

Programa de Tratamiento del Asma de MVP

Este programa, diseñado para afiliados que viven con asma, proporciona ayuda adicional para controlar mejor la salud. Al trabajar con su Promotora de Salud de MVP —y seguir las recomendaciones de su médico—, tendrá las herramientas, la información y los recursos para comprender mejor el asma y hacer los cambios de estilo de vida para mantener su salud bajo control y encaminada para mejorar. El Programa de Tratamiento del Asma de MVP fue diseñado para proporcionarle la información que necesita para tener un buen control del asma.

¿Qué ofrece el programa?

Obtenga asistencia telefónica privada de una Promotora de Salud para desarrollar un plan personalizado y mantener su asma bajo control. Su plan puede incluir lo siguiente:

- Desarrollar una rutina para monitorear su asma mediante el uso de un medidor de flujo máximo o un diario de síntomas.
- Tomar los medicamentos de control según lo indicado por su médico.
- Determinar cuándo tomar medicamentos “según necesidad”, en función de las lecturas de flujo máximo o signos de asma.
- Manejar los días de enfermedad mediante el aumento del monitoreo y el uso de medicamentos preventivos.
- Reconocer los desencadenantes de forma temprana y recibir tratamiento según sea necesario.
- Dejar de consumir tabaco o vapeo de nicotina.
- Reducir el estrés.
- Desarrollar un programa de ejercicios regular, según lo recomendado por su médico.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Mantener un peso saludable, según lo recomendado por su médico.
- Monitorear signos de depresión y recibir tratamiento según sea necesario.
- Materiales educativos sobre sus necesidades e inquietudes específicas.



Su Plan de Acción para el Asma de MVP

MEJOR FLUJO MÁXIMO PERSONAL _____

Zona Verde Use medicamentos preventivos

- Respira bien
- No tiene tos ni sibilancia
- Duerme bien durante la noche
- Puede trabajar o jugar

Use estos medicamentos antiinflamatorios todos los días:

MEDICAMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA/CUÁNDO

Para el asma con ejercicio, tome lo siguiente:

--	--	--

Zona Amarilla Agregue medicamentos de alivio rápido

- Primeros signos de un resfrío
- Exposición a un desencadenante conocido
- Tos o sibilancia leve
- Pecho oprimido
- Tos toda la noche

Continúe con los medicamentos de la Zona Verde y agregue lo siguiente:

MEDICAMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA/CUÁNDO

Llame a su médico.

Zona Roja Obtenga ayuda de un médico

Su asma está empeorando rápidamente:

- Los medicamentos no ayudan
- Le resulta difícil respirar y su respiración está acelerada
- Las fosas nasales se abren mucho
- Se ven las costillas al respirar
- No puede hablar bien

Haga una cita con su médico en un plazo de dos días después de una visita a la sala de emergencias u hospitalización.

Tome estos medicamentos y llame a su médico ahora.

MEDICAMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA/CUÁNDO

Su médico querrá verle de inmediato. Si no puede comunicarse con su médico, diríjase directamente a la sala de emergencias. ¡No espere!

Tener un plan de tratamiento puede ayudarle a mantener su asma bajo control. Lleve este folleto a su próxima cita con el médico y pídale que le ayude a completar este plan de acción para el asma. Después de completar su plan de tratamiento, colóquelo en un lugar donde pueda consultarlo diariamente.

Consejos para el Control del Asma

El monitoreo simple y el tratamiento temprano pueden ayudar a prevenir ataques de asma.

- ✓ Tome sus medicamentos para control del asma incluso cuando se sienta bien.
- ✓ Identifique sus desencadenantes del asma y aprenda a evitarlos.
- ✓ Consulte su plan de acción para el asma para controlar su asma y obtener advertencias anticipadas de un ataque.
- ✓ Aprenda a controlar el asma en niños menores de cinco años para obtener advertencias anticipadas de un ataque.

El asma está bajo control cuando usted:

- Puede correr durante el tiempo y a la velocidad que desee.
- No se ausenta del trabajo o de la escuela debido al asma.
- No necesita tener visitas médicas no programadas debido al asma.
- Duerme durante la noche sin tos ni sibilancia.
- Usa un inhalador de rescate menos de dos veces por semana (sin incluir antes de hacer ejercicio).

**¿Tiene preguntas?
Estamos listos para ayudarle.**

Llame a Manejo de Casos
de MVP al **1-866-942-7966**,
de lunes a viernes de
8:30 am a 5:00 pm.