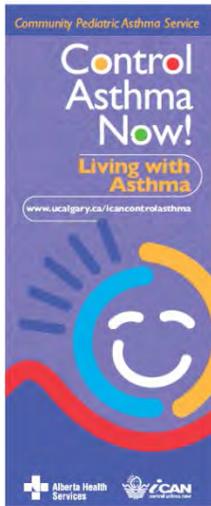


# Control Asthma Now!

Living with Asthma

## CONTROLA EL ASMA VIVIR CON ASMA SERVICIO COMUNITARIO CONTRA EL ASMA INFANTIL



**Call a Doctor soon if:**  
If symptoms are not relieved with rescue medicine.  
If you have not had at least 2 hours free of the cough, between the last dose of controller medicine and the last dose of rescue medicine.  
If you are not getting any energy or are unable to do up or down stairs.

**Go to Emergency if:**  
You have not had at least 2 hours free of the cough, between the last dose of controller medicine and the last dose of rescue medicine.  
If you are not getting any energy or are unable to do up or down stairs.

**Call 911 if:**  
If symptoms - breathing very fast, breath coming off your chest, lips or nail beds turning blue or grey, lips or nail beds turning purple.

**Controller (Every day)**  
medicine dose colour

**Reliever (When you need it)**  
medicine dose colour

**Avoid Your Triggers**  
What Can You Do?

**Asthma Triggers**  
- Tobacco Smoke: Don't smoke. Never allow smoking in your home or car.  
- Colds & Flu: Wash hands often. Follow your Asthma Action Plan at the first sign of a cold or flu.  
- Pets: Avoid pets with hair or feathers. Wash pets regularly.  
- Pesticides: Close windows during pollen season (Spring and Fall). Use air conditioning (air or fume). Avoid freshly cut grass.  
- Mold: Avoid mowing lawns, garden waste and leaves grass in the Spring and Fall. Keep humidity below 50% in your home. Keep bathrooms and basements dry.  
- Dust: Wash bedding in hot water. Vacuum at least once a week. Use HEPA vacuum for floors and mattresses.  
- Burning: Avoid fumes and chemicals when you cook.  
- Weather: Changes in the weather can trigger asthma. Stay inside when forecasts warn that may trigger your asthma.  
- Air Pollution: Stay indoors when air quality may trigger your asthma. Avoid idling vehicles.  
- Activities: Try to avoid stressful situations. Learn to manage stress.

**Medicines**  
Asthma medicines have been used for many years and have proven to be safe and effective. There are two types of asthma medicines: "controllers" and "relievers".

**Controllers**  
- Controller medicines are corticosteroids to help heal and reduce swelling and mucus in your airways, making them less sensitive to triggers.  
- Take every day, even when you have no symptoms to help keep your asthma well controlled.

**Relievers**  
- Reliever medicines temporarily relax the muscles around your airways to reduce symptoms like coughing, wheezing, shortness of breath or tightness in your chest.  
- Use when you need it.

**Important Reminders**  
- Know when your medicines are empty or expired.  
- Replace spacer if valves are missing or broken.  
- Bring ALL your asthma medicines to every asthma appointment.

**Asthma Control**  
Asthma is well controlled when you have:  
- No symptoms  
- No limitations on your physical activity at school or work  
- No need for rescue medicine except for exercise

**Steps to take...**  
- Know your triggers  
- Use your medicines  
- Use your inhalers properly  
- Follow your Asthma Action Plan  
- You CAN control your asthma now!

¡Ahora **puedo** controlar el asma!



Este documento contiene información proporcionada por las siguientes publicaciones del Servicio Comunitario contra el Asma Infantil

- Folleto *Controla el asma. Vivir con asma* (noviembre de 2018)
- Ilustraciones del dispositivo (noviembre de 2018)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

[www.ucalgary.ca/icancontrolasthma](http://www.ucalgary.ca/icancontrolasthma)



# CONTROLA EL ASMA VIVIR CON ASMA

## SERVICIO COMUNITARIO CONTRA EL ASMA INFANTIL

Nombre (en inglés) del idioma utilizado en este documento	Spanish
Idioma de la traducción	<b>Español</b>

**Haz clic en el número de la página para verla.**

<b>ÍNDICE</b>		
	<b>TÍTULO</b>	<b>PÁGINA</b>
1.	Evita las causas	4
2.	Aprende cómo funcionan las medicinas y cuándo usarlas	5
3.	Utiliza correctamente el dispositivo más adecuado	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inhalador/puffer con espaciador y mascarilla (para menores de 4 años)</li> </ul>	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inhalador/puffer con espaciador y boquilla (para mayores de 4 años)</li> </ul>	7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskus</li> </ul>	8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turbuhaler</li> </ul>	9
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Twisthaler</li> </ul>	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ElIPTA</li> </ul>	11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espray nasal</li> </ul>	12
4.	Sigue el plan de actuación (por ejemplo: «Breve plan de actuación ante el asma»)	13

El asma puede causar dificultad para respirar acompañada de tos, jadeos, sensación de ahogo u opresión en el pecho.

Para controlar el asma bastan unos sencillos pasos:

1. Evita las causas siempre que puedas
2. Aprende cómo funcionan las medicinas y cuándo usarlas
3. Utiliza correctamente el dispositivo más adecuado
4. Sigue el plan de actuación

El asma se puede controlar bien cuando:

- no tienes síntomas durante el día
- no tienes síntomas durante la noche
- no te impide realizar una actividad física normal
- no te impide ir a la escuela o al trabajo
- no necesitas normalmente un medicamento para aliviarla, salvo cuando haces ejercicio

¡Ahora **puedo** controlar el asma!



**NO DEJES QUE EL ASMA CONTROLE TU VIDA.**

**¡TÚ PUEDES CONTROLAR EL ASMA!**

Recuerda estos sencillos pasos:



1. Evitar las causas	+	2. Tomar las medicinas	+	3. Utilizar correctamente los inhaladores	=	Control del asma
----------------------	---	------------------------	---	---	---	------------------

## 1. Evita las causas

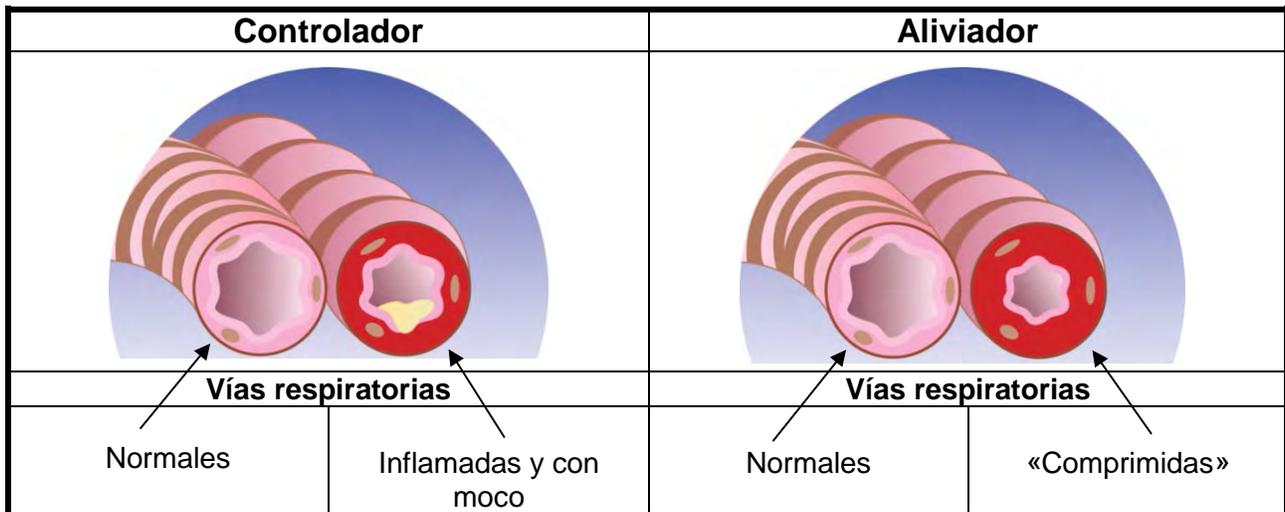
<b>Causas del asma</b> 		<b>¿Qué puedes hacer?</b>
	El humo del tabaco	No fumes. No dejes que nadie fume en casa o en el coche.
	Los resfriados y la gripe	Lávate las manos a menudo. Sigue el plan de actuación contra el asma en cuanto notes los primeros síntomas de un resfriado o una gripe.
	El pelo de las mascotas	Evita las mascotas con pelo o plumas. Lava con frecuencia a tus mascotas.
	El polen	Cierra las ventanas en las estaciones con más polen (primavera y otoño). Utiliza el aire acondicionado en casa y en el coche. Evita el césped recién cortado.
	El moho	Evita las hojas marchitas, los restos de jardinería y el césped seco, tanto en primavera como en otoño. En casa, mantén la humedad por debajo del 50%. Los baños y el sótano deben estar secos.
	Los ácaros	Lava la ropa de cama con agua caliente. Pasa la aspiradora y limpia el polvo con frecuencia. Utiliza almohadas y colchones con fundas antiácaros.
	Los olores fuertes	Evita el humo y los vapores químicos siempre que puedas.
	El tiempo	Los cambios de tiempo pueden provocar un ataque de asma. No salgas de casa cuando las condiciones meteorológicas puedan empeorar el asma.
	La contaminación del aire	No salgas de casa cuando la calidad del aire pueda empeorar el asma. Evita el humo de las fogatas.
	Las emociones	Evita las situaciones estresantes. Aprende a controlar el estrés.
<b>Actividad física</b> 		
		Haz ejercicio con frecuencia para mantenerte en forma. Utiliza los medicamentos para aliviar el asma 10 o 15 minutos antes de hacer ejercicio, si lo necesitas.

## 2. Tómate las medicinas: aprende para qué son y cuándo usarlas

Los fármacos contra el asma llevan utilizándose muchos años, y han demostrado ser seguros y eficaces.

Hay dos tipos de inhaladores: los controladores y los aliviadores.

<b>Controladores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los fármacos controladores son corticoesteroides que combaten el asma y reducen la hinchazón y el moco de las vías respiratorias para que sean menos sensibles a las causas que la producen.</li> <li>• Para mantener el asma bajo control, deben tomarse todos los días, incluso cuando no presentes síntomas.</li> </ul>
<b>Aliviadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los fármacos aliviadores relajan temporalmente los músculos que rodean las vías respiratorias para reducir la tos, los jadeos, la sensación de ahogo y la opresión en el pecho.</li> <li>• Úsalos cuando los necesites.</li> </ul>
<b>Recuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita quedarte sin medicinas o que lleguen a caducar</li> <li>• Sustituye el espaciador si ha perdido una válvula o no funciona</li> <li>• Lleva contigo <b>TODAS</b> las medicinas contra el asma cuando tengas una consulta con el médico</li> </ul>

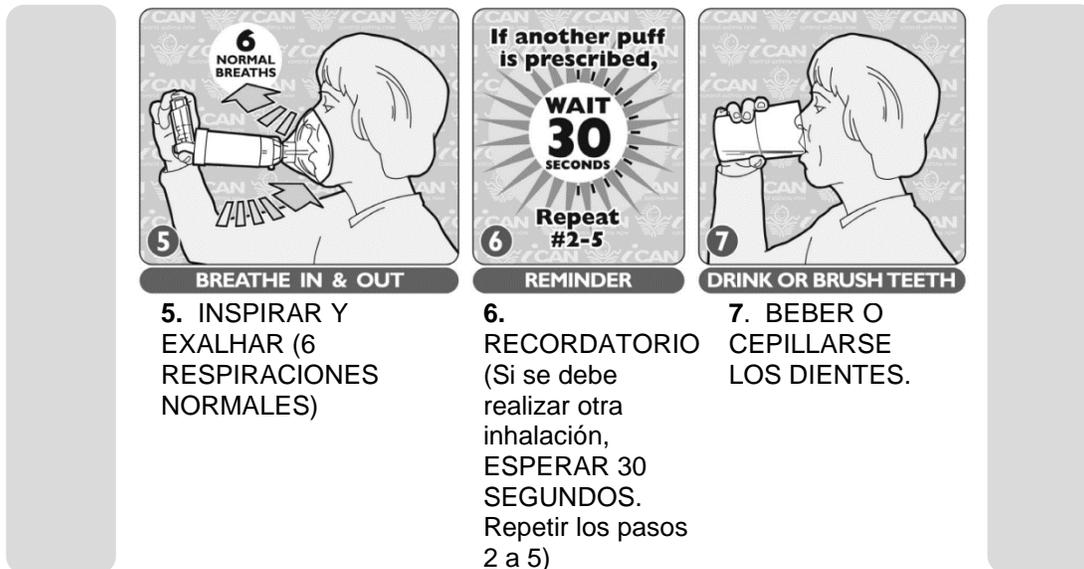
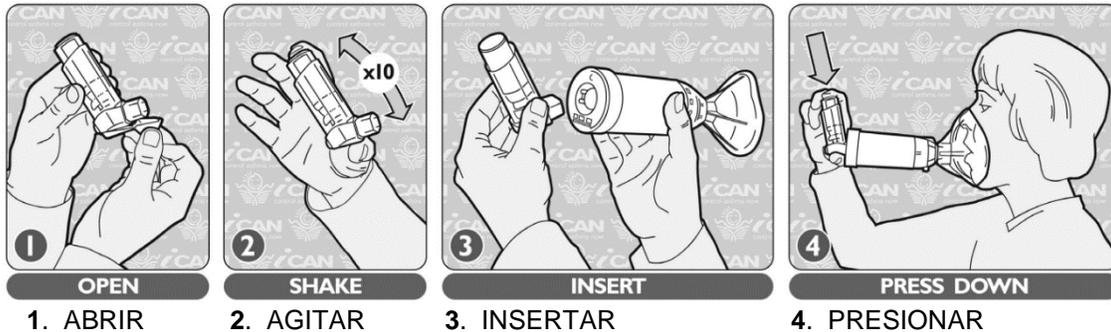


## 3. Comprueba que sabes utilizar el inhalador

- ✓ Es importante utilizar correctamente el inhalador para que llegue a los pulmones la mayor cantidad de medicina posible
- ✓ Comprueba que utilizas bien el inhalador siempre que tengas una consulta con el médico
- ✓ Mira las demostraciones en nuestra web <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices>

## Instrucciones de uso de los dispositivos contra el asma

Inhalador de dosis medida (MDI)/puffer  
Inhalador/puffer con espaciador y mascarilla (para menores de 4 años)

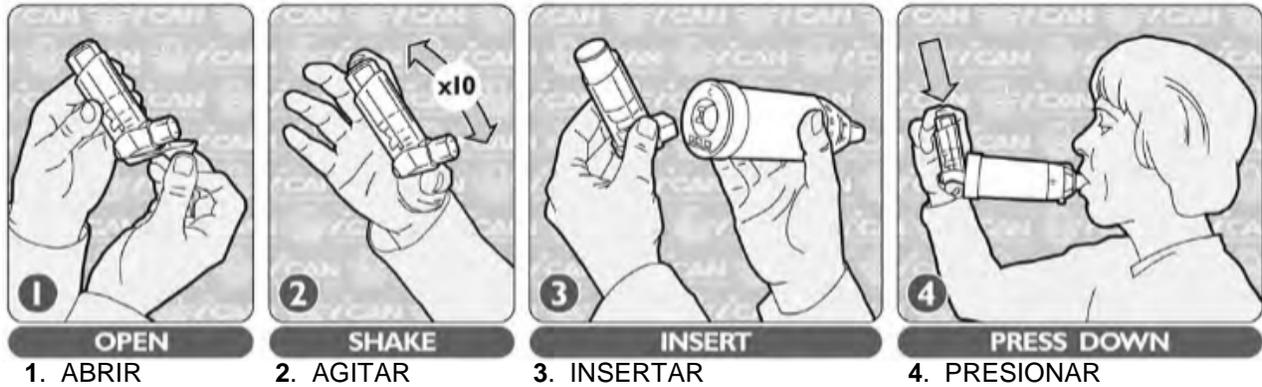


### INFORMACIÓN IMPORTANTE

Vídeo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlace a un vídeo de demostración del uso del inhalador: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf</a></li> </ul>
Nota	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>NO se recomienda utilizar un inhalador sin espaciador.</b></li> <li>Se recomienda utilizar un espaciador con boquilla para favorecer la llegada de la medicina a los pulmones.</li> </ul>
Tamaño de la mascarilla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mascarillas pueden ser de tamaño bebé, infantil o adulto.</li> <li>La mascarilla NO debe cubrir los ojos.</li> <li>Asegúrate de que la mascarilla cubra completamente la boca y la nariz.</li> </ul>
Espaciadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sustituye el espaciador si ha perdido una válvula o no funciona.</li> <li><b>Limpieza:</b> lávalo con agua tibia y jabón. Sécalo.</li> </ul>
¿Vacío?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agítalo. Si pesa poco o no sientes el líquido moverse, está vacío y es necesario sustituirlo.</li> <li>Algunos dispositivos están equipados con contadores. El cero significa que está vacío. Deshazte de él.</li> </ul>
¿Caducado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extrae el contenedor metálico de la funda de plástico y comprueba la fecha de caducidad.</li> </ul>
Recuerda	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca la tapa de la funda de plástico antes de guardar el inhalador.</li> </ul>

*Este documento solo tiene carácter informativo. No pretende sustituir a los consejos, las instrucciones y/o el tratamiento de un médico. Si tienes alguna duda, consulta a tu médico o a un profesional de la salud.*

**Instrucciones de uso de los dispositivos contra el asma**  
Inhalador de dosis medida (MDI)/puffer  
**Inhalador/puffer con espaciador y boquilla (para mayores de 4 años)**



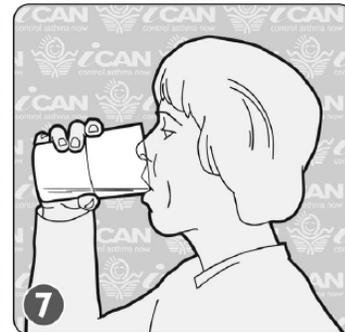
**SLOW DEEP BREATH IN & HOLD**

5. Inspirar lenta y profundamente y aguantar la respiración (\*Aguantar la respiración 10 segundos)



**REMINDER**

6. Recordatorio (Si se debe realizar otra inhalación, esperar 30 segundos. Repetir los pasos 2 a 5)



**DRINK OR BRUSH TEETH**

7. Beber o cepillarse los dientes

**INFORMACIÓN IMPORTANTE**

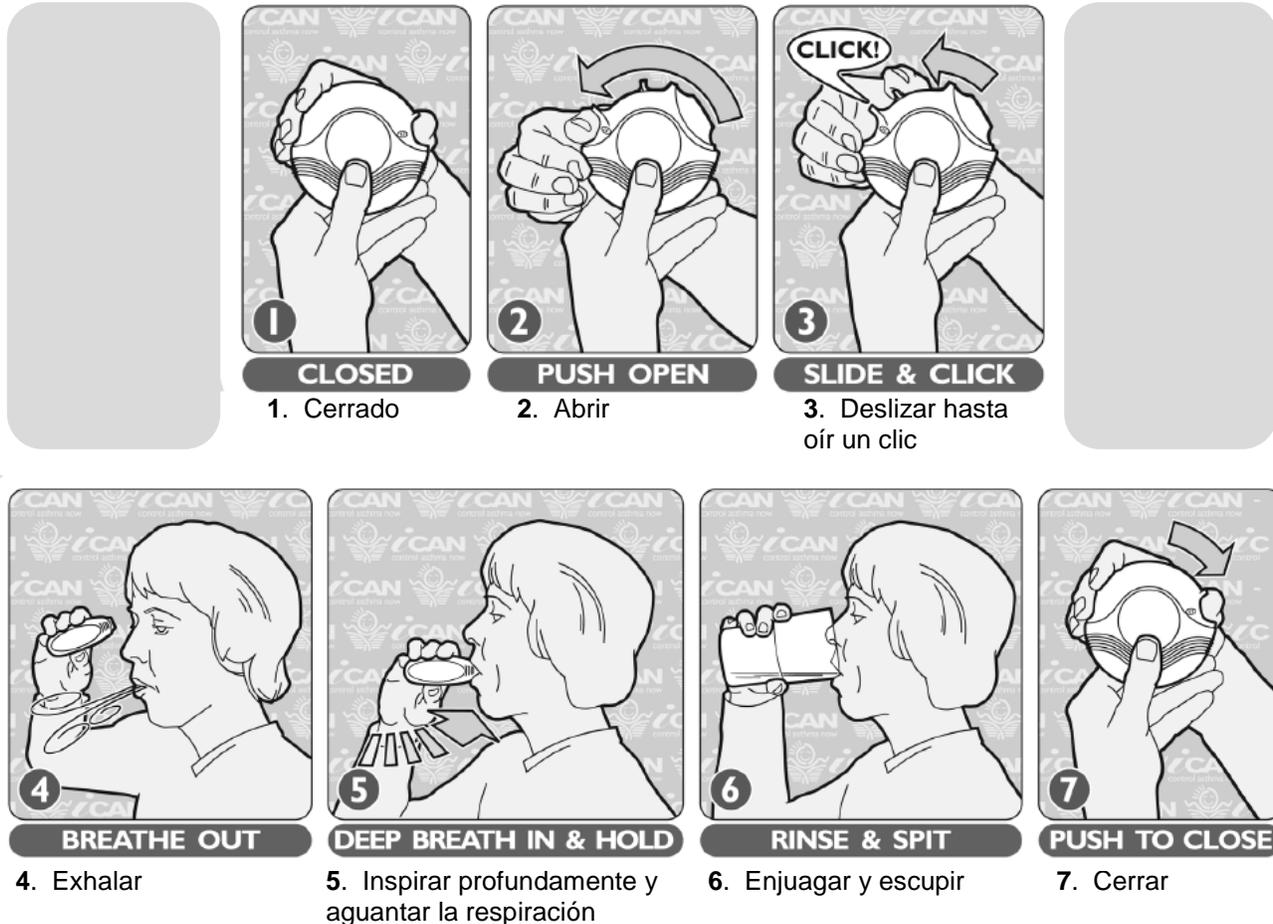
<b>Vídeo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlace a un vídeo de demostración del uso del inhalador: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf</a></li> </ul>
<b>Notas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>NO se recomienda utilizar un inhalador sin espaciador.</b></li> <li>Coloca la boquilla entre los dientes y cierra los labios (como si estuvieras bebiendo por una pajita).</li> <li><b>*Si no puedes aguantar la respiración, respira 6 veces normalmente.</b></li> </ul>
<b>Espaciadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sustituye el espaciador si ha perdido una válvula o no funciona.</li> <li><b>Pitido:</b> el pitido te advierte de que debes respirar LENTAMENTE.</li> <li><b>Limpieza:</b> lávalo con agua tibia y jabón. Sécalo.</li> </ul>
<b>¿Vacío?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agítalo. Si pesa poco o no sientes el líquido moverse, está vacío y es necesario sustituirlo.</li> <li>Algunos dispositivos están equipados con contadores. El cero significa que está vacío. Deshazte de él.</li> </ul>
<b>¿Caducado?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extrae el contenedor metálico de la funda de plástico y comprueba la fecha de caducidad.</li> </ul>
<b>Recuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca la tapa de la funda de plástico antes de guardar el inhalador.</li> </ul>

*Este documento solo tiene carácter informativo. No pretende sustituir a los consejos, las instrucciones y/o el tratamiento de un médico. Si tienes alguna duda, consulta a tu médico o a un profesional de la salud.*

## Instrucciones de uso de los dispositivos contra el asma

### Inhalador de polvo seco

### Diskus (para mayores de 6 años)



### INFORMACIÓN IMPORTANTE

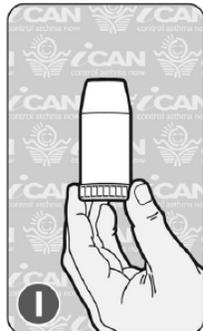
<b>Vídeo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlace a un vídeo de demostración del uso del inhalador: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf</a></li> </ul>
<b>Nota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca la boquilla entre los dientes y cierra los labios (como si estuvieras bebiendo por una pajita).</li> </ul>
<b>¿Vacío?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la ventanita puedes ver el número de dosis que te quedan. El cero significa que está vacío. Deshazte de él.</li> </ul>
<b>¿Caducado?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprueba la fecha de caducidad en la parte posterior del dispositivo.</li> </ul>
<b>Recuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantén el Diskus siempre seco.</li> <li>No respires dentro del dispositivo.</li> <li>Ciérralo al terminar de usarlo.</li> <li><b>Limpieza:</b> limpia la boquilla con un paño seco o con un pañuelo de papel.</li> </ul>

*Este documento solo tiene carácter informativo. No pretende sustituir a los consejos, las instrucciones y/o el tratamiento de un médico. Si tienes alguna duda, consulta a tu médico o a un profesional de la salud.*

## Instrucciones de uso de los dispositivos contra el asma

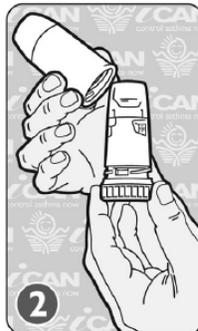
### Inhalador de polvo seco

### Turbuhaler (para mayores de 6 años)



**CLOSED**

1. Cerrado



**TWIST OPEN**

2. Girar para abrir



**TURN**

3. Girar



**CLICK**

4. Clic



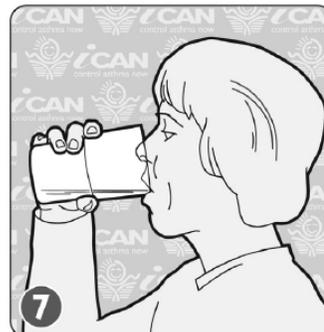
**BREATHE OUT**

5. Exhalar



**DEEP BREATH IN & HOLD**

6. Inspirar profundamente y aguantar la respiración



**RINSE & SPIT**

7. Enjuagar y escupir



**TWIST TO CLOSE**

8. Girar para cerrar

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

<b>Vídeo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlace a un vídeo de demostración del uso del inhalador: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf</a></li> </ul>
<b>Nota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca la boquilla entre los dientes y cierra los labios (como si estuvieras bebiendo por una pajita).</li> </ul>
<b>¿Vacío?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La ventanita del dispositivo empieza a ponerse roja cuando quedan menos de 20 dosis.</li> <li>Cuando la ventanita está completamente roja, el dispositivo está vacío. Deshazte de él.</li> <li>La ventanita de algunos dispositivos muestra un cero cuando están vacíos. Deshazte de ellos.</li> </ul>
<b>¿Caducado?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quita la tapa para comprobar la fecha de caducidad.</li> </ul>
<b>Recuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantén el Turbuhaler siempre seco.</li> <li>No respires dentro del dispositivo.</li> <li>Vuelve a ponerle la tapa al terminar de usarlo.</li> <li><b>Limpieza:</b> limpia la boquilla con un paño seco o con un pañuelo de papel.</li> </ul>

*Este documento solo tiene carácter informativo. No pretende sustituir a los consejos, las instrucciones y/o el tratamiento de un médico. Si tienes alguna duda, consulta a tu médico o a un profesional de la salud.*

## Instrucciones de uso de los dispositivos contra el asma

### Inhalador de polvo seco

### Twisthaler (para mayores de 6 años)



### INFORMACIÓN IMPORTANTE

<b>Nota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca la boquilla entre los dientes y cierra los labios (como si estuvieras bebiendo por una pajita).</li> </ul>
<b>¿Vacío?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Al abrir la tapa se ve una ventanita que muestra el número de dosis que te quedan.</li> <li>Cuando el dispositivo está vacío, se bloquea y ya no es posible quitar la tapa. Deshazte de él.</li> </ul>
<b>¿Caducado?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fecha de caducidad se muestra en la tapa.</li> </ul>
<b>Recuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gira la tapa hasta oír un clic.</li> <li>No respires dentro del dispositivo.</li> <li>Mantén el Twisthaler siempre seco.</li> <li><b>Limpieza:</b> limpia la boquilla con un paño seco o con un pañuelo de papel.</li> </ul>

*Este documento solo tiene carácter informativo. No pretende sustituir a los consejos, las instrucciones y/o el tratamiento de un médico. Si tienes alguna duda, consulta a tu médico o a un profesional de la salud.*

## Instrucciones de uso de los dispositivos contra el asma

### Inhalador de polvo seco Ellipta



**1**  
**SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"**

1. Para abrir, deslizar hasta oír un clic



**2**  
**BREATHE OUT**

2. Exhalar



**3**  
**DEEP BREATH IN AND HOLD**  
**10 SECOND BREATH HOLD**

3. Inspirar profundamente y aguantar la respiración (aguantar la respiración 10 segundos)



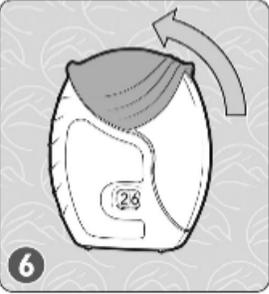
**4**  
**DO NOT BLOCK AIR VENTS**

4. No bloquear los agujeros de ventilación



**5**  
**BREATHE OUT**

5. Exhalar



**6**  
**CLOSE INHALER**

6. Cerrar el inhalador



**7**  
**RINSE, GARGLE AND SPIT**

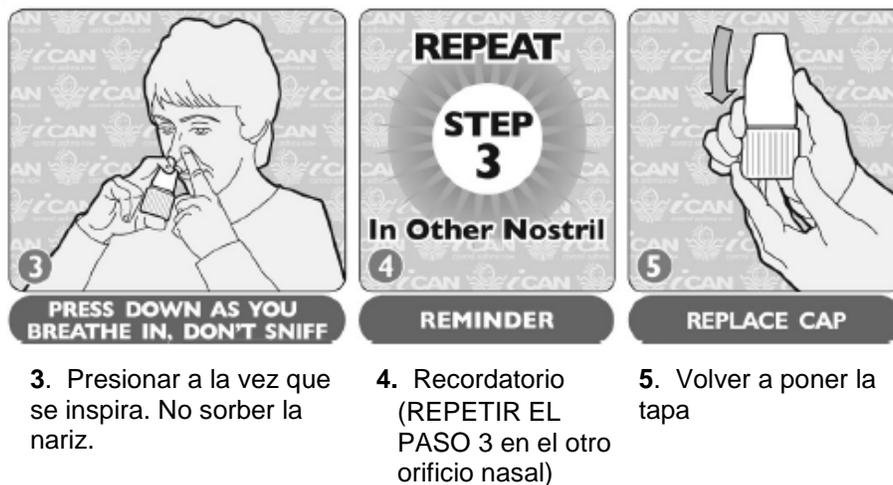
7. Enjuagar, hacer gárgaras y escupir

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

<b>Nota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca la boquilla entre los dientes y cierra los labios.</li> </ul>
<b>¿Vacío?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la ventanita puedes ver el número de dosis que te quedan.</li> <li>El cero significa que está vacío. Deshazte de él.</li> </ul>
<b>¿Caducado?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprueba la fecha de caducidad en la parte posterior del dispositivo.</li> </ul>
<b>Recuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantén el dispositivo siempre seco.</li> <li>No respire dentro del dispositivo.</li> <li>Utilízalo una vez al día, y siempre a la misma hora.</li> <li>No bloquee con los dedos los agujeros de ventilación.</li> <li><b>Limpieza:</b> limpia la boquilla con un paño seco o con un pañuelo de papel.</li> </ul>

*Este documento solo tiene carácter informativo. No pretende sustituir a los consejos, las instrucciones y/o el tratamiento de un médico. Si tienes alguna duda, consulta a tu médico o a un profesional de la salud.*

## Instrucciones de uso de los dispositivos contra el asma Espray Espray nasal (para todas las edades)



### INFORMACIÓN IMPORTANTE

<b>¿Caducado?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprueba la fecha de caducidad en la etiqueta.</li> </ul>
<b>Recuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso 3:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coloca la punta del espray en el orificio nasal.</li> <li>○ <b>Apunta hacia el oído de ese mismo lado del cuerpo.</b></li> <li>○ Tapa con los dedos el otro orificio nasal.</li> <li>○ <u>No sorbas ni te suenes la nariz por unos minutos</u> después de utilizar el espray, para que la medicina se pueda absorber bien.</li> <li>○ Puedes limpiarte con un pañuelo de papel.</li> </ul> </li> <li>• Este espray funciona mejor si se utiliza todos los días durante varias semanas.</li> <li>• Sigue las indicaciones de uso.</li> <li>• Guárdalo a temperatura ambiente y apartado de la luz directa.</li> <li>• <b>Limpieza:</b> consulta las instrucciones del espray nasal.</li> </ul>

*Este documento solo tiene carácter informativo. No pretende sustituir a los consejos, las instrucciones y/o el tratamiento de un médico. Si tienes alguna duda, consulta a tu médico o a un profesional de la salud.*

Pequeño plan de acción para el asma para: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Gol: \_\_\_\_\_



**Controlador (todos los días)**

Spanish

	# of Puffs		# of Puffs
_____	_____	_____	_____

_____	_____	_____
Medicina	Dosis	Color
_____	_____	_____
Medicina	Dosis	Color

**Aliviador (cuando lo necesites)**

	# of Puffs
_____	_____

_____	_____	_____
Medicina	Dosis	Color

**Controlador (# of days \_\_\_\_\_)**

	# of Puffs		# of Puffs
_____	_____	_____	_____

_____	_____	_____
Medicina	Dosis	Color
_____	_____	_____
Medicina	Dosis	Color

**Aliviador (se puede utilizar cada 4 horas)**

	# of Puffs
_____	_____

_____	_____	_____
Medicina	Dosis	Color

Acude al médico si no mejoras al cabo de 2 o 3 días

**Acude rápidamente al médico si:**

- los síntomas del asma no mejoran ni aumentando la dosis de medicina
- necesitas el fármaco aliviador cada vez más a menudo



**Acude a urgencias si:**

- el fármaco aliviador no surte efecto al menos durante 3 horas
- la piel bajo el cuello, entre las costillas o bajo del esternón se retrae al respirar
- los niños no tienen energía para jugar o moverse
- los bebés se niegan a comer o beber



**Llama a una ambulancia si:**

- observas síntomas graves: respiración acelerada, jadeos intensos, dificultad para hablar y labios o uñas azulados
- administra el fármaco aliviador hasta que llegue la ambulancia
- tranquiliza al niño conservando tú la calma hasta que llegue la ambulancia



Questions or concerns? In Alberta, call **811 Health Link** for the 24/7 health information and advice line

