



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



# Guía rápida sobre el asma

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

MK-2008-098

# Tabla de contenido

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

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.

Todas las marcas de medicamentos con una marca registrada son propiedad de sus respectivos dueños.

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).

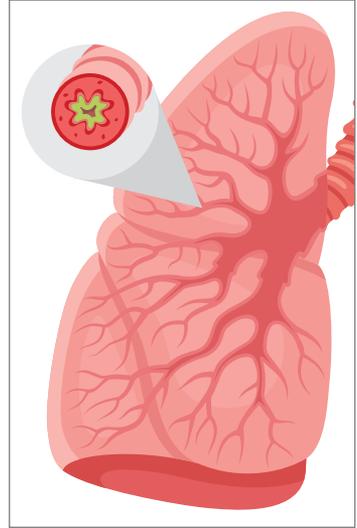
© 2023 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados. 03/23  
MK-2008-098

# ¿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.

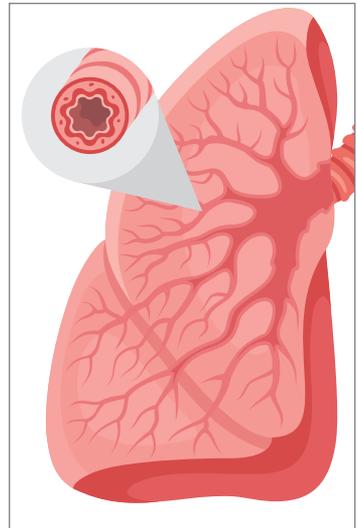
## **Cuando tu asma no está bajo control:**

- Los músculos alrededor de las vías 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.



**No existe una cura para el asma. Puedes controlar el asma y vivir una vida normal y saludable.**

# 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 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



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

## 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.

### Symbicort®

budesonide/formoterol  
80/4.5 or 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



Habla con tu médico para asegurarte de saber qué inhalador es tu medicamento de control y si está cubierto por tu seguro. Algunos medicamentos de control se pueden usar como medicamentos de control y de rescate. 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 alivio rápido 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 contra el Asma.
- ✓ Pregúntale a tu médico si tienes alguna duda.

## No 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



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

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

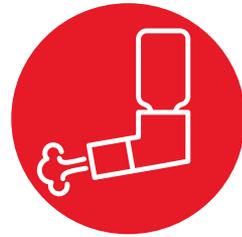
## ¿Cómo podría sentirse un ataque de asma?

- 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.



# 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

- Vacúnate contra la influenza todos los años.
- 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

- Adapta el hábito de un buen lavado de manos para evitar infecciones virales.
- 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.



# Recursos útiles para el asma

Texas Children's Health Plan

[www.texaschildrenshealthplan.org/es/asthma](http://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](http://www.aafa.org)

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

– Jackie Joyner-Kersey  
Medallista de oro olímpico con asma