

# ASTHMA

**MOST PEOPLE CAN LEARN TO CONTROL THEIR ASTHMA. WITH THEIR DOCTOR'S HELP, THEY CAN LEAD NORMAL, ACTIVE LIVES.**

**Asthma is a disease that keeps you from getting air in your lungs. Your airways swell up, making it hard to breathe.**

**When you are having an asthma attack, you might:**

- ▶ Have trouble breathing
- ▶ Make wheezing noises as you breathe
- ▶ Cough a lot
- ▶ Feel tight in the chest

## LET YOUR DOCTOR HELP

If you have asthma, be sure to go for regular checkups. Your doctor will help you create a plan. It may include:

## DUST AND DUST MITES

- ▶ Learning to avoid things that trigger an asthma attack
- ▶ Quick-relief medicines to stop attacks when they happen
- ▶ Long-term medicines to prevent attacks

If your child has asthma, share his or her treatment plan with the school nurse.

When you see your doctor, ask any questions you may have. Here are a few things you might want to know:

- ▶ What are the warning signs of an asthma attack?
- ▶ What should I do when I have an asthma attack?
- ▶ Should I call the doctor or go to the emergency room if I have a bad attack?

## WRITE DOWN OTHER QUESTIONS HERE:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

## THINGS YOU CAN DO TO HELP CONTROL YOUR ASTHMA

Check the ones you will work on first:

- I will pay attention to what triggers my asthma – things like dust, pet hair, pollen, mold and cigarette smoke
- I will stay away from my asthma triggers
- I will sit down and try to stay calm during asthma attacks
- I will take my asthma medications exactly as my doctor told me
- I will go to my doctor for follow-up visits
- I will drink more fluids
- I will think about ways to manage stress, which can trigger asthma attacks

Asthma can't be cured, but you can control it. Making a plan with your doctor is the key. Most likely you can live an active life when your asthma is under control.

**Helpful Phone Numbers for INTotal Health Members Only  
Member Services or 24-hour Nurse HelpLine:  
1.855.323.5588 • TTY: 1.800.855.2880**

**INTotal Health is a culturally diverse company.**

We welcome all eligible individuals into our health care programs, regardless of health status.

If you have questions or concerns, please call 1.855.323.5588 • TTY 1.800.855.2880 or visit [www.intotalhealth.org](http://www.intotalhealth.org).

# ASMA

## LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS PUEDEN APRENDER A CONTROLAR EL ASMA. CON LA AYUDA DEL MÉDICO, PUEDEN TENER UNA VIDA NORMAL Y ACTIVA.

**El asma es una enfermedad que impide que el aire llegue a los pulmones. Las vías respiratorias se inflaman, y esto dificulta la respiración. Cuando se produce un ataque de asma, pueden aparecer los siguientes síntomas:**

- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Sibilancias al respirar
- ▶ Mucha tos
- ▶ Sensación de opresión en el pecho

### DEJE QUE SU MÉDICO LE AYUDE

Si tiene asma, no deje de realizarse chequeos regulares. Su médico le ayudará a crear un plan que puede incluir:

- ▶ Aprender a evitar los factores que desencadenan un ataque de asma.
- ▶ Medicamentos de alivio rápido para detener los ataques cuando estos ocurren.
- ▶ Medicamentos a largo plazo para prevenir ataques.

### SI SU HIJO/A TIENE ASMA, COMPARTA SU PLAN DE TRATAMIENTO CON LA ENFERMERA ESCOLAR.

Cuando visite a su médico, hágale todas las preguntas que desee. Aquí sugerimos algunas de las preguntas que pueden resultarle útiles:

- ▶ ¿Cuáles son los signos de advertencia de un ataque de asma?
- ▶ ¿Qué debo hacer cuando tengo un ataque de asma?
- ▶ ¿Debo llamar al médico o acudir a la sala de emergencias si tengo un ataque grave?

### ESCRIBA OTRAS PREGUNTAS AQUÍ:

1. ....
2. ....
3. ....

### SUGERENCIAS PARA AYUDARLE A CONTROLAR SU ASMA

Marque las que empezará a implementar primero:

- I will pay attention to what triggers my asthma – things like dust, pet hair, pollen, mold and cigarette smoke
- Prestaré atención a los factores que me desencadenan el asma, como el polvo, el pelo de animales, el polen, el moho y el humo de los cigarrillos.
- Me mantendré alejado de los factores que me desencadenan el asma.
- Durante los ataques de asma, voy a sentarme e intentar mantener la calma.
- Tomaré los medicamentos para el asma exactamente como me lo indicó el médico.
- Acudiré al médico para las visitas de seguimiento.
- Tomaré más líquido.
- Pensaré en formas de controlar el estrés, que puede desencadenar ataques de asma.

El asma no puede curarse, pero usted la puede controlar. La elaboración de un plan junto con su médico es la clave. Lo más probable es que usted pueda llevar una vida activa cuando el asma está bajo control.

**Números telefónicos útiles solo para miembros de INTotal Health  
Servicios al Miembro o Línea de Ayuda de Enfermeras  
las 24 Horas: 1.855.323.5588 • TTY: 1.800.855.2884**

**INTotal Health es una compañía con diversidad cultural.**

Todas las personas elegibles son bienvenidas a nuestros programas de atención médica, independientemente de su estado de salud. Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1.855.323.5588 • TTY 1.800.855.2884. O visítenos en [www.intotalhealth.org](http://www.intotalhealth.org).