



Pathway to Asthma Care

Eight tools to help you manage your asthma

As someone with asthma, it is important for you to watch how you are feeling. Track your symptoms. Take your medication and follow your plan.

Here are some tools that can help

- See your primary care provider (PCP) regularly. It is better for you to see your PCP more often than only if you are having problems.
- Track your warning signs. Write down how you are feeling in a notebook every day. This will help you make the most of your PCP visits. It will also help you know when there are changes in your condition.
- Stay away from triggers. Try to figure out what causes your symptoms and stay away from those. Also, stay away from things like smoke and dust.
- Follow your asthma action plan. Write one down if you do not have one. Your PCP can help you. A plan helps you and others know what to do when there are changes in your asthma. Include information about how to manage asthma every day and prevent attacks. If you would like to see a sample of an action plan, visit the National Heart Lung and Blood Institute website. Go to: www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/actionplan_text.htm
- Use a peak flow meter. Measure your rate every day. This is one way to help watch your breathing. A higher reading usually means better air flow. A lower reading may mean that you are constricted and should talk to your PCP. You may need to change your medication.



- Join Breathe Well, Live Well. This is an adult asthma management program from the American Lung Association. It helps members take control of their asthma and reduce symptoms. For information go to: www.lungusa.org/lung-disease/asthma/living-with-asthma/take-control-of-your-asthma/breathe-well-live-well/
- Your kids can join Open Airways for Schools. This program is for elementary school children. It helps them manage their asthma. Children learn in fun and interactive ways. For more information go to: www.lungusa.org/lung-disease/asthma/in-schools/open-airways/open-airways-for-schools-1.html
- Put together a travel checklist. It is really important when traveling to make sure you have everything you need to manage your asthma. For a sample, go to: www.lungusa.org/assets/documents/asthma-checklist.pdf

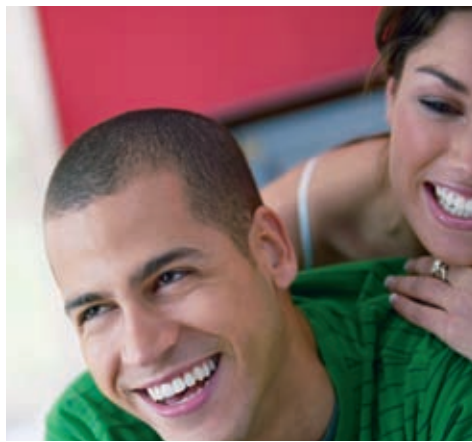
Source: American Lung Association

Avoiding everyday triggers

People with asthma face triggers everyday. These can be both inside and outside the house. Some triggers can be worse, depending on the season. To help prevent attacks, look at the following to see if you can make improvements.

Indoor triggers

- **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. Wash bedding at least once a week in hot water to lower the chance of dust mites. Buy dust covers for pillows and mattresses. Vacuum floors and furniture. Wash stuffed toys in hot water.
- **Secondhand smoke.** Avoid anyone smoking. If you smoke, quit.
- **Cockroaches.** Body parts and droppings may trigger attacks. Be sure to keep places like counters, sinks and floors clean. Put food away in air-tight containers. Clean spills right away. Use trash cans with lids.
- **Pets.** Dander, urine and saliva may trigger attacks. Have pets stay outside when possible. Keep them out of the bedroom and off furniture when they are inside. Vacuum often.
- **Nitrogen dioxide.** This odorless gas can come from appliances that burn fuel like gas, wood or kerosene. Make sure all 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, try a different product. Open windows a little when using chemicals. Always follow product directions.



Outdoor triggers

- **Air quality.** Check both pollution and pollen levels daily. Try to stay inside or minimize time outside if they are high. If you do spend time 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. You can visit www.airnow.gov for more information on air quality.

Source: www.noattacks.org/triggers.html

Six natural ways to prevent colds

Most people will catch two to four colds this winter. That is a lot of time to not feel good. Here are some easy ways that you can try to prevent catching a cold.

- **Sleep.** Rest helps boost your immune system. A good working immune system helps you fight colds. Try for at least seven hours of sleep a night.
- **Exercise.** Regular exercise also helps boost your immune system, which helps you fight colds. Try for 30 to 90 minutes every day. Try something low intensity like walking. If you get a cold, continue to exercise. It can help you recover from a cold faster.
- **Hot and cold shower.** Switching from hot to cold water temperature kicks your immune system into gear. Try this at the end of your shower. Have the water as hot as you can stand it for 30 seconds. Then turn it to as cold as you can stand it for 10 seconds. Do this three times. Check temperatures carefully before getting under the water.
- **Zinc.** This mineral boosts your immune system. Some dairy products contain a lot of zinc. Eight ounces of yogurt and

a half cup of ricotta cheese have at least 10 percent of the daily recommended amount of zinc per serving. Other foods high in zinc are baked beans and pumpkin seeds. If you have a cold, start taking zinc right away. It can help your cold be over faster.

- **Vitamin D.** This helps control your immune system. It also helps increase how much calcium your body absorbs and reduces inflammation. Vitamin D is found in milk, fatty fish (like salmon) and comes naturally from the sun.
- **Nasal rinse.** Clearing out your nasal passages with a saltwater solution helps flush away bacteria and viruses. Try to do this daily.

Source: CNN

Other precautions you can take to stay healthy:

- Get a flu shot.
- Wash your hands. Keep your hands away from your nose and face.
- Avoid people who are sick.
- Reduce stress.
- Drink lots of fluids.
- Eat healthy.

There is still time to get a flu shot

If you haven't already, there is still time to get a flu shot. Flu season usually lasts through March. Call your PCP's office to schedule an appointment. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu and H1N1.

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

Ocho herramientas que ayudan a manejar el asma

Si es asmático, es importante que preste atención a cómo se siente. Lleve un registro de sus síntomas. Tome la medicación y siga su plan de tratamiento.

A continuación le brindamos herramientas que pueden ayudarlo:

- Visite a su proveedor de cuidado primario (PCP) con regularidad. Siempre es aconsejable visitarlo con frecuencia y no sólo cuando tiene algún problema.
- Lleve un registro de las señales de alerta. Anote cómo se siente todos los días en un cuaderno. Esto lo ayudará a aprovechar al máximo las consultas con su PCP y a saber si se presentan cambios en su condición médica.
- Evite los desencadenantes. Piense qué factores pueden causarle los síntomas y manténgase alejado de ellos. También manténgase alejado del humo, polvo, etc.
- Siga su plan de acción contra el asma. Si no tiene ninguno, piense uno y escríbalo. Su PCP puede ayudarlo. Un plan de acción les permite a usted y a las demás personas estar preparados si se presentan cambios en su asma. Incluya información sobre cómo manejar el asma a diario y prevenir ataques. Si desea ver un ejemplo de un plan de acción contra el asma, visite el sitio en Internet del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre. Ingrese en www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/actionplan_text.htm.
- Utilice un medidor de flujo máximo. Controle su flujo respiratorio máximo diariamente. Esta es una manera de controlar su respiración. Cuanto más alto es el valor del flujo máximo, mejor es, generalmente, la capacidad respiratoria. Un valor bajo puede significar que tiene los pulmones contraídos y, posiblemente, deba visitar a su PCP. Es posible que necesite cambiar su medicación.



- Forme parte de Breathe Well, Live Well. Este es un programa de manejo del asma para adultos de la American Lung Association. Ayuda a los miembros a controlar el asma y a reducir los síntomas. Si desea más información, ingrese en este sitio en Internet: www.lungusa.org/lung-disease/asthma/living-with-asthma/take-control-of-your-asthma/breathe-well-live-well/
- Los niños pueden participar en Open Airways for Schools. Este es un programa para los niños de la escuela primaria que les ayuda a controlar el asma. Es una manera de aprender jugando e interactuando. Si desea más información, ingrese en este sitio en Internet: www.lungusa.org/lung-disease/asthma/in-schools/open-airways/open-airways-for-schools-1.html
- Tenga preparada una lista para cuando viaja. Es muy importante asegurarse de tener todo lo que necesita para controlar el asma cuando viaja. Vea un ejemplo aquí: www.lungusa.org/assets/documents/asthma-checklist.pdf.

Fuente: American Lung Association

Evite los desencadenantes comunes

Todos los días, las personas que tienen asma se exponen a desencadenantes dentro y fuera de su hogar. Según la estación, algunos pueden ser peores que otros. Preste atención a los siguientes desencadenantes y considere las medidas que puede tomar para prevenir ataques:

Desencadenantes en espacios interiores

- **Moho.** Por lo general, el moho se encuentra en los baños, ya que son áreas húmedas. Limpie todo moho que encuentre con agua y jabón. Encienda ventiladores o abra una ventana para reducir la humedad. Deje secar la toalla por completo y cámbiela con regularidad.
- **Ácaros del polvo.** Estos diminutos seres orgánicos viven en las sábanas, las mantas, las almohadas, los colchones, los muebles, las alfombras y los animales de peluche. Lave la ropa de cama por lo menos una vez a la semana con agua caliente para reducir las posibilidades de que se desarrollen ácaros del polvo. Compre fundas para proteger almohadas y colchones del polvo. Pase la aspiradora en pisos y muebles. Lave los juguetes de peluche con agua caliente.
- **Humo de segunda mano.** Aléjese de las personas que estén fumando y, si usted fuma, deje de hacerlo.
- **Cucarachas.** Las partes del cuerpo de las cucarachas y sus excrementos pueden desencadenar ataques. Asegúrese de mantener los lugares limpios, como encimeras, lavabos y pisos. Guarde la comida en recipientes herméticos. Limpie las sustancias derramadas de inmediato. 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, manténgalas alejadas de los dormitorios y 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, pruebe uno diferente. Abra un poco las ventanas cuando utilice productos químicos. Siga siempre las instrucciones del producto.

Desencadenantes en exteriores

- **Calidad del aire.** Revise a diario los niveles de contaminación y de polen. Si son altos, trate de quedarse adentro o permanezca afuera el menor 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 www.airnow.gov.

Fuente: www.noattacks.org/triggers.html

Seis maneras naturales para prevenir la gripe

Este invierno, la mayoría de las personas se contagiarán la gripe entre dos y cuatro veces. ¡Es muchísimo tiempo sin sentirse bien! A continuación encontrará maneras sencillas que pueden ayudarlo a evitar contagiarse la gripe:

- **Duerma bien.** Descansar regularmente lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Un buen sistema inmunológico lo ayuda a combatir la gripe. Intente dormir por lo menos siete horas a la noche.
- **Haga actividad física.** Hacer ejercicio con regularidad lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, lo cual, a su vez, lo ayuda a combatir la gripe. Haga actividad física entre 30 y 90 minutos por día. Pruebe realizar una actividad de baja intensidad, como caminar. Si se contagia la gripe, no deje de hacer ejercicio. Se recuperará más rápido si continúa haciendo actividad física.
- **Dúchese con agua caliente y fría.** Cambiar la temperatura del agua de caliente a fría al ducharse estimula el sistema inmunológico. Hágalo cuando está por salir de la ducha. Primero dúchese con el agua lo más caliente posible durante 30 segundos y luego haga lo mismo con el agua bien fría durante 10 segundos. Repítalo tres veces. Controle la temperatura antes de ponerse debajo del agua.
- **Consuma zinc.** Este mineral fortalece el sistema inmunológico. Algunos lácteos contienen mucho zinc. Ocho onzas de

yogur y la mitad taza de ricota contienen por lo menos el 10% de la cantidad diaria recomendada de zinc por porción. Hay, además, otros alimentos con alto contenido de zinc, como frijoles horneados y semillas de calabaza. Si tiene gripe, comience a tomar zinc ya mismo. ¡Lo ayudará a recuperarse más rápido!

- **Consuma vitamina D.** Lo ayuda a controlar el sistema inmunológico, a aumentar el calcio que absorbe el organismo y a reducir la inflamación. La vitamina D se encuentra en la leche, el pescado graso (como el salmón) y en la luz del sol.
- **Descongestione la nariz.** Utilice solución salina para despejar las vías nasales. De esta manera, limpia las bacterias y virus que pueda tener. Hágalo todos los días.

Fuente: CNN

Otras precauciones para mantenerse saludable:

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos. Mantenga las manos alejadas de la nariz y del rostro.
- No esté con personas enfermas.
- Reduzca el estrés.
- Beba mucho líquido.
- Coma sano.

Aún está a tiempo de vacunarse contra la gripe

Si todavía no se vacunó, aún puede hacerlo. La época de la gripe generalmente dura hasta marzo. Llame al consultorio de su PCP y solicite una cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional y la H1N1.

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.

