

All About Asthma Together We CAN Control Asthma Now!!!

What is Asthma ?

- A condition in the lungs that makes breathing difficult.
- It is a physical condition, not an emotional illness.
- A condition that runs in families and is not contagious.
- Almost 5 million kids in the United States have Asthma.
- Asthma cannot be cured, but **IT CAN BE CONTROLLED AND WE CAN DO IT WORKING TOGETHER!**

What Happens with Asthma?

- Three changes happen inside the airways of the lungs:



1. Swelling (inflammation), which makes the airways smaller and harder for air to go through.
2. Tightening (constriction) of the muscles around the airways, making them smaller.
3. Too much mucus is made, trapping the air.

These three things make it hard to breathe!

Triggers

Triggers are things that may bother the airways, making it hard to breathe or cause Asthma signs. When Asthma is *triggered* and you don't act right away, an Asthma attack may occur. Avoid your triggers whenever possible.

Here are some common triggers:

- Smoke
- Allergies to:
 - Pets
 - Mold
 - Dust, dust mites
 - Pollen-grass, trees, plants, and weeds
 - Pests-cockroaches and mice
- Certain Foods
- Colds and the flu
- Untreated sinus infections or allergies
- Exercise
- Changes in weather
- Strong emotions
- Strong odors
- Pollution
- Medication



Asthma Signs

Here are some common signs that an Asthma attack is beginning or getting worse:

- Coughing-day, night, or with exercise
- Trouble breathing
- Wheezing (whistling noise)
- Tightness in chest
- Trouble sleeping/waking at night
- Drop in peak flow meter
- Irritability



Knowing what the triggers and warning signs are can help keep Asthma under control!

Asthma Medications and What They Do

1. Quick-relief (bronchodilators)

- Opens the airways fast to stop an Asthma attack once there are Asthma warning signs.
- Sometimes your doctor will have you take it before exercise or if you know you will be around one of your Asthma triggers.
- Common quick relief medications include: Albuterol, Proventil, Ventolin and Xopenex.

If you need to use this more than 2 times a week let your doctor or nurse know.

2. Long-Term-Control (anti-inflammatory)

- Decreases swelling and mucus.
- Must be taken everyday, even when you feel good and have no Asthma signs!
- Don't give up! The medicine may take up to 2 weeks to work.
- Common long-term-control medicines include Flovent, Azmacort, Pulmicort, Vanceril, Advair, Serevent (*shouldn't be taken alone*), Singulair and Intal.

If you do not have an Asthma Action Plan- Ask your health care provider!!!

See your physician regularly even when you are feeling well and remember we are your partners in health!

What happens when Asthma is controlled:



- ✓ Normal physical activity
- ✓ You use your quick relief medicine 2 times or less or have asthma symptoms 2 or less times a month

Signs of an Asthma Emergency

- ✓ Extreme difficulty breathing walking and talking due to shortness of breath
- ✓ Persistent or worsening of Asthma signs
- ✓ Lips and/or fingernails turning blue



What To Do In An Asthma Emergency:

- ✓ Do not leave the child alone
- ✓ Follow the Child's Asthma Action Plan
- ✓ Administer quick-relief medicine (Albuterol) immediately
- ✓ Call 911 or go to the nearest emergency room if Asthma signs do not improve immediately after quick-relief medicine.
- ✓ Repeat albuterol and administer CPR if necessary.

DEVELOPED BY:



The Children's Clinic, "Serving Children and Their Families"
(562) 933-0400



Long Beach Alliance for Children with Asthma
(562) 427-4249

Todo Sobre el Asma

Juntos Podemos Ayudar
Controlar el Asma!!

¿Que es el Asma?

- Una condición de los pulmones que causa que las personas tengan dificultad al respirar.
- Es una condición física, no emocional.
- Es una condición que corre entre familias, pero no es contagioso.
- En los Estados Unidos casi 5 millones de niños tienen Asma.
- Asma no se puede curar **PERO SE PUEDE CONTROLAR Y LO PODEMOS HACER TRABAJANDO JUNTOS!**

¿Qué Ocurre con el Asma?



Cuando hay un ataque de Asma hay tres cosas que pasan en los pulmones:

1. Inflamación ó hinchazón-es más difícil que el aire pase.
2. Las vías respiratorias en los pulmones se hacen más pequeñas.
3. Se produce mucha mucosidad y el aire se atrapa.

¡Estas tres cosas hacen difícil respirar!

Cosas que Pueden Provocar el Asma

Evite las cosas que pueden provocar el Asma cuando sea posible. Estas cosas pueden molestar las vías respiratorias- haciéndolo difícil respirar. Si usted tiene las señales de Asma y no actúa de inmediato, puede tener un ataque de Asma.

Las cosas más comunes que pueden provocar el Asma son:

- Humo
- Alergias :
 - ◆ Animales / Mascotas
 - ◆ Moho / Humedad
 - ◆ Polvo
 - ◆ Polen (pásto, árboles y maleza)
 - ◆ Cucarachas y ratones
 - ◆ Ciertas comidas
- Gripe y resfriado
- Sinusitis o infecciones que no se curan
- Ejercicio
- Cambios en el clima
- Emociones
- Olores fuertes
- Contaminación del aire
- Medicinas



Señales

Las señales más comunes de Asma son:

- Tos (por día, noche, o con ejercicio)
- Problemas al respirar
- Silbido en el pecho
- Pecho apretado
- No puede dormir / despertando durante la noche
- El número en el medidor de sopló es bajo
- Irritabilidad



Al conocer las cosas que pueden provocar el Asma y las señales puede ayudarle a controlar el Asma!

Las Medicinas del Asma y como Funcionan

1. Alivio Rápido (Los broncodilatadores)

- Estos abren las vías respiratorias rápidamente.
- A veces tiene que tomarlas antes de hacer ejercicio ó cuando uno está cerca de cosas que provocan el Asma.
- Medicinas de alivio rápido incluyen: Albuterol, Proventil, Ventolin y Xopenex

Avísele a su doctor o enfermera si necesita usar la medicina más de dos veces a la semana.

2. Medicina de Control por Largo Tiempo (ante inflamatorias)

- Evitan inflamación en las vías respiratorias.
- Tiene que tomarlos **diariamente**.
- No se de por vencido. Las medicinas pueden tardar hasta dos semanas para funcionar!
- Medicinas control de largo tiempo incluyen: Flovent, Azmacort, Pulmicort, Vanceril, Advair, Serevent (*no debería ser tomado solo*), Singulair e Intal.

¡Si no tiene un Plan de Asma, pregúntele a su doctor o enfermera!

Visite a su médico regularmente aunque se sienta bien y recuerde que somos su pareja en salud.



¿Qué pasa cuando Asma está controlada?

- ✓ Actividades normales
- ✓ Usa su medicina de alivio rápido menos de dos veces a la semana o tiene síntomas menos de dos veces al mes

Señales de una emergencia de Asma:

- ✓ Demasiada dificultad en respirar y no puede hablar por falta de respiración.
- ✓ Las señales de Asma continúan o se empeoran.
- ✓ Los labios o las uñas se ponen morados



Que debe hacer si hay una Emergencia de Asma:

- ✓ ¡No deje el niño/a solo! Calme al niño
- ✓ Déle la medicina de alivio rápido (Albuterol) inmediatamente y siga el Plan de Asma.
- ✓ Llame 911 o vaya a la sala de emergencia- si las señales de Asma no mejoran inmediatamente después de dar el medicamento de alivio rápido.
- ✓ Dele el Albuterol otra vez y si es necesario dele respiración artificial inmediatamente

HECHO POR:



The Children's Clinic, (La Clínica de Niños)
Sirviendo a Niños y a sus Familias
(562) 953-0400



Alianza de Long Beach para Niños con Asma
(562) 427-4249