



Pathway to Asthma Care



Asthma action plan

Every child with asthma should have a written action plan. This plan gives parents, children, primary care providers (PCPs), teachers and caregivers a guide. It helps you to know what to do when there are changes in asthma symptoms. If your child does not have an action plan already, work with your child's PCP to put one together.

An action plan has information about how to manage asthma daily and prevent attacks. It also includes warning signs of escalation. Some of the details in an action plan are about medication. It will list the medication name, when to take it and how much to take. There is also space for additional medication if the asthma is caused by exercise. If your child uses a peak flow meter, there is a place for those details. Lastly, a plan should include the names and contact numbers for parents and PCPs.

There are three zones that help identify whether your child needs medical assistance. These descriptions are from the National Heart, Lung and Blood Institute.

For each zone, there is additional information about what steps to take. For example, in the yellow zone more medicine might be required. For the red zone, medical attention is needed quickly.

You should go over the action plan with your child. He or she needs to understand the different zones and when to get help. A copy of the action plan should be in an easy place to find at home for parents and siblings. A copy

Asthma can be managed. An action plan will help. Work with your child's PCP to put one together. Try to prevent attacks by taking medication regularly and avoiding triggers. If there is an issue, however, you will be prepared with a plan.

The form is titled 'Asthma Action Plan' and includes fields for the patient's name, doctor, and emergency department phone number. It is divided into three main sections: 'Doing Well', 'Asthma is Getting Worse', and 'Medical Alert!'. Each section contains specific instructions and a table for recording medication use and peak flow readings. The 'Doing Well' section includes instructions on when to take long-term control medicines and how to use a peak flow meter. The 'Asthma is Getting Worse' section provides instructions on when to add quick-relief medicine and when to return to the doctor. The 'Medical Alert!' section lists warning signs and instructions on when to call the doctor or go to the hospital. A 'DANGER SIGNS' section at the bottom provides critical instructions for severe asthma attacks.

should be given to teachers at school and other caregivers such as babysitters and grandparents. The plan should also be checked at least once a year with your child's PCP. It should be reviewed sooner if your child is having more symptoms than usual. This may mean that the plan needs to be changed.

Green zone: doing well

- No cough, wheeze, chest tightness or shortness of breath during the day or night.

- Can do usual activities.

Yellow zone: asthma getting worse

- Cough, wheeze, chest tightness or shortness of breath.
- Waking at night due to asthma.
- Can do some, but not all, usual activities.

Red zone: medical alert!

- Very short of breath.
- Quick-relief medicines have not helped.
- Cannot do usual activities.
- Symptoms are the same or get worse after 24 hours in yellow zone.

(continued on next page)

Trying to keep your child in the green zone also means looking out for things that could spark an attack. There are some indoor and outdoor triggers to keep in mind.

Triggers

- **Air quality.** Check pollution and pollen levels daily. If those are high, try to stay inside most or much of the day. If you are outside, consider using a mask to cover your nose and mouth. Do not open windows on those days to keep triggers out of the house. Visit airnow.gov for more information on air quality.
- **Smoke from fires.** Watch smoke around BBQs and campfires.
- **Weather.** Changes in temperature, humidity or wind.
- **Mold.** Mold is often found in bathrooms since those are damp areas. Clean any mold you find with soap and water. Use fans or open a window to reduce humidity. Also, let your towel completely dry and change it regularly.
- **Dust mites.** These tiny bugs live in sheets, blankets, pillows, mattresses, furniture, carpets and stuffed animals. To reduce the chance of dust mites, wash bedding at least once a week in hot water. Buy dust covers for pillows and mattresses. Vacuum floors and furniture. Wash stuffed toys in hot water.
- **Smoke from tobacco products.** If you smoke, quit. If someone else smokes, ask them to smoke outside or away from you.
- **Cockroaches.** Body parts and droppings may trigger attacks. Keep counters, sinks and floors clean. Clean any spills right away. Put food away in air-tight containers. Use trash cans with lids.
- **Pets.** Dander, urine and saliva may trigger attacks. Keep pets outside when possible. If they are inside, keep them out of the bedroom and off furniture. Vacuum often.
- **Nitrogen dioxide.** This odorless gas can come from appliances that burn fuel like gas, wood or kerosene. Make sure all of these are vented outside. Use an exhaust fan when cooking on a gas stove. Open a window slightly for fumes to get out.
- **Chemicals.** Some scented products and even some unscented products may



have irritating chemicals. If a product triggers an attack, consider trying a different product. Open windows when using chemical products. Always follow product directions.

If you would like a copy of a blank asthma action plan, visit the National Heart Lung and Blood Institute website at nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/actionplan_text.htm

Sources: nhlbi.nih.gov and webmd.com/asthma

Gardening with asthma

Gardening is a fun activity that many people enjoy. Just because you have asthma, that does not mean that you have to stay inside. You can have fun gardening by following a few do's and don'ts.

Do's

- Wear protective clothing such as a face mask, hat, glasses, gloves and a long sleeve shirt to reduce contact with pollen.
- Remove and wash clothing as soon as you enter the house to avoid tracking in pollen.
- Shower when you come inside to remove pollen from your skin and hair.
- Choose low-pollen plants and grass. Pick plants that are pollinated by birds or insects. Keep grass cut low.
- Weed often.
- Choose plants that do not have a scent or have a scent that is very light.

- Keep doors and windows closed when mowing or when it is windy.
- Use gravel.
- Carry your rescue medication at all times.
- Follow your asthma action plan.

Don'ts

- Do not compost.
- Do not garden when it is hot or windy.
- Do not use wood chips or mulches that are moist and may have mold.
- Do not mow. Ask a family member or friend to help.
- Do not garden when pollen levels are high or there is bad air quality. Visit airnow.gov for more information on air quality.

Sources: asthma.org and aafa.org

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.



Pathway to Asthma Care



El asma puede manejarse. Tener un plan de acción será de ayuda. Trabaje junto al PCP de su hijo para crear uno. Tomar los medicamentos con regularidad y evitar los desencadenantes ayudará a prevenir los ataques. En caso de que haya algún problema, ya estará preparado.

Plan de acción contra el asma

Todos los niños que padecen asma deben tener un plan de acción por escrito. Este plan sirve como guía a padres, hijos, proveedores de cuidado primario (PCP), maestros y personas a cargo del cuidado del niño. Ayuda a saber qué hacer cuando se presentan cambios en los síntomas del asma. Si su hijo todavía no tiene un plan de acción, trabaje junto al PCP del niño para crear uno.

Un plan de acción contiene información sobre cómo manejar el asma a diario y prevenir ataques. También incluye las señales de alerta del desarrollo de la enfermedad. Además, en él puede encontrarse información detallada sobre los medicamentos. Se menciona el nombre del medicamento, cuándo tomarlo y en qué cantidad hacerlo. Dicho plan también cuenta con un espacio para incluir medicamentos adicionales en el caso de que la causa del asma sea la actividad física. Además, hay lugar para anotar si su hijo utiliza un medidor de flujo respiratorio. Por último, el plan debe incluir los nombres y los números de contacto de los padres y los PCP.

Existen tres zonas que lo ayudarán a determinar si su hijo necesita asistencia médica. Las descripciones fueron extraídas del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute).

Para cada una de estas zonas, hay información adicional sobre los pasos que hay que seguir. Por ejemplo, es posible que en la zona amarilla se necesiten más medicamentos. En el caso de la zona roja, se necesita atención médica inmediata.

Usted debe repasar el plan de acción con su hijo. Él necesita comprender las diferentes zonas y cuándo pedir ayuda. Se recomienda dejar una copia del plan de acción en un lugar de fácil acceso en el hogar para padres

y hermanos. Debe entregarse una copia a los maestros y a otras personas a cargo del cuidado del niño, como niñeras y abuelos. El PCP de su hijo debe revisar el plan por lo menos una vez al año. Si su hijo presenta más síntomas de lo normal, el plan debe revisarse antes. Esto puede significar que el plan necesita modificaciones.

Zona verde: se siente bien

- No tiene tos, silbido, opresión en el pecho ni dificultad para respirar, ya sea de día o de noche.
- Puede realizar sus actividades habituales.

Zona amarilla: el asma empeora

- Tiene tos, silbido, opresión en el pecho o dificultad para respirar.
- Se despierta por la noche a causa del asma.
- Puede realizar algunas de sus actividades habituales, pero no todas ellas.

Zona roja: ¡alerta médica!

- Tiene mucha dificultad para respirar.
- Los medicamentos de alivio rápido no ayudan.
- No puede realizar sus actividades habituales.
- Los síntomas son los mismos o empeoran después de estar 24 horas en la zona amarilla.

(vea la siguiente página)



El esfuerzo por mantener a su hijo en la zona verde también implica estar atento a aquello que pueda causar un ataque. Los siguientes son algunos desencadenantes en espacios interiores y exteriores.

Desencadenantes

- **Calidad del aire.** Revise a diario los niveles de contaminación y de polen. Si alguno de los dos es alto, trate de quedarse adentro el mayor tiempo posible. En caso de que pase tiempo al aire libre, considere usar una máscara para cubrirse la nariz y la boca. En esos días, mantenga las ventanas cerradas para evitar que los desencadenantes ingresen a su hogar. Para obtener más información sobre la calidad del aire, visite airnow.gov.
- **Humo de fogatas.** Tenga cuidado con el humo de parrillas y fogones.
- **Clima.** Cuídese de los cambios de clima frecuentes: frío, calor, humedad o viento.
- **Moho.** Por lo general, el moho se encuentra en los baños, ya que estas son áreas húmedas. Limpie todo moho que encuentre con agua y jabón. Encienda ventiladores o abra una ventana para reducir la humedad. Además, deje que su toalla se seque por completo y cámbiela con regularidad.
- **Ácaros del polvo.** Estos diminutos seres orgánicos viven en sábanas, colchones, mantas, almohadas, muebles, alfombras y animales de peluche. Para reducir las posibilidades de que se desarrollen ácaros del polvo, lave la ropa de cama por lo menos una vez por semana con agua caliente. Compre fundas para proteger almohadas y colchones del

polvo. Pase la aspiradora en pisos y muebles, y también lave los juguetes de peluche con agua caliente.

- **Humo de productos del tabaco.** Si usted fuma, deje de hacerlo. Si otra persona fuma, pídale que lo haga afuera o lejos de usted.
- **Cucarachas.** Las partes del cuerpo de las cucarachas y sus excrementos pueden desencadenar ataques. Asegúrese de mantener todo limpio, como encimeras, lavabos y pisos. Limpie cualquier sustancia derramada de inmediato. Guarde la comida en recipientes herméticos. Utilice botes de basura con tapa.
- **Mascotas.** La caspa, orina y saliva de los animales puede desencadenar ataques. Cuando sea posible, deje las mascotas afuera. Si se encuentran dentro del hogar, aléjelas de los dormitorios y de los muebles. Pase la aspiradora con frecuencia.
- **Dióxido de nitrógeno.** Este gas inodoro puede provenir de artefactos que queman combustible como gas, madera o queroseno. Por eso, asegúrese de que tengan un conducto de ventilación al exterior. Prenda un extractor cuando cocine en una estufa de gas y abra un poco alguna ventana para que se liberen los gases.
- **Químicos.** Algunos productos aromáticos e incluso algunos productos sin aroma pueden contener químicos irritantes. Si un producto desencadena un ataque, considere probar uno diferente. Abra las ventanas cuando use productos químicos. Siga siempre las instrucciones del producto.

Si desea ver un ejemplo en blanco de un plan de acción contra el asma, visite el sitio en Internet del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre. Ingrese en: nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/actionplan_text.htm.

Fuentes: nhlbi.nih.gov y webmd.com/asthma

Jardinería con asma

La jardinería es una actividad divertida que mucha gente disfruta en la primavera, en el verano y en el otoño. Padecer asma no significa tener que quedarse adentro. Puede disfrutar de las actividades de jardinería si sabe lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse.

Lo que debe hacerse

- Use ropa que lo proteja, como una máscara, un sombrero, anteojos, guantes y una camisa de manga larga para reducir el contacto con el polen.
- Quítese la ropa y lávela apenas entre a su hogar para que el polen no ingrese.
- Dúchese al entrar para eliminar el polen de la piel y del cabello.
- Elija plantas y céspedes con poco polen. Escoja plantas polinizadas por aves o insectos. Mantenga corto el césped.
- Desmalece con frecuencia.
- Elija plantas que no tengan aroma o que tengan un aroma muy suave.
- Utilice grava.
- Mantenga las puertas y las ventanas cerradas cuando se corte el césped o haya viento.
- Lleve consigo los medicamentos de rescate en todo momento.
- Siga su plan de acción contra el asma.

Lo que no debe hacerse

- No utilice abono.
- No trabaje en el jardín cuando haga calor o esté ventoso.
- No utilice astillas de madera ni acobijos que estén húmedos o que puedan tener moho.
- No corte el césped. Pídale a un familiar o a un amigo que lo ayude.
- No trabaje en el jardín si los niveles de polen son altos o si la calidad del aire es mala. Para obtener más información sobre la calidad del aire, visite airnow.gov.

Fuentes: asthma.org y aafa.org

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

