

### Lo que debe saber



**El asma es una afección pulmonar a largo plazo que le dificulta la respiración. Afecta a más de 25 millones de personas en Estados Unidos.**

#### Tipos de medicamentos para el asma

Dos tipos generales de medicamentos para el asma son:

- Alivio rápido: para controlar los síntomas de los ataques de asma en el momento.
- Control a largo plazo: para ayudarle a tener menos ataques y que sean más leves.

Tenga un suministro de 30 días, como mínimo, de sus medicamentos a mano y sepa usarlos correctamente.

#### Protégase durante la temporada de resfriado y gripe

Si tiene asma, la gripe y el COVID-19 pueden ser más graves y pueden causar neumonía y ataques de asma.

- ☐ Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- ☐ Vacúnese contra las infecciones respiratorias cuando las vacunas estén disponibles y su médico lo autorice.
- ☐ Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- ☐ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar ya que los gérmenes se propagan de esta manera.

#### Cree un plan de acción para el asma

Un Plan de acción contra el asma es un plan escrito que crea con su médico para prevenir brotes y ataques de asma. Después de crear su Plan de acción contra el asma, asegúrese de vigilar el control de su asma y los efectos secundarios de la medicación, tome la medicación según las indicaciones y evite los desencadenantes del asma.

Este contenido es informativo y no pretende sustituir las recomendaciones del fabricante del dispositivo.

Visite [accesshma.com](https://accesshma.com) para iniciar sesión en su portal del miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Contenido procedente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC)  
<https://www.cdc.gov/asthma/>

#### Cómo usar su inhalador

Los medicamentos inhalados ayudan a tratar el asma al llevar el medicamento directamente a los pulmones. Sin embargo, si el inhalador no se utiliza correctamente, poco o nada del medicamento llegará a sus pulmones. Saber cómo usar el inhalador de la manera correcta es clave para controlar el asma.

Estos son los pasos:

1. Retire la tapa y agite el inhalador de 10 a 15 veces
2. Sin el inhalador, inhale y exhale completamente.
3. Coloque la boquilla del inhalador en la boca, entre los dientes y selle los labios alrededor del inhalador. Asegúrese de mantener el inhalador en posición vertical durante todo el proceso.
4. Comience a respirar lentamente.
5. Presione el cartucho del inhalador una vez y siga inspirando hasta que haya tomado una respiración completa.
6. Mantenga la respiración durante 5 a 10 segundos para permitir que el medicamento llegue a los pulmones.
7. Exhale lentamente.