ASTHMA (800-727-8462)

www.aafa.org

PBS KIDS

Arthur Family Health: Asthma

pbskids.org/arthur/health/asthma

