



**Community Health Plan**  
LOS ANGELES COUNTY



# ASTHMA

## How to **Open** Your **Closed Airways**

*You can't cure  
asthma. But you  
CAN control it.  
Here's what you  
need to know.*

### **WHAT IS ASTHMA?**

Asthma makes your airways smaller. This makes it hard for you to breathe. It can make you cough and wheeze.

### **WHO GETS ASTHMA?**

About one in ten people has asthma. It is common in children. You may get asthma if your parents have it. You may also get it if you have allergies.

### **TREATING ASTHMA**

Work with your doctor to treat your asthma. These are things you need to know:

#### **Take your medicines**

Take controller medications each day to prevent problems. Take your reliever medication as soon as you start to cough or wheeze. You may get an inhaler. Inhalers release medicine in a mist that you breathe in. You may need to use a spacer. A spacer is a tube that connects to your inhaler. Take in air and medicine through the other side of the spacer. Press down on the inhaler and breathe in slowly for three to five seconds. Hold your breath for ten seconds. Wait one minute before taking more doses.

#### **Keep track of how you feel**

Write down how you feel each day. Your doctor may give you a peak flow meter. This tool shows how well your lungs are working. Use this tool to keep track of your lung health.

### **Know what makes your asthma worse**

Trees, grass, flowers or animal fur may make your asthma worse. Also, smoke or dirty air can make asthma worse. You might feel worse if you exercise or have a cold. Even some foods can bother your asthma. Stay away from these things. Know what to do if your asthma gets worse.

### **WHAT ELSE YOU SHOULD KNOW**

Other things can start your asthma or make it worse:

- ▶ You are overweight
- ▶ You stop breathing for short times while you sleep
- ▶ Your stomach acid comes up
- ▶ You get colds
- ▶ You have a lot of stress or are depressed

See a doctor to check your asthma. Tell them if you take other medicines or if some things bother your asthma.

You will breathe easier if you know how to control your asthma.



1-800-475-5550

<http://chp.dhs.lacounty.gov>



Community Health Plan  
LOS ANGELES COUNTY

# ASMA

## Cómo **abrir** sus vías respiratorias cerradas

*El asma no se puede curar, pero SÍ se puede controlar. Esto es lo que debe saber.*

### **Qué es el asma**

El asma contrae las vías respiratorias, lo que dificulta el que pueda respirar. Y puede producirle tos y silbidos en el pecho.

### **A quién le da asma**

Más o menos una de cada 10 personas tiene asma. Es común en los niños, si los padres padecen de asma es probable que los hijos la padezcan; también puede darle si es propenso a las alergias.

### **El tratamiento del asma**

Junto con su médico puede controlarla. Esto es lo que debe saber:

### **Tome su medicina**

Para evitar problemas, tómese la medicina todos los días. Cuando empiece a toser o tenga silbidos, tómese el medicamento para aliviarse. Puede usar un inhalador. Los inhaladores sueltan la medicina en forma de un rocío que se respira. Puede ser que necesite utilizar un espaciador, el cual es un tubo que se conecta al inhalador. Respire el aire junto con la medicina por el otro lado del espaciador. Oprima el inhalador y respire despacio, por tres a cinco segundos. Retenga la respiración por diez segundos y espere un minuto antes de tomar otra dosis.

### **Anote cómo se siente**

Todos los días escriba cómo se siente. Su médico puede darle un aparato llamado medidor de flujo máximo, el cual sirve para ver cómo están funcionando sus pulmones. Use este aparato para llevar notas sobre la salud de sus pulmones.

### **Sepa lo que empeora su asma**

Los árboles, la grama, las flores o el pelo de los animales pueden empeorar su asma, así como también el humo o el aire sucio. Puede sentirse peor si hace ejercicio o si tiene un resfriado. Incluso algunos alimentos pueden empeorar el asma. Manténgase alejado(a) de estas cosas y prepárese para hacer lo que corresponda si su asma empeora.

### **Qué más tiene que saber**

Otras cosas que pueden producir el asma o empeorarla:

- ▶ Si tiene sobrepeso
- ▶ Si al estar dormido deja de respirar por corto tiempo
- ▶ Si le sube el ácido del estómago
- ▶ Si le dan resfriados
- ▶ Si tiene mucho estrés o está deprimido(a)

Consulte a un médico para que le cheque el asma. Dígale si toma otras medicinas o lo que usted ha notado que le empeora el asma.

Si sabe cómo controlar el asma, la puede poner bajo control.

