

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.

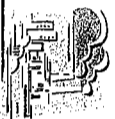
These three things make it hard to breathe!

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, Vanceral, Advair, Serevent (*shouldn't be taken alone*), Singulair and Inral.

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



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!

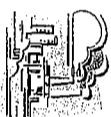
Cosas que Pueden Provocar el Asma

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, árbolés 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 soplo 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

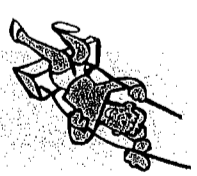
1. Alivio Rápido (Los broncodilatadores)
 - Estos abren las vías respiratorias rápidamente.
 - A veces tiene que tomarlas antes de hacer ejercicio ó cuando uno está cerca de cosas que provocan el Asma.
 - Medicinas de alivio rápido incluyen: Albuterol, Proventil, Ventolin y Xopenex.

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 deberá ser tomado solo*), Singulair e Intal.

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

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




¿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

HECHO POR:



The Children's Clinic
(La Clínica de Niños)



Siiriendo a Niños y a sus Familias
(562) 933-0400

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

Triggers



What can I do

to reduce them?

● Smoke & Strong Odors

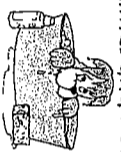


- ✓ Choose not to smoke and do not allow others to smoke in your home or car!!
- ✓ Avoid strenuous outdoor activity on poor outdoor air quality days
- ✓ Avoid coming into contact with cleaning solvents, perfumes, or other substances that emit strong odors if this provokes your Asthma

● Pets

- ✓ Choose a pet without furs or feathers (such as fish or snakes)
- ✓ Consider keeping pets outdoors or finding a new home, if necessary
- ✓ Keep pets away and off of fabric-covered furniture, carpets, and stuffed toys

- ✓ Keep pets out of the bedroom & sleeping areas at all times and keep the door closed
- ✓ Wash pets weekly



● Mold

- ✓ Moisture control (this will also eliminate dust mites and cockroaches) For example, when showering, cooking or using the dishwasher, open the windows in the kitchen and bathroom
- ✓ Wash mold off hard surfaces mixing 3 tablespoons of bleach per 1 quart of water and then drying off completely
- ✓ Fix leaky pipes or faucets

● Dust mites



- ✓ Wash sheets & blankets once a week in hot water
- ✓ Use 100% Cotton blankets instead of comforters (dust mites love comforters)
- ✓ Choose washable stuffed toys, and wash them often in hot water and make sure you're drying thoroughly
- ✓ Keep stuffed animals off the bed
- ✓ Cover mattress and pillows with a dust-proof zippered cover (the label should read "dust-mite-impermeable" - available at Wal-Mart, Kmart, Target)

● Dust



- ✓ Clean with a damp cloth (otherwise the dust is just moved around)
- ✓ Vacuum carpet and fabric furniture often (this helps keep the dust from building up)
- ✓ When vacuuming, do so when the person with asthma isn't around & keep windows open

● Pests (cockroaches or rodents)

- ✓ Do not leave food or garbage out
- ✓ Store food in airtight containers
- ✓ Clean all food crumbs or spilled liquids immediately
- ✓ Use a thin line of Boric Acid (Available at the 99 cents store)

● Certain foods



- ✓ Avoid foods that can cause allergic reactions like skin reactions, hives, or an asthma attack
- ✓ Be careful of the following foods: Milk products, eggs, peanuts, peas, beans, nuts, chocolate, shellfish, and food additives-- such as in dried apricots or red wines
- ✓ Talk to your doctor if you are concerned about a food allergy

● Infections (Flu and Colds)

- ✓ Wash your hands often and stay away from people who are sick.
- ✓ Eat healthy foods, exercise & get your rest.
- ✓ Don't share cups, glasses or utensils with others.



- ✓ Carefully prepare and serve your food: Hot foods should be "hot" and cold foods should be "cold."
- **Visit the Doctor regularly & keep your immunizations up-to-date, including a yearly flu shot!

● Exercise



- ✓ Take your quick relief medication (Albuterol) as discussed with your doctor-- at least 15 minutes before exercising

Other things that can trigger your Asthma include:

- Changes in Weather
- Pollen (grass, trees, plants, and weeds)
- Strong Emotions



Developed by:
The Children's Clinic-
"Serving Children and their Families"

¿Qué cosas pueden provocar el Asma?



¿Qué puedo hacer para reducirlos?

• Humo y Olores Fuertes

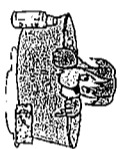


- ✓ Elija no fumar y no deje a otras personas fumar dentro de su casa o carro!!!
- ✓ Evite bastante actividad afuera cuando sean días de aire de mala calidad
- ✓ Evite contacto con solventes de limpieza, perfumes, o otras cosas que evitan olores fuertes si esto provoca su Asma

• Animales o Mascotas

- ✓ Elija una mascota sin pelo o plumas (como peces o culebras)
- ✓ Mantenga mascotas afuera de las recamaras, afuera de otras áreas de dormir y siempre mantenga la puerta cerrada
- ✓ Mantenga animales afuera o si es necesario encontrarles un nuevo hogar

- ✓ Mantenga las mascotas lejos de los muebles cubiertos con tela, de las alfombras y de los animales de peluche
- ✓ Lave mascotas cada semana



• Moho

- ✓ El control de la humedad –esto también elimina ácaros del polvo y cucarachas
- ✓ Lave el moho de superficies duras y séquelo completamente
- ✓ Arregle plomería agujereada
- ✓ Ponga el respiradero del secador al exterior
- ✓ Abra las ventanas en la cocina y el baño cuando esta cocinando, usando el lavaplatos o se está bañado.

• Ácaros de Polvo

- ✓ Láve las sábanas y colchas una vez a la semana en agua caliente



- ✓ NO duerma con colchas—Mejor use mantas de 100% algodón
- ✓ Escoja los animales de peluche lavables y lávelos a menudo en agua caliente y séquelos a conciencia
- ✓ Mantenga los animales de peluche fuera de la cama
- ✓ Cubra colchones y almohadas con fundas plásticas y con cremallera, contra el polvo (la etiqueta debe decir contra alergias)

• Polvo

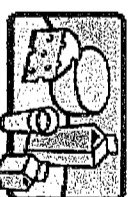


- ✓ Quítelo a menudo con un trazo húmedo, si no el polvo solamente se mueve alrededor
- ✓ Aspire la alfombra y muebles de tela con frecuencia
- ✓ Cuando este aspirando, asegúrese que la persona con Asma y/o alergias no esté en el cuarto

• Cucarachas y ratones

- ✓ No deje comida o basura afuera
- ✓ Mantenga su comida en envases cerrados
- ✓ Limpie cualquier comida o líquido tirado inmediatamente
- ✓ Evite utilizar pesticidas en aerosol y use Ácido Bórico (Compre en la tienda de 99 centavos)

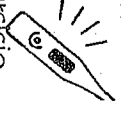
• Ciertas Comidas



- ✓ Evite comidas que pueden causar reacciones alérgicas por ejemplo: reacciones de la piel, ronchas de la piel, o un ataque de Asma.
 - ✓ Tenga cuidado con las siguientes comidas: productos de leche, huevos, frijoles, nueces, cacahuates, chocolate, mariscos, y aditivos en comida—como en frutas secas o vino tinto.
- Hable con su médico si le preocupa las alergias de comidas!*

• Infecciones (Gripe y resfriado)

- ✓ Lave las manos con frecuencia y evite contacto con personas que estén enfermas.
- ✓ Coma comidas saludables, haga ejercicio, y tome suficiente descanso.



- ✓ No comparta vasos y cubiertos con otras personas.

- ✓ Prepare y sirva comidas cuidadosamente: Comidas calientes deberían estar “calientes” y comidas frías deberían estar “frías”.
- **Visite el Doctor regularmente y póngase las vacunas cuando debería, incluyendo la vacuna contra la gripe cada año!

• Ejercicio



- ✓ Tome su medicamento de alivio rápido (Albuterol) plátiqúelo con su médico—como 15 minutos antes de ejercicio.

Otras cosas que pueden provocar el Asma incluyen:

- Cambios de Clima
- Polen (pasta, árboles, y maleza)
- Emociones



HECHO POR:

The Children's Clinic -
Serving Children and their Families