



# Pathway to Asthma Care

## Winter reminder on good ventilation

If you use a wood-burning fireplace or kerosene heater this winter, remember to keep the area well ventilated. Wood-burning fireplaces should be EPA approved and cleaned regularly. Try not to spend too much time around the smoke. It may trigger an attack. Do not light the fire using chemicals, like lighter fluid.

Make sure all appliances that burn fuel like gas, wood or kerosene are vented outside. These create nitrogen dioxide, which is an odorless gas that can trigger an attack. Use an exhaust fan when cooking on a gas stove and open a window for fumes to escape.

Source: [healthguidance.org](http://healthguidance.org)



## Staying active and healthy this winter

You can still be active over the winter months even though you have asthma. The cold air does make a difference. Like pollen in summer months, cold air in winter months can cause an attack. For this reason, some asthma sufferers try to limit their outdoor activities. They may spend more time exercising indoors.

Many malls have walking programs that you can join. There are also winter indoor sports programs. Check to see if the sport you are interested in has a winter schedule.

Also, do not forget about indoor triggers. If you are going to exercise in your house, make sure it is clean.

- Vacuum and dust weekly. Wear a protective mask to protect from inhaling dust particles.
- Clean up liquid spills immediately. Put

food in tight containers. Both these will help to control pests like cockroaches.

- Have mats at all entrances. Take off shoes when entering the house. This will help reduce tracking in outdoor dust and pollen.
- Always keep your inhaler nearby for when you need it.
- Change your air filters. Dirty filters can circulate dust and make your fan work harder.

If you still want to do activities outside, take some precautions. For some people it is harder to exercise in the cold weather. Wear a scarf over your mouth to warm the air you are breathing. Be sure to have your inhaler with you. Pace yourself and slow down if you are going too fast.

*(continued on next page)*

It is always important to take your medications. During winter months there is a higher chance of getting sick. If that happens, as someone with asthma you might have worse symptoms. Keeping healthy is the best way to fight illness.

- Get a flu shot.
- Wash your hands. Keep your hands away from your nose and face.
- Avoid people who are sick.
- Reduce stress.
- Get enough sleep. Try for at least eight hours a night.
- Drink lots of fluids.
- Continue to eat healthy and exercise for a good immune system.

Wherever you decide to exercise, be cautious and prepared. If you see an increase in asthma attacks, talk to your PCP. You may need to adjust your medication or slow down.

Sources: Asthma Initiative of Michigan, Health.com

## Keeping medication on hand

Having a ready supply of your medication is important for asthma sufferers. You may need it to help with your symptoms and help you during an attack.

### Do

- Call for a refill before you take your last pill or use your last puff. Allow at least two days to get your prescription.
- Take your medication regularly and as prescribed.
- Watch the number of refills you have left. Call your primary care provider (PCP) when you need a new prescription.
- Talk to your PCP about any changes in your symptoms.

### Don't

- Run out of medication or skip a dose.
- Take over the counter medications or herbal supplements without talking to your PCP first.



## Caring for your inhaler

Proper care for your inhaler will help you make sure that you get the right amount of medicine at the right time. Dirty inhalers can become clogged and make them more difficult to use. Inhalers should be cleaned every day.

To clean your inhaler, remove the spacer and inhaler jacket and rinse them in warm water. Put them on a paper towel to air dry overnight. It's a good idea to disinfect them occasionally. Put them in a water and vinegar combination for a few minutes. Use one part vinegar to four parts water. Then rinse them in warm water and let air dry.

You will also need to replace your inhaler when necessary. To figure out when you should replace it, first find the number of puffs your canister contains. Take this number and divide it by the number of puffs you take each day. That tells you how many days your canister will last.

Here is an example. Your canister holds 200 puffs. You are supposed to take four puffs a day. That means your canister will need to be replaced in 50 days.

Do not wait until your canister no longer puffs to replace it. Your canister may still puff when there is no medication in it. When you have figured out how many days it will last, mark the date on your calendar. A few days before you need it, call to order a replacement.

Sources: Krames On-Demand, WebMD

## Flu season is here

If you haven't already, now is the time to schedule your flu shot appointment. Flu season has started and usually lasts through March. Because of your health condition, you are given priority to book early. Make an appointment now to help you make sure that you receive the shot. Call your PCP's office to schedule. This is a covered benefit of your health coverage.

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs.





# Pathway to Asthma Care

## Recordatorio para el invierno: buena ventilación

Si usa un hogar a leña o un calentador a queroseno este invierno, recuerde ventilar el área. Los hogares a leña deben tener los sellos de aprobación de la Agencia de Protección Ambiental y deben limpiarse regularmente. Trate de no estar mucho tiempo cerca del humo. Puede desencadenar un ataque. No encienda el fuego con productos químicos, como fluido para encendedores.

Asegúrese de que todos los artefactos que queman combustible, como el gas, la madera o el queroseno, tengan ventilación al exterior. Éstos generan dióxido de nitrógeno, un gas inodoro que puede desencadenar un ataque. Encienda el extractor cuando cocine en una estufa de gas y abra una ventana para que se liberen los gases.

Fuente: [healthguidance.org](http://healthguidance.org)



## Manténgase activo y saludable este invierno

Aunque tenga asma, puede estar activo durante los meses de invierno. El aire frío puede afectarlo. Al igual que el polen en los meses de verano, el aire frío puede producirle un ataque. Por eso, algunos asmáticos tratan de hacer pocas actividades al aire libre. Prefieren hacer ejercicio en lugares cerrados.

Una actividad que puede hacerse en lugares cerrados es caminar. Muchos centros comerciales tienen programas de caminata que usted puede aprovechar. También puede practicar deportes en lugares cubiertos durante el invierno. Averigüe si el deporte que le interesa tiene un programa para el invierno.

No olvide los desencadenantes en espacios interiores. Si piensa hacer ejercicio en su casa, asegúrese de que esté limpia.

- aspire y quite el polvo todas las semanas. Utilice una máscara protectora para no inhalar partículas de polvo.
- Limpie de inmediato los líquidos derramados. Coloque los alimentos en recipientes herméticos. Estas dos precauciones ayudarán a controlar los insectos como las cucarachas.
- Tenga felpudos en todas las entradas. Quítese los zapatos cuando entre a su casa. Así, evitará que entren el polvo y el polen de afuera.
- Tenga a mano su inhalador en caso de que lo necesite.
- Cambie los filtros de aire. La suciedad de los filtros puede hacer circular el polvo y forzar al ventilador a trabajar más.

*(vea la siguiente página)*

Si usted quiere hacer actividades afuera, tome precauciones. A algunas personas les resulta más difícil ejercitarse cuando hace frío. Use una bufanda sobre la boca para calentar el aire que respira. Lleve siempre el inhalador. Ejercítese a su ritmo y hágalo con más calma si va demasiado rápido.

Es importante tomar los medicamentos. Durante los meses de invierno, tiene más riesgo de enfermarse. Si esto sucede, los asmáticos pueden tener síntomas peores. Mantenerse saludable es la mejor forma de luchar contra las enfermedades.

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos. Mantenga las manos alejadas de la nariz y del rostro.
- No esté con personas enfermas.
- Duerma lo suficiente, por lo menos, ocho horas todas las noches.
- Reduzca el estrés.
- Beba mucho líquido.
- Siga alimentándose de manera saludable y haciendo ejercicio para fortalecer el sistema inmunológico.

Sea cual sea el lugar que elija para hacer ejercicio, esté preparado y sea precavido. Si los ataques de asma aumentan, hable con su PCP. Quizá deba ajustar la medicación o hacer menos actividad.

Fuentes: Asthma Initiative of Michigan, Health.com

## Llegó la época de la gripe

Si todavía no lo hizo, es momento de programar una cita para vacunarse contra la gripe. La época de la gripe ya empezó y, en general, se extiende hasta marzo. Debido a su condición médica, usted tiene prioridad para reservar un turno. Pida una cita ahora; así se asegurará de recibir la vacuna. Llame al consultorio de su médico de cuidado primario (PCP) para programarla. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud.



## Siempre tenga suministro de sus medicamentos

Tener los medicamentos a mano es importante para los asmáticos. Puede necesitarlos para aliviar los síntomas o para controlar un ataque.

### Qué hacer

- Llame para pedir un reabastecimiento antes de tomar la última píldora o de usar el último disparo del inhalador. Calcule que recibirá los medicamentos dentro de los dos días, como mínimo.
- Tome la medicación regularmente y como se lo indiquen.
- Controle cuántos reabastecimientos le quedan. Llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) cuando necesite una nueva receta.
- Hable con su PCP si los síntomas cambian.

### Qué no hacer

- No se quede sin medicamentos ni saltee una dosis.
- No tome medicamentos de venta libre o suplementos de hierbas sin antes hablar con su PCP.

## Cuidado del inhalador

Un cuidado adecuado de su inhalador lo ayudará a garantizar que reciba la cantidad correcta de medicamento en el momento apropiado. Los inhaladores sucios pueden obstruirse y ser más difícil de usar. Deben limpiarse todos los días.

Para limpiar su inhalador, separe la aerocámara y el estuche del inhalador y enjuáguelos con agua tibia. Colóquelos sobre una toalla de papel para que se

sequen durante la noche. Es una buena idea desinfectarlos de vez en cuando. Para hacer esto, póngalos en agua y vinagre durante unos minutos. Use una parte de vinagre por cuatro partes de agua. Luego enjuáguelos con agua tibia y déjelos secar.

También deberá reemplazar el inhalador cuando sea necesario. Para calcular cuándo debe reemplazarlo, busque el número de disparos que contiene el inhalador. Divida este número por la cantidad de disparos que inhala cada día. Así sabrá cuántos días durará el inhalador.

Un ejemplo. Su inhalador contiene 200 disparos. Se supone que usted debe realizar 4 disparos por día. Significa que deberá reemplazar el inhalador dentro de 50 días.

No espere a que el inhalador ya no dispare para reemplazarlo. El inhalador puede seguir disparando aunque no tenga medicamento. Cuando haya calculado cuántos días durará, marque la fecha en su calendario. Algunos días antes de necesitarlo, llame para pedir un reemplazo.

Fuentes: Krames On-Demand, WebMD

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica.

