



**Texas Children's<sup>®</sup>  
Health Plan**



# Guía Rápida del Asma

**CHIP 866-959-6555  
STAR 866-959-2555  
STAR Kids 800-659-5764  
[texaschildrenshealthplan.org](http://texaschildrenshealthplan.org)**

MK-2008-098

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tipos de Inhaladores – Corticosteroides Inhalados</b>         | <b>3</b>  |
| <b>Tipos de Inhaladores – Combinados</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>Tipos de Inhaladores – Agonistas Beta de Acción Corta</b>     | <b>5</b>  |
| <b>¿Cómo usar un inhalador correctamente?</b>                    | <b>6</b>  |
| <b>¿Qué puede causar un ataque de asma?</b>                      | <b>7</b>  |
| <b>Conoce los síntomas de un ataque de asma</b>                  | <b>8</b>  |
| <b>Consejos para mantenerte apegado a tu plan de tratamiento</b> | <b>9</b>  |
| <b>Objetivos del cuidado del asma</b>                            | <b>10</b> |
| <b>Fuentes de información de utilidad</b>                        | <b>11</b> |

Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711). CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711).

© 2021 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados. 04/21  
MK-2008-098

# Tipos de Inhaladores

## Corticosteroides Inhalados

Este es tu medicamento “controlador” a largo plazo. Puede detener ataques de asma, ¡antes de que sucedan! Utilízalo todos los días, para mantener saludables tus vías respiratorias, aun cuando no tengas 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 o 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, o 250 mcg



Consulta a tu médico para saber con certeza cuál de tus inhaladores es tu medicamento controlador.

# Tipos de Inhaladores Combinados

Los inhaladores combinados para el asma contienen dos tipos diferentes de medicación. También pueden ser utilizados como medicamentos “controladores”. Utilízalos todos los días, aun cuando no sientas que los necesites.

## Symbicort®

budesonide/formoterol  
80/4.5 o 160/4.5



## Breo Ellipta®

fluticasone/vilanterol  
100/25 o 200/25



## Dulera®

mometasone/formoterol  
100/5 o 200/5



## Advair® HFA

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



## Airduo® Respiclick®

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



## Advair® Diskus

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



Consulta a tu médico para saber con certeza cuál de tus inhaladores es tu medicamento controlador.

# Tipos de Inhaladores

## Agonistas Beta de Acción Corta

Los agonistas beta de acción corta –o SABAs por sus siglas en inglés– son empleados como inhaladores de “rescate”. Utilízalos para alivio rápido cuando tengas síntomas como tos, sibilancia –que es un sonido silbante y chillón que se escucha durante la respiración– o dificultad para respirar. ¡Lleva contigo este inhalador a todas partes!

### ProAir RespiClick® albuterol sulfate



### ProAir HFA® albuterol sulfate



### Proventil® HFA albuterol sulfate



### Xopenex® HFA levalbuterol



### Ventolin® HFA albuterol sulfate



Consulta a tu médico para saber con certeza cuál de tus inhaladores es tu medicamento de rescate.

# ¿Cómo usar un inhalador correctamente?

## SIGUE ESTOS 5 PASOS



- ✓ **Ponte de pie para inhalar**
- ✓ **Mantén la respiración por 10 segundos después de inhalar o, si utilizas un espaciador con mascarilla, inhala y exhala de 6 a 8 veces a través del espaciador**
- ✓ **Marca tus inhaladores como “controlador” o “alivio”**
- ✓ **Ten siempre un plan listo de Acción contra el Asma**
- ✓ **Pregunta a tu médico si tienes cualquier duda**

## ¿QUÉ ES LO QUE NO DEBES HACER?

- ✗ **No soples dentro del inhalador**
- ✗ **No eches agua dentro de tu inhalador para limpiarlo**
- ✗ **No inhales por la nariz cuando estés usando un inhalador por la boca\***

**\*Nota:** Cuando se utilice con una mascarilla, la mayoría de los bebés y niños pequeños van a inhalar por la nariz.

# ¿Qué puede causar un ataque de asma?

## Alergénicos

Sólo en caso de que seas alérgico a éstos

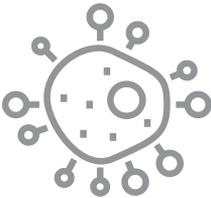
### Pollen



### Mascotas



### Moho



### Polvo



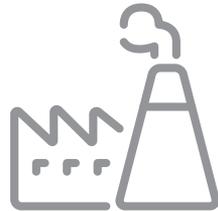
## Irritantes

Estos aplican para todos los que tengan asma

### Humo



### Contaminación del ambiente



### Químicos de olores fuertes



# Conoce los síntomas de un **ataque de asma**

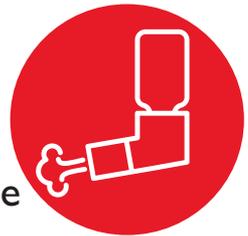
## ¿Cómo se siente cuando tienes un ataque de asma?

- Tensión o dolor en el pecho
- Mucha tos o sibilancia
- Dificultad para respirar



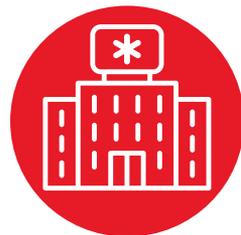
## ¿Cuáles son las señales que indican que tu asma no está controlada?

- Tienes síntomas más de dos veces por semana
- El asma te despierta por las noches más de dos veces por semana
- Tienes que rellenar tu inhalador de alivio más de dos veces al año
- Si tienes síntomas leves de manera frecuente, el riesgo de tener un ataque severo de asma es más alto



## ¿Cuándo ha llegado el momento de buscar un tratamiento de emergencia?

- Cuando empiezas a respirar rápido o de manera fuerte
- Cuando te cuesta trabajo decir una frase completa
- Cuando tus labios o tus dedos empiezan a ponerse de color azul o gris



# Consejos para mantenerte apegado a tu plan de tratamiento

## Prepárate

- Lleva contigo tu inhalador de alivio a todas partes
- Deja siempre tu medicamento controlador en el mismo sitio, para que lo recuerdes con facilidad, como al lado de tu cepillo de dientes, por ejemplo
- Rellena frecuentemente tu inhalador para que nunca te quedes sin medicamento



## Envíate recordatorios

- Procura utilizar tu inhalador controlador a la misma hora, todos los días
- Pon una alarma en tu celular o utiliza un app que te recuerde cada vez que haya que utilizar el inhalador
- Pide a tus amigos y familiares que te recuerden



## Evita las causas

- Pide a tu médico que te ayude a identificar las sustancias que te causen alergia
- No permitas que nadie fume o haga vaping (cigarrillos electrónicos) dentro de tu casa
- Para recibir ayuda GRATIS para dejar de fumar o hacer vaping, llama al 1 800 QUIT NOW (1 800 784 8669)
- No utilices aromatizantes para el ambiente ni artículos de limpieza químicos con olores fuertes



## Piensa positivo

- Procura que el uso de tu inhalador se convierta en parte de tu rutina de todos los días, tal como lavarte los dientes en las mañanas o comer tu desayuno
- Recuerda que al utilizar tu inhalador de manera correcta podrás dormir mejor, ir a la escuela y mantenerte activo/a



# Objetivos del cuidado del asma

## Cuando el asma está bajo control:

- No tienes síntomas de asma. No hay tos. No escuchas ese silbido cuando respiras. No hay dificultad al respirar. No sientes presión en el pecho.
- Puedes correr y jugar tan fuerte como tú quieras.
- ¡No tienes ataques de asma durante el día ni la noche!
- Ni siquiera te acuerdas de cuándo fue la última vez que tuviste que ir de urgencia al hospital.



# Fuentes de información **de utilidad sobre el asma**

American Lung Association  
800-LUNG-USA (800-586-4872)  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Asthma and Allergy Foundation of America  
800-7-ASTHMA (800-727-8462)  
<http://aafa.org>

Centers for Disease Control and Prevention  
800-CDC-INFO (800-232-4636)  
[www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)

*Son pocas las  
restricciones en  
tu vida cuando  
tienes asma,  
siempre y cuando  
te cuides.*

Jackie Joyner-Kersey  
Medallista Olímpica de Oro