

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica en la que las vías respiratorias se inflaman, causando que sea difícil respirar. Algunos síntomas comunes son dificultad en respirar, opresión en el pecho, resuello y tos. Durante un episodio de asma, hace falta el aire, porque las vías respiratorias se estrechan, se inflaman, y se tapan con una flema espesa y pegajosa. El 80% de los episodios de asma que amenazan la vida ocurren de noche.

Aunque el asma no se puede curar, se puede controlar. Este folleto le proporciona información que puede salvarle la vida, sobre señales de advertencia, las cosas que provocan episodios, cómo controlar el asma y dónde usted puede obtener ayuda en el Condado de Contra Costa.

¿Quiénes tienen asma?

CUALQUIERA PUEDE TENER ASMA. El número de casos de asma reportados está aumentando, y los que han tenido los mayores aumentos en los Estados Unidos son los afroamericanos, los niños y las mujeres. **LOS NIÑOS ESTÁN A RIESGO.** Aproximadamente 14.6 millones de estadounidenses sufren de asma y 4.8 millones de ellos son menores de 18 años. Es la enfermedad crónica principal de la niñez y la causa principal de ausencia escolar entre las enfermedades crónicas.

LOS AFRONORTEAMERICANOS ESTÁN A RIESGO. En los grupos de edades desde el nacimiento hasta los cuatro años y desde los 15 hasta los 24 años, los afroamericanos tienen una probabilidad seis veces mayor de morir de asma que los blancos.

LOS ASIÁTICOS, LATINOS Y OTROS GRUPOS ÉTNICOS tienen una incidencia poco mayor que los blancos.

Atención médica del asma y recursos para las familias de Contra Costa

ATENCIÓN MÉDICA

En caso de emergencia médica llame al **911**

Si ya tiene un médico, póngase en contacto con él si le preocupa que su hijo puede tener asma.

Si le parece que su hijo puede tener asma y quiere ver a un proveedor de cuidado de salud, pero no tiene seguro de salud, llame a **SERVICIOS DE SALUD DE CONTRA COSTA** al 1-800-495-8885 para hacer una cita.

Si es miembro del Plan de Salud de Kaiser Health, llame al **HOSPITAL DE KAISER PERMANENTE**: 1-800-33-ASK-ME (1-800-332-7563), sitio web: www.kaiserpermanente.org

Si es miembro del **PLAN DE SALUD CONTRA COSTA** y su hijo necesita asistencia médica, llame al Administrador de Atención del Asma al (925) 313-6651.

CLÍNICAS COMUNITARIAS

Las clínicas comunitarias ofrecen asistencia médica y educación sobre la salud a personas con asma de todos los niveles de ingresos.

BROOKSIDE COMMUNITY HEALTH CENTER: (510) 215-9092

LA CLÍNICA DE LA RAZA: (925) 431-1259, sitio web: www.laclinica.org

RECURSOS DE INFORMACIÓN SOBRE EL ASMA

†* **ACCIÓN COMUNITARIA DE LUCHA CONTRA EL ASMA:** Brinda acción de defensa y política ambiental mediante una coalición que se dirige al asma en el Oeste del Condado de Contra Costa. Defensores comunitarios proporcionan extensión e instrucción sobre la reducción del asma y de los factores que provocan el asma (sólo en el Oeste del Condado). Para más información llame al: (925) 313-6764.

† **COALICIÓN CONTRA EL ASMA DEL CONDADO DE CONTRA COSTA:** Proporciona defensa y acción sobre políticas para dirigirse a temas vinculados al asma en Contra Costa. Para más información llame al: (925) 313-6905.

† **PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL TABACO:** Para información sobre ordenanzas relativas al tabaco y programas para dejar de fumar, llame al: (925) 313-6214.

† **DEFENSOR DEL PUEBLO SOBRE MATERIALES PELIGROSOS:** Para preguntas sobre temas ambientales o emisión de agentes químicos, llame al: 1-877-662-8376.

INICIATIVA REGIONAL DE MANEJO Y PREVENCIÓN DEL ASMA: (510) 622-4438. Sitio web: www.rampasthma.org

ASOCIACIÓN AMERICANA DEL PULMÓN: 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872). Sitio web: www.lungusa.org

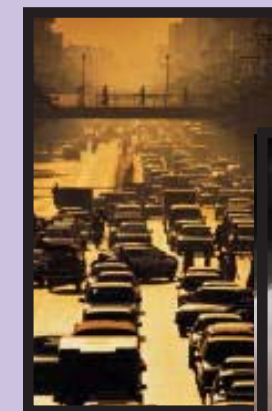
DIRECCIÓN DE PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE: Centro de Información Sobre el Medio Ambiente: 1-866-EPA-WEST (1-866-372-9378). Sitio web: www.epa.gov

FUNDACIÓN AMERICANA CONTRA EL ASMA Y LA ALERGIA: 1-800-727-8462

†Programas y servicios de los Servicios de Salud de Contra Costa, Departamento de Salud Pública. *Financiamiento provisto por The California Endowment y The Robert Wood Johnson Foundation.

ASMA

Lo que debe saber Lo que puede hacer



Signos de advertencia del asma

¿Que factores provocan episodios de Asma?

Controlando el Asma

EN NIÑOS Y ADULTOS PRESTAR ATENCIÓN A:

RESUELLO – un sonido agudo y silbante al exhalar.

Tos – tos no productiva (que no saca flema de la garganta) que dura más de cuatro semanas. Tos por la noche. Una tos rara que suena como si uno se estuviera aclarando la garganta.

FALTA DE AIRE – sentir que uno no puede inhalar todo el aire que necesita. Jadear mucho después de hacer ejercicio físico.

GRAN CANTIDAD DE FLEMA – las vías respiratorias están tapadas con grandes cantidades de flema espesa, que restringe la respiración.

OPRESIÓN EN EL PECHO – el pecho se siente como si le hubieran puesto una faja apretada. Es difícil tener una respiración completa.

FATIGA – cansarse rápidamente, que puede ser causado por los propios síntomas o porque los síntomas interfieren con el sueño.

FALTAR EL AIRE AL HABLAR – no poder hablar fuerte o en oraciones completas.

EN BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS, PRESTAR ATENCIÓN A:

- Respiración rápida y ruidosa
- Congestión y opresión en el pecho
- Resollar durante una enfermedad respiratoria
- Toser después de correr o llorar, especialmente por la noche
- Pecho que parece estar hundido (entre las costillas y en el frente del cuello; esternón muy visible)
- Infecciones respiratorias frecuentes, como neumonía y bronquitis
- Falta de aire

Si usted o su hijo tienen algunos de estos síntomas, vea a su proveedor de cuidado de salud para que lo examine y le de un diagnóstico.

Diferentes cosas pueden provocar episodios de asma en diferentes personas. Pueda que estos "irritantes" y "alérgenos" no causen un episodio inmediato, pero se acumulan en el sistema y, cuando hay una suficiente cantidad de ellos, uno de ellos "provoca" un episodio. Algunos factores que provocan episodios, a los que se debe prestar atención son:

ALÉRGENOS

POLEN – más a menudo en la primavera y peor entre las 5 y las 10 de la mañana

MOHOS AL AIRE LIBRE – más abundantes en el otoño

ÁCAROS – se encuentran en la ropa de cama, en los tapizados, las alfombras y las cortinas. Viven en ambiente húmedo.

MASCOTAS Y OTROS ANIMALES (INCLUYENDO ROEDORES) – su piel o plumas, saliva y orín pueden ser factores provocantes

CUCARACHAS Y SUS EXCREMENTOS

MOHOS ADENTRO DE LA CASA – más comunes en cuartos de baño, sótanos, otras partes húmedas de la casa y plantas de interior

LIMPIEZA DE LA CASA – puede levantar polvo y los productos de limpieza pueden ser factores provocantes

CIERTOS ALIMENTOS

IRRITANTES

PERFUMES – en jabones, productos de limpieza y detergente para la ropa, cosméticos y productos para el cabello

CONTAMINACIÓN DEL AIRE

HUMO DE TABACO

PINTURA HÚMEDA, PEGAMENTOS Y SOLVENTES

VAPORES Y HUMO – de los calentadores, estufas, y chimeneas de gas, queroseno y de madera.

OTRAS COSAS QUE PUEDEN SER FACTORES PROVOCANTES:

RESFRÍOS Y GRIPE

TIEMPO FRÍO

FORMAS DE ESTRÉS FÍSICO Y MENTAL

EJERCICIO FÍSICO

Este folleto es una producción de: Contra Costa Health Services' Community Wellness & Prevention Program y Contra Costa Health Plan. Financiamiento provisto por The California Endowment, The Robert Wood Johnson Foundation y The HHS Health Resources and Services Administration. Adaptado con permiso de "Asma, lo que debe saber, lo que puede hacer": Ethnic Health Institute, un servicio comunitario de Alta Bates Summit Medical Center (510) 869-8223 sitio web: www.altabates.com

UNA BUENA NOTICIA: ¡EL ASMA SE PUEDE CONTROLAR! LOS ASMÁTICOS PUEDEN CONTROLAR EL ASMA Y VIVIR UNA VIDA SANA Y ACTIVA.

Su proveedor de cuidado de salud le ayudará a crear un **Plan de Acción del Asma** que le ayudará a controlar el asma y a saber lo que tiene que hacer si tiene un episodio de asma. Usando su plan le ayudará a...

ESTAR ACTIVO en ejercicio físico y deportes sin síntomas

DORMIR toda la noche sin síntomas

PREVENIR episodios de asma

TENER EL MEJOR NÚMERO POSIBLE DE FLUJO MÁXIMO (pulmones que funcionan bien)

EVITAR efectos secundarios a causa de los medicamentos

PLAN DE ACCIÓN DEL ASMA

Su proveedor de cuidado de salud le enseñará a usar un aparato para medir la fuerza del flujo de aire por sus vías respiratorias, a leer los resultados (números de flujo) y lo que debe hacer cuando los resultados están en diferentes zonas (grados de gravedad).

Es posible que también tenga que tomar medicamentos según los resultados obtenidos.

Su proveedor de cuidado de salud le ayudará a identificar sus alergias y otros factores provocantes y le enseñará a evitarlos. Usted puede elaborar un **Plan de Control de Factores Provocantes** para ayudar a evitar esos factores, que pueden provocar un episodio.

Mantenga abiertas las líneas de comunicación sobre su plan de acción contra el asma con: Su familia, su lugar de empleo, la escuela y la guardería de sus hijos y los proveedores de cuidado de salud.

