

ATENCIÓN DEL ASMA

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE A HACERSE CARGO DE SU SALUD



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su asma. Como su aliado de la salud, creamos este libro de atención. Esperamos que le ayude a mantenerse saludable y activo(a).

**Le deseamos lo mejor para su salud,
Programas de Salud de Alliance**

ÍNDICE

Atención del asma	4
Revisiones para el control del asma	10
Medicamentos para el asma	11
Desencadenantes del asma	18
Limpieza del hogar	22
Humo de tabaco	24



EN ESTE LIBRO DE ATENCIÓN...

Aprenderá a cuidar su asma o la de su hijo. Le ayudamos a responder algunas preguntas que podría tener sobre lo que empeora el asma y lo que puede hacer para prepararse para esos episodios y prevenirlos.

Trabaje con su médico para seguir su plan contra el asma de modo que pueda mantener su asma bajo control. Una vez que el asma esté bajo control, ¡usted o su hijo deben poder hacer las mismas cosas que alguien sin asma!



Este es un ejemplo de cómo se aprende a manejar el asma:

La señora S no sabía que su hijo Brian tenía asma, hasta que se despertó un día jadeando y asustado, y le dijo: “¡Mamá, me cuesta trabajo respirar!”. Ella llamó al médico de su hijo, quien le dijo que debían acudir a la sala de emergencia a buscar ayuda. En el hospital, se enteraron de que Brian tiene asma. Llegaron a casa con medicamentos nuevos y muchos consejos. La señora S supo que tenía que hacer todo lo que pudiera para no terminar en la sala de emergencias otra vez.

A la semana siguiente, en la cita de seguimiento de su hijo, el médico le ayudó a ponerse en contacto con Asthma Start, un programa de visitas a domicilio para niños. La visitadora domiciliaria les explicó lo que ocurre durante un episodio de asma y cuándo se deben tomar ciertos medicamentos. Sobre todo, le ayudó a la señora S a encontrar y evitar las cosas que podrían desencadenar el asma de su hijo, como el polvo y el moho. La señora S ahora usa limpiadores no tóxicos, y Brian lleva sus medicamentos a todas partes y se los toma todos los días. ¡Brian no ha permitido que su asma lo detenga!



ATENCIÓN DEL ASMA

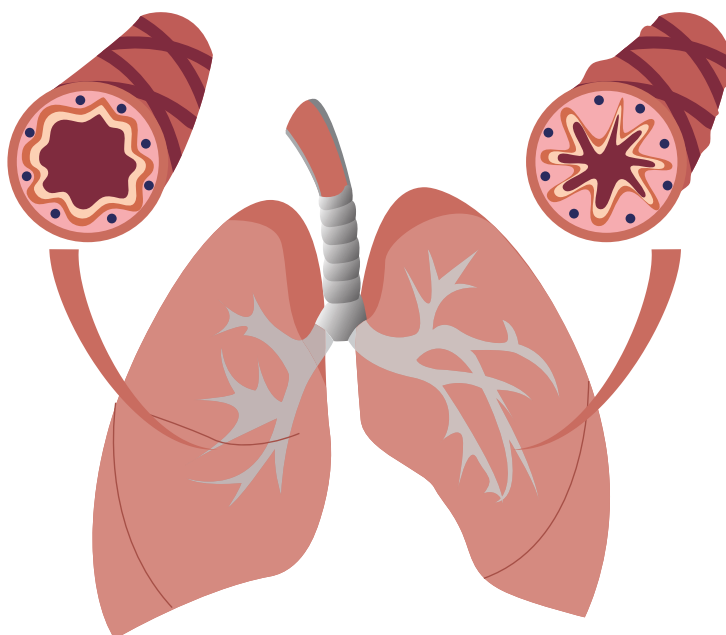
¿QUÉ ES EL ASMA?

Cuando respiramos, el aire viaja hacia adentro y hacia afuera de nuestros pulmones a través de las vías respiratorias. El asma es una enfermedad pulmonar que hace que las vías respiratorias se hinchen e inflamen. Pueden reaccionar fuertemente a ciertas cosas y provocar síntomas de asma. Las cosas a las que uno reacciona reciben el nombre de **desencadenantes**.

La causa exacta del asma es desconocida y puede variar de persona a persona. No existe una cura. Pero sí puede controlar su asma.

Vías respiratorias
normales

Vías respiratorias
asmáticas



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL ASMA?

- **Tos**
La tos es con frecuencia más grave a tempranas horas de la mañana o por las noches, lo que dificulta conciliar el sueño.
- **Dificultad para respirar**
Siente que no puede respirar bien.
- **Opresión en el pecho**
Siente como si tuviera una correa alrededor del pecho.
- **Sibilancias**
Escucha un silbido al exhalar.

Cuando sus síntomas de asma son peores que de costumbre, quiere decir que se está presentando un **episodio de asma**. También puede oír que le llamen brote o ataque de asma.



Episodio menor

Dura unos minutos: el músculo se tensa y estrecha los conductos de aire.

Episodio mayor
Dura horas o días:
El recubrimiento y la mucosa se inflaman.



¿CÓMO ATIENDO EL ASMA?

Conozca sus desencadenantes, como humo, polvo, pasto, tos, aire frío o ejercicio.

Esté al tanto de los cambios en su asma. Puede evitar que sus síntomas de asma empeoren. Sepa qué hacer en caso de un episodio de asma.

Colabore con su médico:

- ❑ Acuda a revisiones periódicas del asma con su médico.
- ❑ Solicite un **plan de acción para el asma**. Este plan le recuerda cómo controlar su asma y le indica qué hacer cuando se presenten síntomas.
- ❑ Supervise el control de su asma mediante el seguimiento de los síntomas o las lecturas del medidor de flujo máximo. Un medidor de flujo máximo es un dispositivo de mano que muestra qué tan bien sale el aire de sus pulmones.
- ❑ Tome sus medicamentos como le fueron recetados. Puede ser que necesite un inhalador de uso diario y un inhalador de emergencia.

Para descargar un plan de acción para el asma o un diario para el asma, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y seleccione “Asthma” (Asma).

Cuando el asma esté bajo control:

- No experimentará síntomas como sibilancias o tos.
- Dormirá mejor.
- No tendrá que faltar al trabajo o a la escuela.
- Podrá practicar cualquier actividad física.
- No tendrá que ir al hospital.





¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?

Los episodios graves de asma pueden poner su vida en peligro y requerir atención de emergencia. Esta es la razón por la que es tan importante saber cómo cuidar su asma y cuándo pedir ayuda.

Llame a su médico si:



- Las sibilancias, la tos o la respiración empeoran, incluso después de tomar el medicamento de emergencia. La mayoría de los medicamentos de emergencia funcionan en 5 a 10 minutos.
- Necesita usar su medicamento de emergencia con mayor frecuencia que cada 4 horas.
- Tiene problemas para respirar.

Llame al 9-1-1 si:



- Tiene problemas para caminar o hablar debido a la dificultad para respirar.
- Sus labios o uñas están grises o azules.
- La piel de su hijo se succiona alrededor del cuello y las costillas durante las respiraciones.
- Su hijo no responde con normalidad.

¿QUÉ HAGO CON RESPECTO AL ASMA DE MI HIJO EN LA ESCUELA O EN LA GUARDERÍA?

Las escuelas y las guarderías deben mantener un plan de acción para el asma de su hijo. Algunas escuelas tienen un formulario que desean que usted utilice. Lleve este formulario con el médico de su hijo para llenarlo. Regréselo a la escuela.

Usted, su hijo, el profesor, la enfermera de la escuela o el director deben analizar y entender el plan de acción para el asma.

El plan de acción para el asma incluye lo siguiente:

- Una lista de los primeros síntomas de un episodio de asma de su hijo.
- Una lista de los desencadenantes de asma de su hijo. Agregue otras cosas que su hijo deba evitar. (Si el ejercicio es un desencadenante, incluya al entrenador o maestro de educación física en el plan de acción).
- Una lista de medicamentos:
 - Incluya cuándo se le deben administrar a su hijo.
 - Incluya cualquier efecto secundario.

Su hijo podría necesitar medicamentos en la escuela. Los niños mayores pueden llevar un inhalador de emergencia a la escuela. La escuela debe guardar los medicamentos para el asma en un lugar de fácil acceso.



Haga que su hijo permanezca en casa si se presentan los siguientes síntomas de asma:

- Sibilancias o tos que perduran después de tomar medicamento
- Dificultad para respirar o respiración agitada



¿CÓMO ME INFORMO MEJOR SOBRE EL ASMA DE MI HIJO?

Una gran manera de ayudar a su hijo es aprender más acerca del asma. Hable con el médico o la enfermera de su hijo. Solicite a su farmacéutico que le explique cómo tomar los medicamentos para el asma. Alliance ofrece folletos de educación para la salud, formularios de planes de acción y un programa de apoyo en el hogar para niños.

Obtenga más información en la sección “Asthma” (Asma) de nuestra Biblioteca Viva Sano en www.alamedaalliance.org/live-healthy-library.

REVISIONES PARA EL CONTROL DEL ASMA

**PREPARE ESTAS PREGUNTAS PARA EL DÍA DE SU REVISIÓN.
ENTREGUE LAS RESPUESTAS A SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA.**

1. En el último mes, ¿cuántas veces ha presentado usted o su hijo síntomas durante el día? ¿Y durante la noche? ¿Cuántas veces utilizó usted o su hijo el medicamento de emergencia?
2. ¿Cuántos días ha faltado usted o su hijo al trabajo, la escuela o la guardería debido al asma en el último mes?
3. ¿Cuántas veces ha estado usted o su hijo en la sala de emergencia o el hospital desde la última consulta?
4. ¿Qué cosas parecen empeorar su asma o la de su hijo?

También debe llevar sus propias preguntas sobre el asma. El asma es una enfermedad grave. Usted tiene un papel muy importante en el cuidado del asma. Su médico quiere ayudarle.

Llevar los siguientes artículos puede ayudar a su médico:

- Plan de acción para el asma** si lo tiene. Tal vez se requiera que lo actualice.
- Diario para el asma**, o registro de síntomas y desencadenantes del último mes.
- Medicamentos para el asma.**
- Dispositivos** para el asma: medidor de flujo máximo, espaciador y cualquier otro dispositivo que utilice para atender el asma.
- Remedios caseros o medicamentos de venta libre** que use para ayudar con el asma.

Para descargar un plan de acción para el asma o un diario para el asma, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y seleccione “Asthma” (Asma).

MEDICAMENTOS PARA EL ASMA

Los medicamentos para el asma pueden prevenir y tratar los síntomas del asma. El objetivo es lograr el mejor control del asma que pueda con la menor cantidad de medicamentos.

¿QUÉ MEDICAMENTOS TOMO PARA EL ASMA?

Existen dos tipos principales de medicamentos para el asma. Todas las personas con asma necesitan medicamentos de emergencia. Muchas personas también usan un medicamento de control.

1. **Medicamento de control** (medicamento para el control a largo plazo)

Se toma para prevenir los síntomas y los episodios. Ayuda a evitar la inflamación de las vías respiratorias. Use un medicamento de control todos los días (o como le indique su médico), incluso cuando se sienta bien.

Algunos medicamentos de control comunes son los siguientes:

- Flovent
- Qvar RediHaler®

El medicamento de control no le ayudará si tiene problemas para respirar. Una vez que comiencen los síntomas del asma, usted tiene que usar su medicamento de emergencia.

Los esteroides inhalados son un tipo de medicamento de control.

¿Son seguros? Cuando se usan como se indica, tomar esteroides inhalados es más seguro que no controlar el asma.

Datos sobre los esteroides inhalados:

- No son como los esteroides ilegales que usan algunos atletas.
- No causan adicción.
- Ayudan a controlar el asma que puede retrasar el crecimiento de un niño.
- Pueden causar una infección por hongos en la boca. Para prevenir esto:
 - Use un espaciador con el inhalador si es necesario.
 - Enjuáguese siempre la boca y escupa después de usar el inhalador.





2. Medicamento de emergencia (medicamento para el alivio inmediato)

Se toma cuando comienzan los síntomas del asma. Ayuda a detener los síntomas del asma antes de que empeoren. Su médico puede indicarle que lo tome también antes de hacer ejercicio o jugar.

Algunos medicamentos de emergencia comunes son los siguientes:

- Albuterol
- Levalbuterol



Los medicamentos de emergencia funcionan muy bien para detener los síntomas del asma, pero no ayudan a controlarla. Si necesita usar su medicamento de emergencia con más frecuencia de lo normal o si necesita usarlo más de 2 días a la semana, esto puede ser una señal de que también necesita tomar un medicamento de control. Hable con su médico sobre esto.

¿CÓMO DEBO TOMAR LOS MEDICAMENTOS INHALADOS PARA EL ASMA?

Muchos medicamentos para el asma, tanto de emergencia como de control, se presentan en una forma que se inhala (se respira). Los medicamentos inhalados llegan directamente a las vías respiratorias de los pulmones, donde son necesarios.

Cada dispositivo para medicamento inhalado es un poco diferente. Es importante que aprenda a usar el inhalador de forma correcta.

Lea las instrucciones que vienen con él. También puede pedirle a su médico o farmacéutico que le enseñe a usarlo. Después, pruébelo usted mismo y pídale que se asegure de que lo esté usando de la manera correcta.

Si necesita más ayuda para aprender a tomar sus medicamentos, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance y pregunte por Administración de Casos.

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

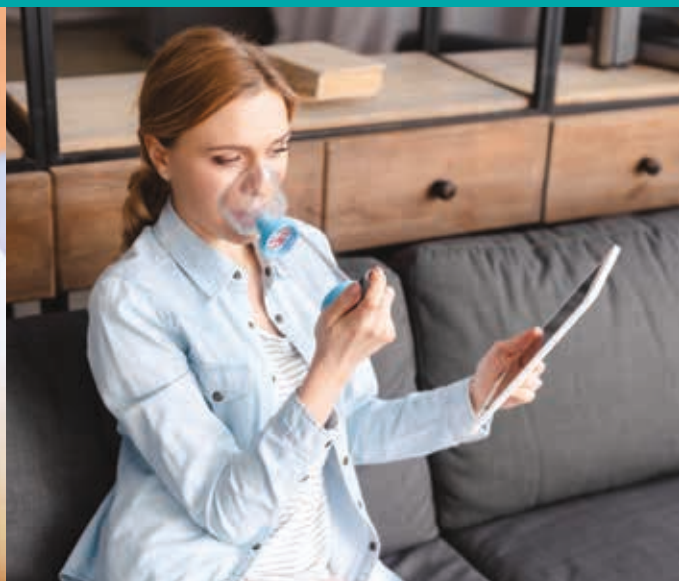
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**





ESTOS SON CUATRO DISPOSITIVOS QUE DEBE CONOCER:

1 Inhalador de dosis medida (MDI) con o sin espaciador (Ejemplo: albuterol HFA)

Un Inhalador de dosis medida (Metered Dose Inhaler, MDI) es un pequeño bote que libera una dosis controlada de medicamento a través de la boca. Un **espaciador** ayuda a que el medicamento llegue a los pulmones. Los niños menores de 5 años deben usar un espaciador. Los espaciadores también pueden ayudar a las personas mayores a inhalar el medicamento de su inhalador. Pregunte a su médico si necesita un espaciador y cuál es el mejor para usted.

El uso del MDI con espaciador evita que el medicamento se quede en la lengua, en la parte posterior de la garganta o incluso en la cara.

La persona de arriba está usando un espaciador. Puede ver cómo el medicamento llega al fondo de los pulmones en comparación con la persona de abajo, que no está usando un espaciador.



con espaciador

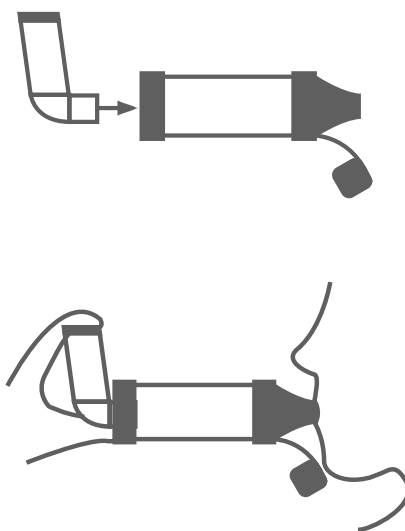


sin espaciador

Cómo usar un MDI con espaciador:

Antes de tomar el medicamento, siga las instrucciones del inhalador sobre cómo preparar (rociar o bombear) el inhalador.

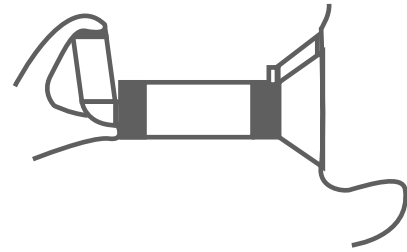
1. Retire la tapa del inhalador y asegúrese de que la boquilla y el orificio de rociado estén limpios.
2. Agite el inhalador de 10 a 15 veces. Inserte el inhalador en el espaciador.
3. Respire profundamente y exhale hasta el final. Colóquese la boquilla de la cámara de retención entre los dientes y por encima de la lengua, y cierre los labios alrededor de ella.
4. Rocíe una ráfaga del inhalador en el espaciador.
5. Inhale lenta y profundamente. Contenga la respiración durante 5 a 10 segundos. Sáquese el inhalador de la boca y exhale lentamente.
6. Espere al menos 1 minuto antes de realizar una segunda inhalación si es necesario. Repita los pasos 3 a 5.
7. Si usa un esteroide inhalado, enjuáguese la boca con agua y escupa.



Vea un video sobre cómo usar un inhalador con un espaciador en www.cdc.gov/asthma/inhaler_video (inglés, español).

Use un espaciador con una mascarilla para los niños menores de 5 años. Siga estos pasos:

1. Siga los pasos 1 y 2 anteriores.
2. Coloque la mascarilla sobre la nariz y la boca del niño.
3. Rocíe una ráfaga del inhalador en el espaciador.
4. Mantenga la mascarilla en la cara del niño, y observe al niño inhalar y exhalar de 6 a 7 veces.
5. Espere al menos 1 minuto antes de realizar una segunda inhalación si es necesario. Repita los pasos 2 a 4.



Los espaciadores no deben compartirse y deben limpiarse con frecuencia. Para limpiar un espaciador:

Siga las instrucciones del inhalador y hable con su médico o farmacéutico sobre cómo limpiar el inhalador y el espaciador.

Recuerde:

1. No lave el MDI.
2. No cepille ni limpie el interior del espaciador.

2 Inhalador de polvo seco (DPI)

(Ejemplo: Wixela™ Inhub™ o Flovent Diskus)

Un inhalador de polvo seco (Dry Powder Inhaler, DPI) libera una cantidad preestablecida de medicamento en forma de polvo. Los DPI no se usan con espaciadores.

Consejos: Enjuáguese la boca con agua después de usarlo. Los DPI pueden usarse durante 30 días después de abrir la bolsa de aluminio. NO desarme este inhalador por ningún motivo.



3 Inhalador de rocío fino (SMI)

(Ejemplo: Spiriva® Respimat®)

Un inhalador de rocío fino (Soft Mist Inhaler, SMI) es un dispositivo lleno de líquido que rocía cada dosis con un ligero rocío. Cuando inhala el rocío, el medicamento va a sus pulmones. No requiere de un espaciador, pero se puede usar uno si es necesario.

Consejos: Contenga la respiración durante 10 segundos después de inhalar. Respimat puede usarse durante 90 días después del montaje. No es necesario agitarlo antes de usarlo.



4 Nebulizador

(Ejemplo: Duoneb® o solución de sulfato de albuterol)

Un nebulizador proporciona el medicamento en un rocío fino y constante a través de una boquilla o una mascarilla. Son útiles para los niños pequeños y algunos adultos que tienen problemas para usar un inhalador.

Consejos: Asegúrese de que la mascarilla o la boquilla esté bien sellada alrededor de la boca. Esto permite que el medicamento llegue a sus pulmones y le ayude a respirar mejor.




DESENCADENANTES DEL ASMA

Los desencadenantes son cosas que causan síntomas o provocan episodios de asma. Los desencadenantes varían de una persona a otra y pueden cambiar con el tiempo.

¿Cuáles son sus desencadenantes?

Recuerde mantenerse alejado de sus desencadenantes.

¡Esto le ayudará a controlar su asma!

DESENCADENANTES COMUNES	CÓMO EVITAR LOS DESENCADENANTES COMUNES
<p>Irritantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Productos de limpieza y pinturas • Productos perfumados • Humo (p. ej., de tabaco, fogatas, parrillas) 	<p>Productos de limpieza y pinturas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite estar cerca de productos de limpieza o pinturas con un olor fuerte. <p>Productos perfumados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite el uso de productos perfumados como perfume, desodorante, lociones, fijador para el cabello, incienso y aromatizantes. <p>Humo de tabaco</p> <ul style="list-style-type: none"> • No fume. Obtenga ayuda para dejar de fumar. • Manténgase alejado de los fumadores. • Pídale a la gente que no fume en su casa o auto. • Permita la entrada de aire fresco a su casa.

DESENCADENANTES COMUNES

CÓMO EVITAR LOS DESENCADENANTES COMUNES

Infecciones

- Resfriados
- Gripe
- Dolor de garganta

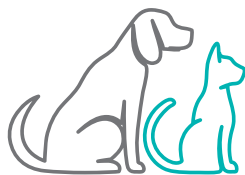


Infecciones

- Vacúnese contra la gripe.
- Mantenga su cuerpo sano con suficiente ejercicio, sueño y comida sana.
- Manténgase alejado de las personas resfriadas y con gripe.
- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón.

Alérgenos

- Animales
- Polvo
- Alimentos



Animales

- Considere no tener mascotas con pelo o plumas.
- Mantenga a las mascotas fuera de su habitación.
- Lávese las manos después de acariciar animales.

Polvo

- Reduzca el desorden alrededor de la cama. Lave la ropa de cama y los juguetes de peluche con agua caliente cada 2 semanas.
- Cubra los colchones y las almohadas con fundas con cierre a prueba de polvo.
- Aspire o trapee en lugar de barrer.

Alimentos

- Hable sobre las alergias a los alimentos con su médico o enfermera.

DESENCADENANTES COMUNES**CÓMO EVITAR LOS DESENCADENANTES COMUNES****Alérgenos**

- Moho
- Plagas
- Polen

**Moho**




- Permita la entrada de aire fresco a su casa.
- Use los ventiladores del baño y de la estufa de la cocina.
- Repare las fugas en las tuberías, el techo u otras fuentes de agua.

Plagas

- No deje afuera alimentos o basura.
- Aspire los insectos muertos.
- Resane los agujeros de la pared o el piso.
- Utilice cebos o trampas; no utilice aerosoles ni atomizadores.

Polen

- Permanezca en casa durante la temporada de polen y mantenga las ventanas cerradas.

DESENCADENANTES COMUNES	CÓMO EVITAR LOS DESENCADENANTES COMUNES
<p>Factores ambientales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contaminación del aire • Cambios climáticos 	<p>Contaminación del aire:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En días de contaminación severa y con alerta de “Spare the Air”, procure quedarse en casa y cierre las ventanas. Use un limpiador de aire (purificador) o un filtro si dispone de uno. Para conocer las alertas, visite el sitio www.sparetheair.org. <p>Cambios climáticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vístase según el clima. • Cuando haga frío, respire por la nariz y cúbrasela con una bufanda.
<p>Ejercicio</p> 	<p>Asma inducida por ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use el medicamento para el asma (albuterol) según se lo recetó su médico.
<p>Emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enojo • Miedo • Risa • Estrés 	<p>Emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenga la calma respirando lentamente. • Relaje los hombros y los músculos del cuello.



LA LIMPIEZA DEL HOGAR Y EL ASMA

Mantener su hogar limpio y sin polvo es una parte importante del control del asma. Hay muchos productos de limpieza que pueden causar asma o desencadenar ataques de asma, en especial los productos con lejía, amoníaco y vinagre. Las siguientes son algunas formas sencillas y económicas de limpiar su hogar sin causar problemas a las personas con asma.

Tapetes, alfombras y pisos

- aspire los tapetes, las alfombras y los pisos al menos una vez a la semana para reducir el polvo y los ácaros.
- Pase la aspiradora lentamente.
- Use una aspiradora con un filtro recogedor de partículas de alta eficiencia (High Efficiency Particle Arresting, HEPA), que recoge las partículas de polvo más pequeñas.

Limpieza de superficies duras (solución multiuso)

- Con agua y un paño de microfibra se puede limpiar la mayoría de las superficies y eliminar el 99 % de los gérmenes.

- Use un jabón líquido para platos o de castilla suave y sin perfume con agua para cortar la grasa y la suciedad. Use un jabón sin ingredientes antibacterianos.
- Para tallar, agregue 1 cucharada de bicarbonato de sodio a agua normal o jabonosa.
- Agregue jugo de limón a agua normal o jabonosa para obtener un olor fresco y cortar la grasa.

Sacudida

- Use un paño de microfibra seco o use un paño limpio, ligeramente húmedo y suave.

Para los olores

- Espolvoree bicarbonato de sodio en el fondo de los botes de basura.
- Coloque un refractario o una caja abierta con bicarbonato de sodio en el refrigerador. Reemplácelos cada 2 o 3 meses.
- Haga pequeños agujeros en la parte superior de un tarro o recipiente de plástico. Llene el tarro hasta la mitad con bicarbonato de sodio y cierre el recipiente. Colóquelo cerca de los botes de basura, cajas de arena u otros lugares con mal olor.

Hornos

- Talle con bicarbonato de sodio o un polvo limpiador que no contenga lejía.
- Haga una pasta con 1/4 de taza de bicarbonato de sodio, 2 cucharadas de sal y un poco de agua caliente. Aplíquela sobre la superficie. Déjela reposar durante 5 minutos. Talle bien. Retire con agua y un paño de microfibra.

Fregaderos, tinas y azulejos

- Agregue 2 o 3 cucharadas de jabón líquido al agua y limpie con un cepillo para tallar.
- Use bicarbonato de sodio o un polvo limpiador que no contenga lejía.
- Para pequeñas cantidades de moho, mezcle jabón líquido, bicarbonato de sodio y 2 tapas de peróxido de hidrógeno (solución al 3 %). Deje reposar sobre la superficie. Limpie con un paño.

Tazas de inodoro

- Vierta una pequeña cantidad de jabón líquido o 1/4 de taza de bicarbonato de sodio en la taza del inodoro y después cepille.
- Limpie el asiento y el borde del inodoro con peróxido de hidrógeno (solución al 3 %). El peróxido de hidrógeno actúa como desinfectante.

Ventanas, vidrios y espejos

- En interiores, use agua corriente y un paño de microfibra.
- En exteriores, añada jabón líquido regular para eliminar el hollín y la suciedad.



HUMO DE TABACO

Protéjase y cuide a sus seres queridos.

El humo de los cigarrillos perjudica la salud del fumador y la de las personas que le rodean. Incluso después de apagar el cigarrillo, el humo permanece en el cabello, la ropa, los juguetes y las superficies en interiores. Manténgase y mantenga a su familia a salvo del humo del tabaco.

El humo de segunda mano es el que se respira cuando otra persona está fumando. Puede provenir del extremo encendido de un cigarrillo o de la exhalación de un fumador.

Si alguna vez ha oído el humo en la ropa de un fumador o en una habitación en la que nadie está fumando, ya sabe lo que es **el humo de tercera mano**. Es el residuo tóxico que permanece mucho tiempo después de haber fumado el cigarrillo.



¿Por qué es perjudicial el humo de tabaco?

- **El humo de tabaco contiene al menos 250 sustancias químicas tóxicas.** Más de 50 de ellas pueden causar cáncer. El humo contiene sustancias químicas que se encuentran en el veneno para ratas, el líquido para encendedores y las baterías. Algunas de las sustancias químicas del humo de tercera mano no son las mismas porque el humo cambia con el tiempo. Puede ser aún más tóxico.
- **El humo de tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo.** Las personas que fuman o respiran el humo tienen más probabilidades de padecer cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas, asma y otros problemas de salud.
- **El humo del tabaco perjudica a los bebés, los niños, las personas embarazadas y las mascotas.** El humo perjudica más a los bebés y a los niños que a los adultos porque sus cuerpos son pequeños y aún están en crecimiento. También compromete el desarrollo del bebé antes de nacer. Los bebés, los niños y las mascotas respiran más humo de tercera mano cuando gatean por el suelo y los muebles, o al jugar con los juguetes.

Mantenga a su familia sana y salva.

- Si fuma, déjelo. Hable con su médico para elaborar un plan y conocer los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Si no puede dejar de fumar ahora, hay maneras de mantener el humo alejado de otras personas:
 - Evite fumar en su hogar, en el auto o en los lugares donde su familia pasa mucho tiempo.
 - Lleve una chamarra que sólo use cuando fume para que el resto de su ropa no se impregne. Déjela afuera, y lávese las manos y la cara cuando haya terminado.
- Haga que su casa y su auto estén libres de humo. No permita que nadie fume en su casa o cerca de ella.
- Si los miembros de su familia son fumadores, trabaje con ellos para encontrar lugares y horarios al aire libre para fumar. Pídales que piensen en dejar de fumar.
- Asegúrese de que la guardería, la escuela y las niñeras de sus hijos estén libres de tabaco o que no sean personas fumadoras.
- Sea un buen modelo de conducta no fumando. Enséñeles a sus hijos a alejarse del humo de segunda mano.
- Si su casa huele a humo de tabaco, es posible que tenga que cambiar la ropa de cama, los muebles u otras superficies para reducir el humo de tercera mano.



Ayuda para dejar de fumar:

¿Está buscando ayuda para dejar de fumar? Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) puede ayudarle a dejar de fumar. Llámelos a la línea gratuita **1.800.300.8086** o vaya a **www.kickitca.org**.

También puede encontrar herramientas y consejos para dejar de fumar en **www.smokefree.gov** (inglés, español).

¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577** o vaya a **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** y seleccione "Quit Smoking" (Dejar de fumar).



ATENCIÓN DEL ASMA

diario

Use esta sección para tomar notas de su progreso y anotar cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico.

“ La gente olvidará lo que dijiste.
La gente olvidará lo que hiciste.
Pero la gente nunca olvidará
CÓMO LA HICISTE SENTIR. ”

– Maya Angelou

“La mejor forma de predecir el futuro es crearlo.”

– Abraham Lincoln





¿Necesita más ayuda? Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org