

Cómo usar un plan de acción para el asma

Si usted o su niño tienen asma que requiera tratamiento diario, es importante contar con un plan de acción para el asma. Un plan de acción para el asma es un plan escrito que le indica qué medicamento para el asma debe tomar a diario y cómo tratar un ataque del asma. Puede ayudarlo a tomar decisiones rápidamente en caso de que no pueda pensar con claridad durante un ataque.

Un plan de acción para el asma incluye lo siguiente:

- Los objetivos del tratamiento, que incluyen sus objetivos personales sobre su asma.
- Un resumen de sus medicamentos diarios.
- Un diario del asma para mantener un registro de sus síntomas, los disparadores y otros aspectos que pueden ayudarlo a controlar su asma.
- Pasos a seguir y medicamentos que debe usar para tratar un ataque del asma de forma temprana, antes de que se vuelva grave.
- Qué hacer si un ataque se transforma en una emergencia y dónde obtener tratamiento médico.

Desarrolle un plan

- Colabore con su médico para crear un plan de acción para el asma para usted o su niño. Un plan de acción se basa en las zonas definidas por sus síntomas, su flujo máximo, o ambos. Existen tres zonas: verde, amarilla y roja. Su plan de acción le indica qué hacer cuando entra en cada una de esas zonas.
- Informe a su médico lo que necesita para su atención del asma. Por ejemplo, si no está seguro de cómo usar sus inhaladores, informe a su médico.
- Si elabora un plan de acción para el asma para su niño, entregue una copia a la escuela o a los cuidadores y asegúrese de que sepan cómo usarlo.

(Continuación página siguiente)



Planes de acción para el asma para niños

MVP envía por correo los planes de acción para el asma durante el verano para que los niños los tengan para el nuevo año escolar. ¡Esté atento!

Edición 1, 2021

Comuníquese con Nosotros

Para obtener más información llame al

1-866-942-7966

de lunes a viernes,
de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.
TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su opinión.

Complete una breve encuesta anónima en mvplistsens.com. Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros miembros. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con asma. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en una pauta colaborativa (que incluye al New York State Department of Health [Departamento de Salud del estado de Nueva York, NYSDOH], al New York City Department of Health and Mental Hygiene [Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York], a organizaciones profesionales, al MVP y a otros planes de salud de todo el estado) derivada del tercer informe de expertos sobre la pauta clínica para el diagnóstico, la evaluación y el manejo de adultos y niños con asma de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud, NIH).

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

5281_C

Siga su tratamiento diario y use el plan de acción para el asma

- Tome sus medicamentos diarios para ayudar a minimizar el daño a largo plazo y evitar ataques del asma.
- Controle su flujo máximo regularmente si su médico se lo recomienda. Esto puede ayudarlo a saber qué tan bien funcionan sus pulmones.
- Controle su plan de acción para saber en qué zona está.
 - Si se encuentra en la zona verde, siga tomando diariamente sus medicamentos para el asma según la receta.
 - Si se encuentra en la zona amarilla, es posible que tenga o esté por sufrir un ataque del asma pronto. Puede o no tener síntomas, pero sus pulmones no funcionan tan bien como deberían. Tome los medicamentos que figuren en su plan de acción. Si permanece en la zona amarilla, es posible que su médico deba aumentar la dosis o agregar un medicamento.
 - Si se encuentra en la zona roja, siga su plan de acción y llame a su médico. Si no puede

comunicarse con su médico, diríjase a la sala de emergencias. **Llame al 911 de inmediato** si tiene mucha dificultad para respirar.

- Use an asthma diary to track your peak flow readings, your symptoms, or both. If you have an attack, write down what caused it (if you know), the symptoms, and what medicine you took.

Revise el plan con su médico

- Lleve el plan de acción para el asma y el diario del asma a su visita con el médico. Obtenga respuestas a cualquier pregunta que tenga sobre su plan para el asma o sus síntomas. Informe a su médico si el tratamiento no controla sus ataques del asma.
- Lleve sus medicamentos para que su médico pueda revisar su tratamiento. Tampoco se olvide su medidor de flujo máximo, si tiene uno.
- Asegúrese de saber cómo y cuándo llamar a su médico o ir al hospital.
- Informe a su médico si tiene problemas para seguir su plan de acción.

Fuente: Healthwise Knowledgebase

Cómo los alimentos afectan **los pulmones**

No es un secreto que llevar una dieta bien equilibrada es clave para mantener nuestros cuerpos y mentes fuertes y saludables. Consumir los alimentos y nutrientes adecuados nos brinda energía, apoya nuestro sistema inmune y mejora nuestra salud general, ¡incluida la salud pulmonar!

Si bien no existe una recomendación de dieta específica para el asma, hay algunos alimentos y nutrientes que pueden ayudarlo a mantener la función pulmonar y reducir los síntomas del asma.

Nutrientes que pueden ayudar a la salud

La **vitamina D** desempeña un papel importante en la estimulación de las respuestas del sistema inmune y ayuda a reducir la inflamación de las vías respiratorias. Se encuentra en la leche fortificada, el salmón, el jugo de naranja y los huevos.

La **vitamina E** contiene un compuesto químico denominado tocoferol, que puede disminuir el riesgo de algunos síntomas del asma, como la tos o sibilancia. Puede encontrar vitamina E en almendras, semillas crudas, acelga suiza roja, brotes de mostaza, col rizada, brócoli y avellanas.

Tenga precaución con estos alimentos

Los **sulfitos** pueden causar una reacción adversa o empeorar los síntomas del asma en algunas personas. Se encuentran en las frutas secas, los alimentos encurtidos, el jugo de limón o lima embotellado y el alcohol.

Los alimentos que causan gases, ya que pueden dificultar más la respiración. Tenga cuidado con los frijoles, las bebidas carbonatadas y los alimentos fritos.

Asegúrese de hablar con su médico sobre cualquier cambio en su dieta o aquellos alimentos que puedan afectar su asma.

Fuente: The American Lung Association (Asociación Estadounidense del Pulmón)

Síntomas de la **dificultad para respirar**

Es importante conocer los síntomas de la dificultad para respirar en el asma. Si usted o su niño tienen dificultades para respirar, siga su plan de acción para el asma.

Dificultad **leve** para respirar

Tiene dificultad leve para respirar si:

- Su respiración es levemente más rápida de lo normal.
- El color de su piel es normal.

Dificultad **moderada** para respirar

Entre los síntomas de dificultad moderada para respirar se incluyen:

- Respiración más rápida de lo normal evidente.
- Cansancio rápido al hablar o comer. Es posible que tenga la sensación de no poder respirar mientras come. La dificultad para respirar durante la alimentación puede ocasionar una mala nutrición.
- Usar los músculos abdominales (del vientre) para poder respirar. La pared abdominal se hunde en lugar de expandirse hacia afuera cuando inhala.
- El color de su piel, particularmente en el rostro, las manos y los pies, es de pálido a ligeramente grisáceo, púrpura o con decoloración moteada. Pero la lengua, las encías y los labios permanecen rosados.

Dificultad **grave** para respirar

Entre los síntomas de dificultad grave para respirar se incluyen:

- Respirar muy rápido. Los niños generalmente emiten un sonido como de gruñido con cada respiro. La dificultad para respirar puede interferir con la capacidad de hablar con naturalidad.
- Ansiedad e incapacidad para comer porque es muy difícil respirar.
- Usar los músculos del cuello, el pecho y el abdomen para respirar; la piel entre, arriba y debajo de las costillas se hunde con cada respiro. Es posible que la persona también abra mucho los orificios de la nariz al respirar.
- Tomarse más tiempo de lo habitual para exhalar y, a veces, hacer un sonido musical agudo al inhalar.
- Sentarse, inclinarse hacia adelante o sentarse con la nariz inclinada hacia arriba como si oliera el aire.
- El color de su piel es constantemente pálido, gris, azulado o moteado, incluido el color de la lengua, los labios, los lóbulos de las orejas y las lúnulas.



¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com

¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite mvphealthcare.com/PreventiveCare y hable con su médico.

Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.

Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com.

Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)

