



**Children's  
Medical Services  
Health Plan**  
OPERATED BY SUNSHINE HEALTH

**Mi diario del asma**  
¡Estoy tomando  
el control!

# Mi diario del asma

## Mi información



**Mi nombre:** \_\_\_\_\_

**Nombre de mi médico:** \_\_\_\_\_

**Mi última cita con mi médico fue el:** \_\_\_\_\_

**Mi medicación diaria es:** \_\_\_\_\_

**Mi medicación de rescate es:** \_\_\_\_\_

Siempre debes hablar con tu(s) médico(s) sobre el cuidado adecuado para ti. Este material no reemplaza las indicaciones de tu médico. Se basa en fuentes terceras. Te lo presentamos para tu información solamente. No implica que estos beneficios estén cubiertos por el plan.

Además, el plan no garantiza ningún resultado para la salud. Debes revisar tu plan o llamar a Servicios para Miembros para saber si algún servicio está cubierto.

**Dirígete a un centro de urgencias o llama al 911 de inmediato durante una emergencia médica.**

# El médico dice que tengo asma.

## ¿Qué significa?

Muchas personas (niños y adultos) tienen asma  
No estás solo/a.

El asma se produce cuando el aire no puede ingresar en los pulmones y tienes problemas para respirar<sup>1</sup>.

### ► Provoca:



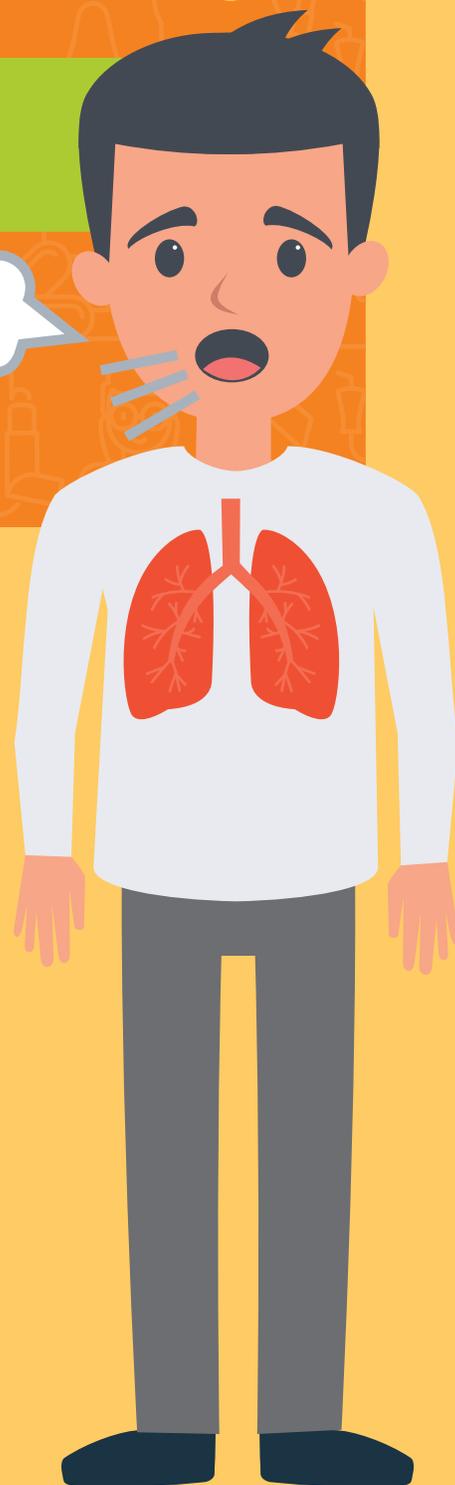
Si tienes asma, lo tienes siempre, pero sufrirás ataques solo cuando algo moleste tus pulmones.<sup>2</sup>

### Puedes controlar el asma cuando:

- 1 Conoces las señales de advertencia de un ataque
- 2 Te mantienes alejado/a de lo que desencadena un ataque
- 3 Sigues las indicaciones de tu médico

<sup>1</sup> Adaptado de [https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/kids\\_fast\\_facts.pdf](https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/kids_fast_facts.pdf)

<sup>2</sup> Adaptado de <https://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm>



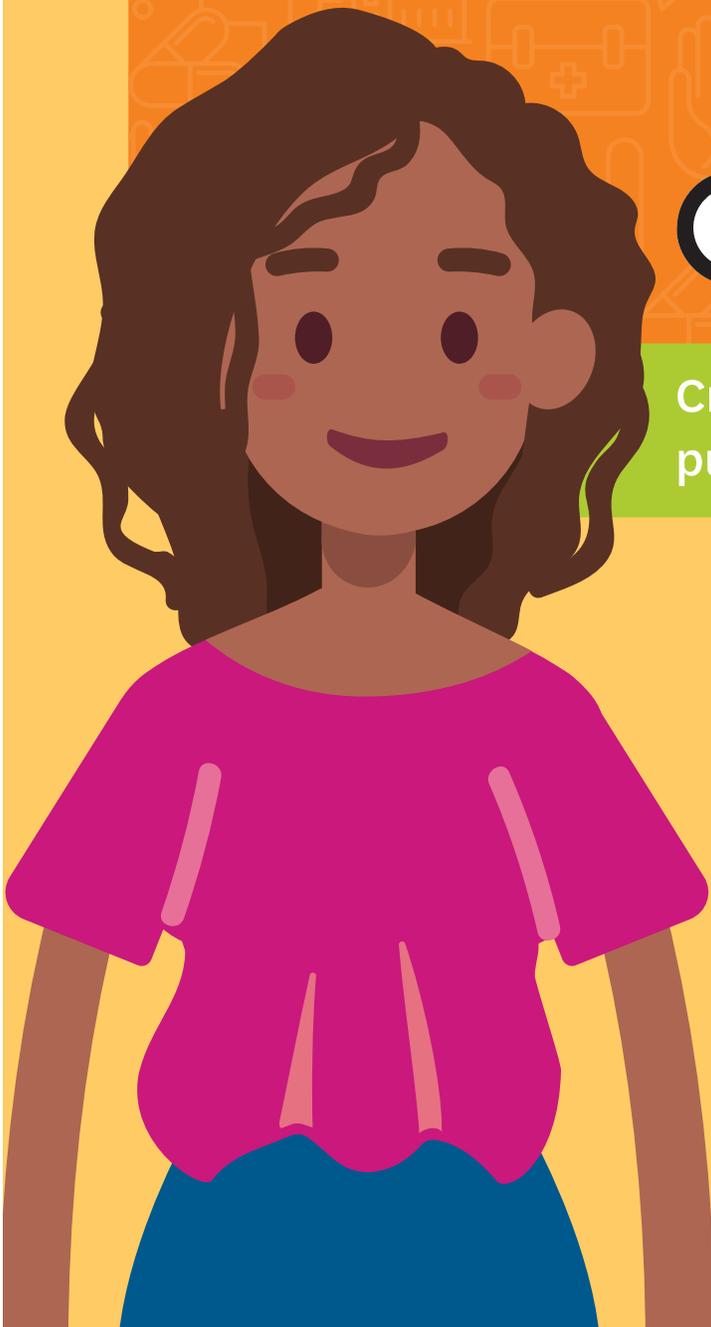
Soy un(a) niño/a.  
¿Qué puedo  
hacer??

Créase o no, ¡un diario como este  
puede ser tu mejor amigo/a!

- ▶ Cuando sufras un ataque, anota qué estabas haciendo y dónde estabas en los cuadros del reverso de este diario.

Ten tu diario preparado la próxima vez que vayas al médico.

Tu médico podría cambiar tus medicamentos de acuerdo con lo que hayas anotado.



# Tengo asma.

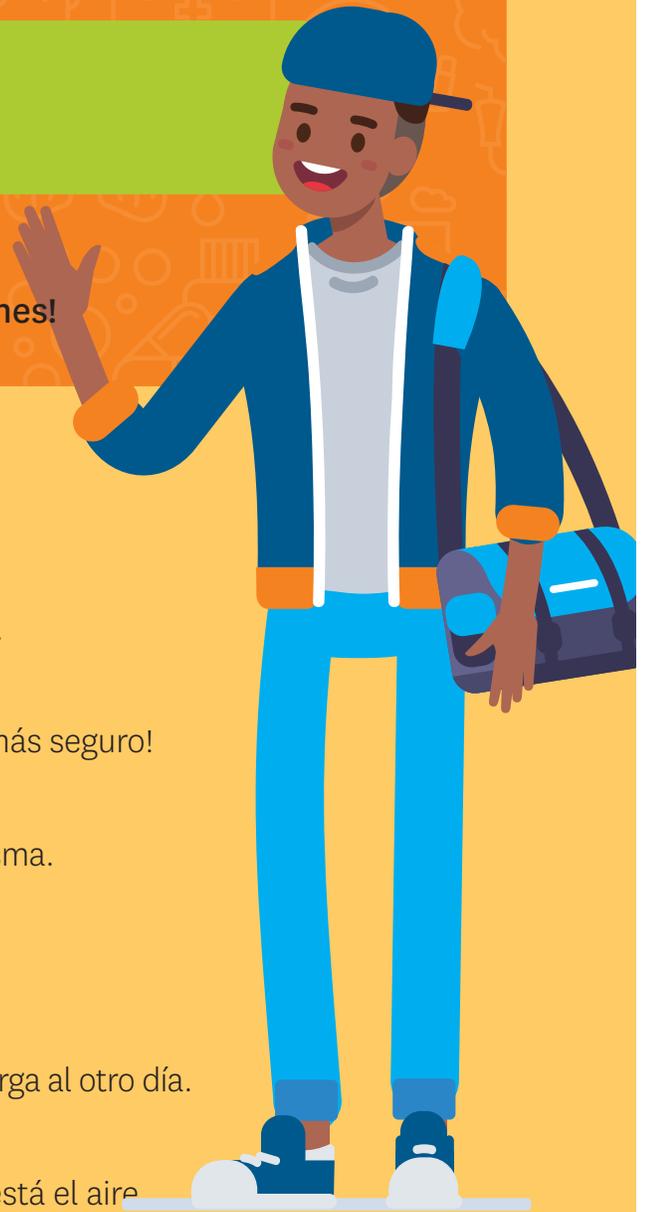
¿Puedo seguir jugando y haciendo ejercicio fuera?

## ¡Sí, puedes!

- ▶ ¡El ejercicio es una de las mejores cosas que puedes hacer para reforzar tus pulmones!

### Algunos consejos para hacerlo bien<sup>1</sup>:

- Ve de a poco**  
Comienza lentamente y termina enfriando.
- Ejercítate con un amigo**  
Además de ser más divertido, ¡es mucho más seguro!
- Presta atención a los desencadenantes**  
Aléjate de lo que pueda desencadenar el asma.
- Toma descansos**  
Recupera el aliento y bebe mucha agua.
- Diversifica**  
Si juegas mancha un día, da una caminata larga al otro día.
- Verifica la calidad del aire**  
Utiliza tu ordenador para ver cuán limpio está el aire.



<sup>1</sup> Adaptado de [https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/kids\\_fast\\_facts.pdf](https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/kids_fast_facts.pdf)

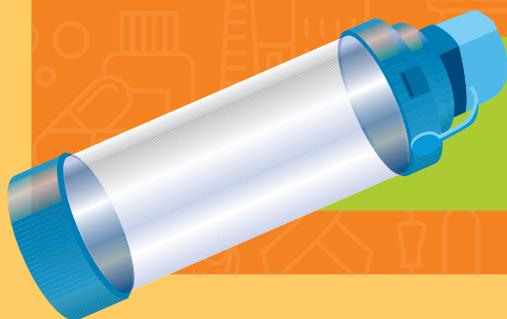
## ¿Qué es un inhalador?

Tu inhalador ayuda a que la medicación ingrese en los pulmones.



## ¿Qué es un espaciador?

¡El espaciador ayuda a que el inhalador actúe mejor todavía!



Cómo se usa<sup>1, 2</sup>:

- 1 Quita la tapa al inhalador y espaciador; luego, agita bien el inhalador de 10 a 15 veces
- 2 Añade el espaciador al inhalador
- 3 Realiza una inhalación profunda, y exhala suavemente
- 4 Coloca el espaciador entre los dientes y cierra los labios a su alrededor
- 5 Mantén el mentón elevado, presiona el inhalador para rociar una dosis de medicina
- 6 Respira suavemente y mantén por entre 5 y 10 segundos
- 7 Saca de la boca el espaciador
- 8 Mantén la respiración y cuenta hasta 10 si puedes
- 9 Exhala lentamente por la boca

<sup>1</sup> Adaptado de <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000042.htm>

<sup>2</sup> Adaptado de [https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/Inhaler\\_Spacer\\_FactSheet.pdf](https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/Inhaler_Spacer_FactSheet.pdf)

# Cómo mantener limpio el espaciador

Tu inhalador tiene un orificio por donde sale el medicamento.

Si notas polvo en el orificio o a su alrededor, limpia tu inhalador. Luego<sup>1</sup>:



Quita el contenedor de metal de la boquilla plástica en forma de L.



Enjuaga solo la boquilla y la tapa con agua tibia.



Deja que se sequen al aire durante la noche.



Por la mañana, vuelve a colocar el contenedor, y vuelve a ponerle la tapa. NO enjuagues otras partes.



<sup>1</sup> Adaptado de <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000042.htm>

# ¿Qué debo hacer cuando tengo un ataque?

En ocasiones, es posible que hagas todo bien e igualmente sufras un ataque grave. Recuerda, no es tu culpa.

¿Sabes qué hacer cuando sufres un ataque? ¡Asegúrate de saberlo!

Tu médico puede ayudarte a crear un plan de acción para el asma. Luego, tú y tus padres pueden compartirlo con las personas que lo necesiten, como tus maestros, niñeras y otros miembros de tu familia.



El programa de rescate del plan de acción incluirá<sup>1</sup>:

- Número de teléfono para emergencias
- Tus señales de advertencia
- Qué medidas tomar ante un ataque y cuándo llamar al médico
- Las lecturas del medidor de flujo espiratorio máximo de tu inhalador
- Nombres de los medicamentos que debes usar cuando empeora un ataque
- Consejos sobre cuándo deberías ir a la sala de emergencias (Ver página 9)

<sup>1</sup> Adaptado de [https://www.epa.gov/sites/production/files/2013-08/documents/ll\\_asthma\\_brochure.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2013-08/documents/ll_asthma_brochure.pdf)

# ¿Cuándo debería ir a la sala de emergencias?

Un día, tu ataque podría ser tan grave que necesites ayuda especial.



**Asegúrate de que tu familia y tu escuela sepan que necesitas atención de emergencia si sucede algo así<sup>2</sup>:**

- ⚠ Respiración acelerada con retracciones de pecho (la piel que hay entre el tórax y/o las costillas se hunde al inhalar)
- ⚠ Tono muy pálido o azulado en el rostro, los labios o las uñas de la mano
- ⚠ Movimiento rápido de las fosas nasales
- ⚠ Las costillas o el estómago se hundan y salen profunda y rápidamente
- ⚠ El pecho expandido no se deshincha al exhalar
- ⚠ Los bebés con asma no responden a los padres o no los reconocen

<sup>2</sup> Adaptado de <https://www.aafa.org/asthma-symptoms/>

# Mi diario del asma

## ¿Qué causa que sufra un ataque?

Fecha en que el asma empeoró:

¿Dónde estaba?



Casa



Escuela



Exterior



Restorán

Otro

¿Qué había cerca de mí? Si no había nada de esto cerca, ¿de qué estaba cerca?



Olores fuertes



Cigarrillo



Artículos de limpieza



Polvo



Polen



Mascotas



Insectos en casa



Moho



Alimentos



Calor o frío

¿Cómo me sentía?



Triste



Enojado/a



Temeroso/a



Enfermo/a

Otro

¿Qué estaba haciendo?



Jugando



Ejercicio



Riendo



Durmiendo

Otro

¿Cuáles fueron los síntomas? Si no fue ninguno de estos, ¿cuáles fueron?



Respiración entrecortada



Dificultad para respirar



Tos seca



Sibilancia



Dolor u opresión en el pecho

¿Cómo mejoré? \_\_\_\_\_

# Mi diario del asma

## ¿Qué causa que sufra un ataque?

Fecha en que el asma empeoró:

¿Dónde estaba?



Casa



Escuela



Exterior



Restorán

Otro

¿Qué había cerca de mí? Si no había nada de esto cerca, ¿de qué estaba cerca?



Olores fuertes



Cigarrillo



Artículos de limpieza



Polvo



Polen



Mascotas



Insectos en casa



Moho



Alimentos



Calor o frío

¿Cómo me sentía?



Triste



Enojado/a



Temeroso/a



Enfermo/a

Otro

¿Qué estaba haciendo?



Jugando



Ejercicio



Riendo



Durmiendo

Otro

¿Cuáles fueron los síntomas? Si no fue ninguno de estos, ¿cuáles fueron?



Respiración entrecortada



Dificultad para respirar



Tos seca



Sibilancia



Dolor u opresión en el pecho

¿Cómo mejoré? \_\_\_\_\_

# Mi diario del asma

## ¿Qué causa que sufra un ataque?

Fecha en que el asma empeoró:

¿Dónde estaba?



Casa



Escuela



Exterior



Restorán

Otro

¿Qué había cerca de mí? Si no había nada de esto cerca, ¿de qué estaba cerca?



Olores fuertes



Cigarrillo



Artículos de limpieza



Polvo



Polen



Mascotas



Insectos en casa



Moho



Alimentos



Calor o frío

¿Cómo me sentía?



Triste



Enojado/a



Temeroso/a



Enfermo/a

Otro

¿Qué estaba haciendo?



Jugando



Ejercicio



Riendo



Durmiendo

Otro

¿Cuáles fueron los síntomas? Si no fue ninguno de estos, ¿cuáles fueron?



Respiración entrecortada



Dificultad para respirar



Tos seca



Sibilancia



Dolor u opresión en el pecho

¿Cómo mejoré? \_\_\_\_\_

# Mi diario del asma

## ¿Qué causa que sufra un ataque?

Fecha en que el asma empeoró:

¿Dónde estaba?



Casa



Escuela



Exterior



Restorán

Otro

¿Qué había cerca de mí? Si no había nada de esto cerca, ¿de qué estaba cerca?



Olores fuertes



Cigarrillo



Artículos de limpieza



Polvo



Polen



Mascotas



Insectos en casa



Moho



Alimentos



Calor o frío

¿Cómo me sentía?



Triste



Enojado/a



Temeroso/a



Enfermo/a

Otro

¿Qué estaba haciendo?



Jugando



Ejercicio



Riendo



Durmiendo

Otro

¿Cuáles fueron los síntomas? Si no fue ninguno de estos, ¿cuáles fueron?



Respiración entrecortada



Dificultad para respirar



Tos seca



Sibilancia



Dolor u opresión en el pecho

¿Cómo mejoré? \_\_\_\_\_

# Mi diario del asma

## ¿Qué causa que sufra un ataque?

Fecha en que el asma empeoró:

¿Dónde estaba?



Casa



Escuela



Exterior



Restorán

Otro

¿Qué había cerca de mí? Si no había nada de esto cerca, ¿de qué estaba cerca?



Olores fuertes



Cigarrillo



Artículos de limpieza



Polvo



Polen



Mascotas



Insectos en casa



Moho



Alimentos



Calor o frío

¿Cómo me sentía?



Triste



Enojado/a



Temeroso/a



Enfermo/a

Otro

¿Qué estaba haciendo?



Jugando



Ejercicio



Riendo



Durmiendo

Otro

¿Cuáles fueron los síntomas? Si no fue ninguno de estos, ¿cuáles fueron?



Respiración entrecortada



Dificultad para respirar



Tos seca



Sibilancia



Dolor u opresión en el pecho

¿Cómo mejoré? \_\_\_\_\_

Children's Medical Services Health Plan está asociado con Sunshine Health para ofrecer servicios de cuidados administrados a nuestros miembros. Sunshine Health es un plan de salud autorizado en Florida.

Children's Medical Services Health Plan les proporciona ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades, tales como intérpretes de lenguaje de señas calificados, información escrita en otros formatos (letras grandes, audio, electrónicos y formatos accesibles), y servicios idiomáticos gratuitos a personas cuya lengua materna no sea el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-866-799-5321, TTY 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-866-799-5321, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Children's Medical Services Health Plan, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Children's Medical Services Health Plan, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770).

Sunshine Health, P.O. Box 459088, Fort Lauderdale, FL 33345-9088

**1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770)

Monday-Friday: 8 a.m. a 8 p.m.

**SunshineHealth.com/CMS**



**Children's  
Medical Services  
Health Plan**

OPERATED BY SUNSHINE HEALTH