



# Vivir con Asma

El asma es una enfermedad que se padece a largo plazo, pero que no tiene que limitarle en sus quehaceres. El primer paso para controlar su padecimiento es aprender todo lo pueda acerca del asma.

## ¿Qué es el asma?

El asma provoca inflamación e irritación de las vías respiratorias que conducen a los pulmones. Cuando se produce un ataque de asma, las vías respiratorias se reducen y se estrechan; esto evita que el aire pase fácilmente y se dificulta la respiración.

El asma afecta las personas de diversas maneras. Algunos solo sufren ataques de asma durante la temporada de alergias, o cuando respiran aire frío, o cuando hacen ejercicios. Otros sufren numerosos ataques y tienen que acudir a menudo al doctor.

Inclusive aunque usted padezca pocos ataques de asma, necesita tener un tratamiento.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas del asma pueden ser leves o severos. Usted puede sufrir ataques leves de asma de vez en cuando, o puede tener síntomas severos a diario, o estar entre uno y otro tipo de asma. También puede cambiar la frecuencia con la que se le presenten los síntomas. Cuando padece de asma, puede sucederle lo siguiente:

- Presentar sibilancias o emitir silbidos fuertes o suaves al inspirar o expirar el aire.
- Toser mucho.
- Sentir opresión en el pecho.
- Sentir falta de aire.
- Tener problemas para dormir debido a la tos, o dificultad para respirar.
- Sentirse cansado muy rápidamente cuando haga ejercicios.
- Adolecer del empeoramiento de los síntomas durante la noche.
- Usted puede controlar el impacto que tiene el asma en su vida con un plan de acción.

## Consejos Importantes

- Edúquese sobre el asma.
- Pídale a su médico información y ayuda para controlar su asma.
- Conozca cuáles son sus obstáculos. ¿Qué le impide seguir su plan? Puede ser que usted tenga temores sobre el asma.
- Elabore un plan de acción. Su plan indica qué medicamentos debe tomar y los pasos para tratar su ataque de asma.
- Monitoree el flujo espiratorio máximo. Mida su flujo espiratorio máximo; esta es una manera de verificar su funcionamiento pulmonar y prevenirle si sus pulmones están empeorando antes de que sea perjudicial.

- Distinga los factores que le provocan su asma, estos factores pueden desencadenar un ataque de asma. Podrían ser el humo, los alérgenos, los medicamentos o el estrés.
- Tómese su medicamento para el asma; tomar su medicamento es una parte importante del tratamiento. Halle maneras para recordárselo, como colocar una nota en su refrigerador.

*Para obtener más información sobre Magellan Complete Care, por favor llámenos a nuestro número de teléfono gratuito al 800-327-8613 o marque el 800-424-1694 (solamente TTY). O usted puede llamar a los Consejeros de Opciones de Medicaid de la Florida al 877-711-3662 o marcar el 866-467-4970 (solamente TTY).*

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*