

Respirando con AANMA

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics

Ayudando a que la comunidad hispana respire mejor

Desirée Diez
Hispanic Outreach Coordinator

En Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), estamos muy contentos de ofrecerle a usted información sobre el asma y las alergias en Español.

En esta edición de "Respirando con AANMA" le damos sugerencias para hacer que su próxima consulta médica sea exitosa. También le informamos de un importante cambio que está afectando a su inhalador de albuterol y su uso de él. De último, la preparamos a usted para el año escolar de su hijo con alergias y/o asma para que siempre esté protegido en el colegio.

Esperamos que este boletín sea su grupo de apoyo por escrito. Al final de este ejemplar de "Respirando con AANMA," encontrará una pequeña encuesta para que usted llene y nos la regrese por correo, libre de cargos postales. Necesitamos saber lo que a usted le interesa, para que "Respirando con AANMA" y nuestros demás programas hispanos respondan sus propias inquietudes.

Si tiene alguna pregunta sobre el asma, llámenos al 1.800.878.4403 de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., hora de la zona este y diga "español." Le pasarán la llamada a alguien que habla en su idioma. Y si usted prefiere usar el Internet, visite nuestra página Web www.aanma.org y haga "clic" en Español.

¡Espero oír de usted pronto!



La importancia del examen físico



No hay nada mejor para mantenernos siempre saludables, que someternos anualmente a un examen físico, especialmente si uno sufre de una enfermedad crónica de las vías respiratorias.

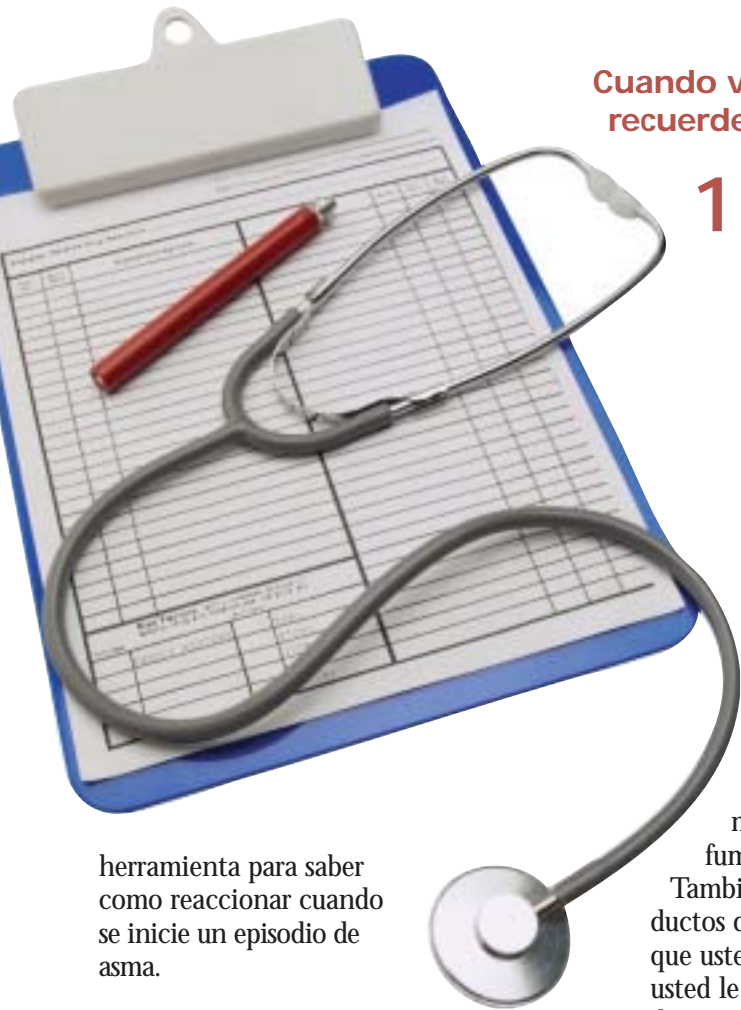
El examen físico nos ayudará a controlar de manera responsable las alergias y el asma. Antes de visitar al médico, es recomendable que usted esté preparado a hacer preguntas sobre todas las preocupaciones que tenga acerca de la enfermedad en sí y de los medicamentos

prescritos. Así el especialista podrá aclarar sus inquietudes y usted tendrá a mano todos los conocimientos necesarios para seguir las instrucciones médicas en su hogar, sin mayores inconvenientes.

Para su seguridad, es importante que el médico escriba su "Plan de Manejo del Asma" personalizado, que debe incluir una lista de sus desencadenantes del asma, instrucciones para usar los medicamentos del asma e indicaciones de cómo parar un ataque. Esta será su mejor

Acerca de AANMA

Fundada en 1985, AANMA es una organización nacional sin fines de lucro que se dedica a las familias afectadas por las alergias, el asma y otras condiciones relacionadas. A través de sus publicaciones de apoyo, materiales educativos y servicios de acercamiento, AANMA es el principal abogador de América para los que sufren de alergias y asma. AANMA se esfuerza por ayudar a que todos respiremos mejor, una familia a la vez.



herramienta para saber como reaccionar cuando se inicie un episodio de asma.

Muchos dejamos de ir al médico para hacernos un examen físico por falta de un plan de seguro, pero es importante que usted se informe sobre los recursos que le pueden ofrecer sus agencias y centros de salud locales.

Cuando visite al médico, recuerde...

1 Para que el médico le ayude a usted, usted tiene que ayudar al médico. Comience por decirle al médico todos los medicamentos que usa—¡aunque estos sean hierbas, vitaminas, minerales, o suplementos alimenticios!

2 Describa el ambiente y las condiciones de su hogar.

El médico debe saber si usted tiene alfombras, si su casa es húmeda, y si tiene animales domésticos o fumadores en su casa.

También, mencione los productos de limpieza y rociadores que usted usa. Todo aquello que usted le diga al médico, le ayudará a que su “Plan de Manejo del Asma” sea más personalizado.

3 Tenga una lista de preguntas ya preparadas. Todos somos humanos, y si hacemos una lista de preguntas sobre los medica-

mentos o el tratamiento en sí antes de ir al consultorio médico, evitamos que se nos olviden los detalles más importantes de la visita.

4 Trate de llevar únicamente al niño que necesite la consulta médica. Usted y su hija/o deben de entender y prestar atención a todas las indicaciones del médico, y es muy difícil si usted tiene que estar pendiente de sus niños.

5 Antes de terminar su consulta, asegúrese de que TODAS sus preguntas hayan sido contestadas y que usted entienda todo lo que debe de hacer con los medicamentos. Los médicos se mantienen muy ocupados y a veces es muy difícil conseguir otra cita, así que aproveche su tiempo y aclare todas sus dudas cuando esté con el/ella. Aún si el médico le dice a usted que una enfermera le va a explicar como usar los medicamentos recetados, dígame que usted se sentiría mejor si el médico mismo se lo explica primero.

Respirando con AANMA

Respirando con AANMA se publica gracias a una concesión de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Respirando con AANMA

Editora General: Desirée Diez

Editora de Contenido: Dolores Libera

Editoras Asociadas: Laurie Ross y Dawn Merritt

Editor Médico: Dr. Antonio Castizo

Editor Médico: Dr. Emilio Saturno

Editor Médico: Dr. Jaime Alvarez

Director Creativo: Paul Tury

Respirando con AANMA se publica cuatrimestralmente por el Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), 2751 Prosperity Ave., Suite 150, Fairfax, VA 22031; Nancy Sander, Presidente; 800.878.4403, para el beneficio de la comunidad hispana.

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), incluyendo todos los colaboradores asociados con Respirando con AANMA, no se hace responsable de cualquier acción tomada por nuestros lectores a raíz de su interpretación del contenido de este boletín. AANMA les ruega a sus lectores que consulten con su doctor sobre su tratamiento médico personal. Todos los derechos reservados. Este material no se puede reproducir sin el consentimiento escrito del editor.

Respirando con AANMA no permite la publicidad o el endoso de productos específicos en sus páginas. La información sobre los productos se incluye sólo como un servicio para nuestros lectores.

La medicación: siete preguntas para su médico

- ¿Cuál es el nombre de la medicina y como trabaja?
- ¿Cómo se debe usar?
- ¿Cuándo se debe usar? ¿Se usa todos los días o cuando hay síntomas?
- ¿Qué debo hacer si me olvido una dosis?
- ¿Qué debo hacer si la medicina no está funcionando?
- ¿Tiene efectos secundarios? ¿Cuáles son y que debo de hacer si ocurren?
- ¿Cómo debe ser guardada la medicina?



AANMA Recomienda

Para más información en Español sobre el asma, las alergias y otras condiciones relacionadas, aquí le ponemos unos recursos gratuitos que le pueden ayudar.

Líneas telefónicas hispanas:

De protección ambiental para su casa
De inmunización (CDC)
Para la salud de la familia hispana

866.528.3187
800.232.0233
866.783.2645

En el Internet:

CDC en Español: Asma y alergias
Para información sobre el asma infantil
Oficina de Salud Global
EPA en Español

www.cdc.gov/spanish/alergias.htm
www.noattacks.org/spanish/
www.cdc.gov/nceh/spanish/spanish.htm
www.epa.gov/espanol/asma.htm

Nuestra línea hispana

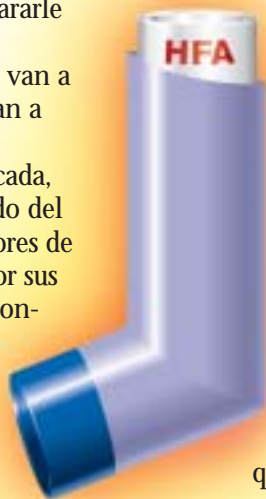
Si tiene alguna pregunta sobre algo que leyó en este boletín o del asma y las alergias en general, llámenos al 800.878.4403. Nuestra línea hispana ofrece atención personalizada en Español. Si prefiere usar el Internet, escribanos a info@aanma.org.

Los inhaladores CFC: Es hora de un cambio

Durante las últimas semanas, usted ha podido haber escuchado reportes alarmantes indicando que los inhaladores para el asma “van a desaparecer”. Vamos a aclararle algunas dudas.

Los inhaladores no van a desaparecer, pero si van a cambiar.

Por más de una década, hemos estado hablando del desuso de los inhaladores de dosis medida (MDI por sus siglas en inglés) que contienen clorofluorocarbonados (CFC) y que pueden afectar negativamente a la capa de ozono de



la tierra. La transición es muy verdadera y afecta a cada persona con asma.

Los fabricantes están reduciendo la producción de inhaladores con CFC y produciendo otros, mayormente unos propulsados por hidrofluorocarbonados (HFA por sus siglas en inglés). Para el fin del 2008, los fabricantes no podrán hacer inhaladores de albuterol que contengan CFCs.

Las medicinas nuevas son un poco diferentes a las viejas. Mientras usted podrá notar diferencias en el sabor, la rapidez del spray o efectividad, es importante empezar a hacer el cambio antes de que los inhaladores viejos desaparezcan completamente.

¿Cómo puede usted saber cual es el suyo? Saque su MDI y mire el nombre de la medicina en el bote. Si dice HFA en la etiqueta, usted tiene uno de los nuevos. Si no, hable con su médico sobre cambiar su receta.

Actualmente solo existen cuatro broncodilatadores con la formulación HFA aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento del asma: Sulfato de Albuterol HFA (cuya, a pesar de su nombre no es una

medicina genérica, pero una de marca), Proventil® HFA, Ventolin® HFA y Xopenex® HFA. Cada uno trata los mismos síntomas del asma como los inhaladores con CFCs – la tos, el silbido en el pecho y las dificultades al respirar.

Es importante encontrar la medicina que le va bien a usted. Usted podrá encontrar que su farmacia no tiene todas las medicinas en existencia, mientras tratan de cumplir con las peticiones de los pacientes. Su compañía de seguro puede cambiar cuanto le reembolsen. Y los fabricantes pueden dejar de producir algunas medicinas si muy pocos pacientes las usan y éstas se vuelven muy costosas.

Mientras se introducen nuevos inhaladores no-CFC y son aprobados efectivos, los viejos van a desaparecer.

No se quede atrás. Pregúntele a su médico sobre cambiar a un HFA antes de la fecha límite.

Cuando haya probado la nueva medicina, llámenos al 800.878.4403 o escribanos a ddiez@aanma.org y díganos que piensa. ¿Funciona tan bien como la suya vieja? ¿Tuvo usted algunos problemas al llenar su receta? ¿Qué tal la cobertura de su seguro?

El asma y las alergias en el colegio



Mañanas tempranas, almuerzos que preparar, actividades que coordinar y sitios a donde hay que llevarlos y buscarlos. Si, los niños ya comienzan un nuevo año escolar. Pero si su niño padece de alergias y asma, usted tiene otras cosas que añadir a su lista de cosas que hacer.

Usted sabe cuando su hijo no se siente bien. ¿Pero sabrá él cuando pedir ayuda? ¿Puede él reconocer sus factores desencadenantes del asma y síntomas tempranos? Los síntomas pueden comenzar silenciosamente hasta que estallan en forma de silbidos en el pecho, tos y dificultad al respirar. Tratando estos síntomas cuando primero aparecen, usted prevendrá una emergencia.

Enseñar a su hijo a reconocer sus síntomas y pedir ayuda es el primer paso de un exitoso manejo de las alergias y del asma en el colegio. Mantenerse en comunicación con sus profesoras y otros empleados escolares sobre su condición también es importante. ¿Conoce usted las leyes estatales y reglamentos escolares sobre el tratamiento de las alergias y el asma en el colegio? Estas leyes afectan la habilidad de su hijo de seguir su plan prescrito

de manejo del asma o de las alergias. Para aprender más sobre leyes estatales que afectan el manejo de la condición de su hijo en el colegio, llámenos al 800.878.4403. Si desea más información sobre reglamentos escolares, contacte al director del colegio de su hijo o a la enfermera.

Trabaje en conjunto con su médico y los empleados de la escuela:

➤ Llene todos los formularios escolares necesarios. Con el paso del año, actualice toda información en la escuela (la dirección, los números de teléfono de los padres, los contactos de emergencia, las medicinas) si hubo un cambio.

➤ Escriba cuidadosamente las instrucciones en caso de que su hijo tenga una emergencia.

Incluya sus factores desencadenantes y las señales para detección temprana, con la información específica de cuándo llamar para ayuda.

Haga una lista de las medicinas, identificando los nombres correctos, dosis, cuando cada uno se debe utilizar y que hacen. Incluya el número de teléfono de su médico.

➤ Liste los números de teléfono de la casa, el trabajo y el celular de ambos padres en el formulario para casos de emergen-

cias. También, registre a dos otras personas de reserva, en caso de que usted no se encuentre. Cerciórese de que cada persona de reserva tenga las instrucciones escritas detallando qué hacer en caso de una emergencia.

➤ Los niños que se sienten seguros al usar sus medicinas en la casa pueden estar listos para usarlas en el colegio. Averigüe si a su hijo se le permite llevar su medicina consigo al colegio. Luego complete todos los permisos necesarios. Deje medicinas de reserva en la escuela con las instrucciones de uso. Revise las fechas de vencimiento de todas las medicinas.

➤ Ponga una etiqueta con el nombre de su hijo y el uso apropiado a todas las medicinas y equipos que deje en la escuela, ya sea que lleve el niño consigo o que estos se guarden en la enfermería.

➤ Trabaje con su médico para crear un programa de ejercicio que tome sus alergias y/o asma en consideración y compártalo con sus profesores de educación física, enfermera u otros profesores. Asegúrese que ellos sepan de las necesidades de su hijo, así como sus desencadenantes del asma y síntomas tempranos.

Los síntomas de su hijo pueden cambiar durante su crecimiento. Las leyes, los tratamientos médicos y los programas de educación que afectan su capacidad de manejar su condición varían constantemente. Considere a AANMA su socio en el manejo de las alergias y del asma, y continúe aprendiendo con nosotros.

