

EL ASMA y USTED

Invierno del 2008



¿Qué es una espirometría?

- Es una prueba simple de respiración que puede realizarse en el consultorio médico.
- Simplemente debe respirar en la boquilla.
- Mide el funcionamiento de los pulmones.
- Ayudará a su médico a comprobar si su medicación da resultado.
- Pregúntele a su médico sobre esta prueba en la próxima consulta.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Asegúrese de que toda la familia reciba la vacuna contra la gripe.
- El humo de segunda mano es perjudicial para todas las personas que lo respiran. Evitar respirar el humo de segunda mano limita las posibilidades de sufrir un ataque de asma.

unisonhealthplan.com

¿Tiene un plan de acción contra el asma?

1. Hable con su médico acerca de un plan de acción.
2. Si su hijo tiene asma, hable con la enfermera de la escuela sobre un plan de acción.
3. Conozca sus signos de ataque de asma, que incluyen:
 - tos
 - sibilancias
 - dificultad para respirar
 - presión en el pecho.

Cuando hable con su médico:

Pregúntele sobre un flujómetro.

Un flujómetro es un dispositivo portátil en el que se sopla como si fuera un globo. Mide el funcionamiento de los pulmones. Si no puede exhalar la misma cantidad de aire que exhala habitualmente, es posible que esté a punto de sufrir un ataque de asma. Si no tiene un flujómetro, pídale a su médico que le recete uno.

Averigüe

- Cuándo debe llamar al médico.
- Cuándo debe acudir a la sala de emergencias para recibir tratamiento.
- En qué casos el medicamento de alivio rápido es suficiente.
- Cuándo o en qué casos debe empezar a tomar esteroides por boca.

