



Pathway to Asthma Care

Tips to stay healthy during the flu season:

- Get an annual flu shot.
- Wash your hands – washing your hands frequently is the best way to prevent many common infections.
- Avoid crowds of people during the flu season. The flu spreads easily wherever there are a lot of people. By staying away from crowds of people during flu season, you lower your chances of getting sick.

The role of your primary care provider

The role of your primary care provider (PCP) in asthma care begins with your diagnosis. If your PCP finds that you have asthma, then you can work together to handle it.

First, your PCP will take your medical history. You will get a physical checkup and some lab tests. These tests may include a chest X-ray, blood and allergy tests, and lung function tests, such as spirometry. This is when you blow into a device called a spirometry, which measures the air you breathe in and out of your lungs.

If your PCP finds that you do have asthma, you can start therapy. This means that your PCP chooses the best asthma medicines at the right doses for you. Your PCP may want you to start using a peak flow meter at home. Ask your PCP about this.

After you start taking your asthma medicines, you need to see your PCP on a regular basis, not just when you have problems. This way, your PCP can make sure your medicines are working well.

Your PCP needs to know if:

- You have breathing problems at night and you do not get a good night's sleep.
- Your asthma makes it hard for you to do things during the day.
- You take more medicine than the PCP has prescribed. This is a danger sign! It means that something is not working right with your treatment.

How a peak flow meter works

A peak flow meter helps keep track of lung and breathing conditions such as asthma. It measures maximum airflow out of your lungs.



Consult with your PCP on where to set the color-coded indicators. They are what help determine the status of your airflow.

- To begin, hold the meter by the handgrip. Slide the red indicator to the bottom of the scale, next to the mouthpiece.
- Raise the meter horizontally, breathe in deeply, then place your mouth over the mouthpiece and blow out forcefully. Make sure your lips cover the mouthpiece so no air gets out.
- The red indicator will slide up the scale. The number that it stops on is your peak flow reading.
- Repeat the test two more times. Each time, remember to slide the red indicator back to its start position near the mouthpiece.
- Record the highest reading and the date and time. Your PCP will help determine a personalized scale to use with your meter, dependent on your age, height, sex and health.



Your role in asthma care

There are three things that you need to do to control your asthma:

First	Second	Third
Take your asthma medicines the way your PCP tells you, even when you feel well. That way, you keep breathing problems from happening.	See your PCP regularly about your asthma. This is important because your symptoms can change over time. What causes your asthma can change too. You may need different medicines to help keep you healthy. So, regular contact with a PCP will help control your asthma.	Get educated about asthma. Find out what causes it and what you must do to stay healthy. In fact, everyone in your family should know about asthma. They need to know what to do when you need help.
Start taking control of asthma		
Learn your triggers and symptoms and what to do about them.	Learn what to do for asthma attacks.	Learn about your medicines so you know how quickly they should work.

Asthma signs and symptoms

Asthma signs and symptoms can range from mild to severe. You may only have asthma episodes every once in a while with mild, brief symptoms such as wheezing or coughing. In between episodes, you may feel normal and have no problem breathing. Some people with asthma have constant coughing and wheezing and severe asthma attacks.

There are warning signs to almost all asthma attacks. It is important to know these warning signs and treat symptoms early. You can help stop attacks or keep them from getting worse. Warning signs and symptoms of asthma in adults may include:

- More shortness of breath or wheezing.

- Waking up from sleep caused by shortness of breath, coughing or wheezing.
- Chest tightness or pain.
- Increased need to use asthma medications.
- A fall in peak flow rates as measured by a peak flow meter. This is a simple and low-cost tool that allows you to monitor your lungs.

Children often make a whistling or wheezing sound when breathing out and have many coughing spasms.

There is no need for you to be in pain. Once you talk with your PCP, you may find that a change in your asthma medicines is all that is needed to help you feel better. Talk to your PCP often about your asthma.

There are many things that can start asthma. Asthma can change, sometimes

getting better or worse. You may find that your medicines need to be changed, or there may be new medicines that will work better for you.

Sources

Primary Care Provider role and Your role in asthma care: [American Lung Association](#)

Asthma signs and symptoms: [Medline Plus](#)

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

Consejos para mantenerse saludable durante la época de gripe:

- Reciba la vacuna anual contra la gripe.
- Lávese las manos. Lavarse las manos a menudo es la mejor manera de eliminar muchos gérmenes comunes.
- Evite las muchedumbres durante la época de gripe. La gripe se extiende fácilmente donde hay mucha gente. Si permanece lejos de las muchedumbres durante la época de gripe, reduce las posibilidades de enfermarse.

El rol de su proveedor de cuidado primario

El rol de su proveedor de cuidado primario (PCP) en el cuidado del asma comienza con su diagnóstico. Si su PCP descubre que usted tiene asma, podrán trabajar juntos para controlarla.

En primer lugar, su PCP tomará su historia clínica. Le realizará un chequeo físico y algunos análisis de laboratorio. Es posible que entre estos análisis se incluyan una radiografía de tórax, análisis de sangre y para detectar alergias y exámenes de la función pulmonar, como por ejemplo una espirometría. Este método consiste en soplar en un dispositivo llamado espirómetro, que mide el aire que ingresa y sale de sus pulmones.

Si su PCP descubre que efectivamente tiene asma, usted podrá comenzar el tratamiento; es decir, el PCP elegirá los mejores medicamentos para el asma en las dosis adecuadas para usted. Es posible que su PCP le indique comenzar a utilizar un medidor de flujo respiratorio en su casa. Consulte a su PCP.

Una vez que comience a tomar sus medicamentos para el asma, deberá ver a su PCP con regularidad, no sólo cuando tenga problemas. Así, el PCP se asegurará de que sus medicamentos funcionan bien.

Su PCP necesita saber si:

- Tiene problemas para respirar a la noche y si no duerme bien por la noche.
- El asma hace difícil que usted haga actividades durante el día.
- Usted toma más medicamento del que el PCP le recetó. ¡Esta es una señal de peligro! Significa que hay algo en el tratamiento que no funciona bien.

Cómo funciona un medidor de flujo respiratorio

Un medidor de flujo respiratorio ayuda a llevar un registro del estado de los pulmones y de los problemas respiratorios como el asma. Mide el flujo de aire máximo que sale de sus pulmones.

Consulte con su PCP dónde debe colocar los indicadores con códigos de colores. Son los que ayudan a determinar el estado de su flujo de aire.

- Para comenzar, sostenga el medidor por la empuñadura. Deslice el indicador rojo hasta el fondo de la escala, junto a la boquilla.
- Eleve el medidor horizontalmente, inspire profundamente, luego apoye la boca en la boquilla y sople con fuerza. Asegúrese de que sus labios cubran la boquilla para que no se escape el aire.
- El indicador rojo subirá en la escala. El número en el que se detenga será el flujo respiratorio máximo.
- Repita la prueba dos veces más. Cada vez, recuerde volver a deslizar el indicador rojo a su posición inicial cerca de la boquilla.
- Registre la lectura más alta y la fecha y hora. Su PCP le ayudará a determinar una escala personalizada para usar con su medidor, de acuerdo con su edad, peso, sexo y estado de salud.

Fuente: Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)



Su rol en el cuidado del asma

Existen tres cosas que debe hacer para controlar su asma:

Primero	Segundo	Tercero
Consultar a su PCP regularmente acerca de su asma. Esto es importante porque sus síntomas pueden cambiar con el tiempo. Lo que causa su asma también puede cambiar. Es posible que necesite diferentes medicamentos para ayudarlo a mantenerse saludable. De este modo, el contacto habitual con un PCP ayudará a controlar su asma.	Tome sus medicamentos para el asma del modo que lo indique su PCP, aunque se sienta bien. De ese modo, evitará tener problemas para respirar.	Infórmese sobre el asma. Descubra qué es lo que lo causa y qué debe hacer para mantenerse saludable. De hecho, todos en su familia deberían saber sobre el asma; deben saber qué hacer cuando usted necesita ayuda.
Comience a controlar su asma		
Conozca sus desencadenantes y síntomas, y qué debe hacer al respecto.	Sepa qué hacer con respecto a los ataques de asma.	Aprenda sobre sus medicamentos, para saber con qué rapidez deben actuar.

Fuente: Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)

Signos y síntomas del asma

Los signos y síntomas del asma pueden ser de leves a graves. Es posible que sólo tenga episodios de asma de vez en cuando, con síntomas leves y breves, como por ejemplo silbido al respirar o tos. Entre un episodio y otro, quizá se sienta normal y no tenga problemas para respirar. Algunas personas que tienen asma tosen y tienen silbidos al respirar en forma constante, y sufren ataques de asma graves.

En casi todos los ataques de asma hay señales de alerta; es importante conocer estas señales y tratar los síntomas en forma temprana. Usted puede impedir los ataques o evitar que empeoren. Entre las señales de alerta y los síntomas del asma pueden incluirse:

- Más dificultad para respirar o silbido al respirar.

- Despertarse de dormir con falta de aliento, tos o silbido al respirar.
- Opresión o dolor en el pecho.
- Mayor necesidad de usar medicamentos para el asma.
- Descenso de los porcentajes de flujo respiratorio máximo, medidos por el medidor de flujo respiratorio. Esta es una herramienta simple y de bajo costo que le permite controlar sus pulmones.

Los niños a menudo hacen un sonido sibilante o jadeante cuando exhalan, y muchos tienen espasmos de tos.

No es necesario que esté dolorido; una vez que hable con su PCP, tal vez descubra que un cambio en sus medicamentos para el asma es todo lo que se necesita para sentirse mejor. Hable con su PCP a menudo sobre su asma.

Existen muchos factores que pueden dar comienzo al asma. El asma puede cambiar, y a veces mejorar o empeorar. Es posible que descubra que necesita cambiar sus medicamentos, o quizá existan otros nuevos que sean mejores para usted.

Fuente: Medline Plus

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, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

