



Asma 1-2-3



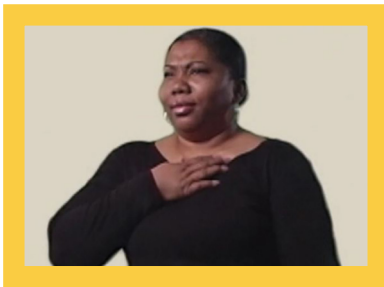
Supporting Asthma Management Behaviors in Aging Adults
Apoyar el Comportamiento de Manejo del Asma en Adultos Mayores

Asma 1-2-3:

GUÍA GENERAL

¡El manejo de su asma es tan fácil como 1, 2, 3!

¿Dónde quisiera empezar?



Página 1:
Todo Sobre el Asma



Página 3:
Vista General de las Medicinas



Página 5:
Los Desencadenantes



Página 7:
Técnica de Medicina

¿Cómo está su asma hoy?	
BIEN 😊 Tiene <i>toda</i> esto: • Respiración está bien • No tiene toz, silbidos, o presión en el pecho Flujo máximo a o mayor que:	IR ☹️ Use estas medicinas d: MEDICINA INHALADA (CUA)
NO MUY BIEN 😞 Tiene <i>alguno</i> de estos: • Toz, silbidos, presión en el pecho • Falta de aire • Está cogiendo un resfriado • Está expuesto(a) a algo que	PRECAUCIÓN Continúe usando su(s) agregue una medicina MEDICINA INHALADA (CUA) Llame a su doctor lo más ;

Página 10:
Plan de Acción Contra el Asma



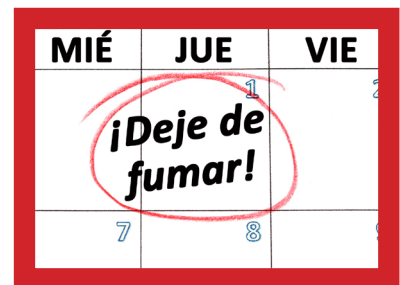
Página 11:
Ajustando el Asma en su Vida



Page 13:
Consejos para Respirar y Estar Atento



Página 15:
Medidor de Flujo Máximo



Página 17:
¡Preparado, Listo, Ya Deje de Fumar!

TODO SOBRE EL ASMA

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad (crónica) de largo plazo de las vías respiratorias y los pulmones.

Cuando tiene asma, sus vías respiratorias y sus pulmones, se irritan fácilmente. Se le puede hacer difícil respirar.

El asma se puede desarrollar a cualquier edad.



¿Siempre tengo asma?

Sí, siempre tiene asma, incluso aunque no le falte la respiración.

El asma no se puede curar, pero se puede controlar.

¿Puedo controlar mi asma?

Si, puede controlar su asma y seguir haciendo las actividades que le gustan.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantener el control:

- Tomar su medicina de control del asma todos los días.
- Llevar una cuenta de cómo se siente cada día.
- Saber qué es lo que empeora su asma y tratar de evitar esas cosas.

¿Cuáles son los síntomas comunes del asma?

Señales de advertencia, o síntomas, le dejan saber cuándo el asma está empeorando.

Síntomas comunes del asma incluyen:

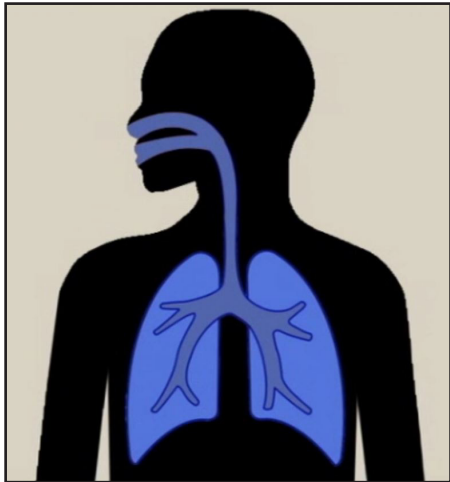
- falta de respiración (el aire)
- presión en el pecho
- tos
- sibilancias (oye un pito cuando respira)

Los síntomas son diferentes en cada persona. Usted puede tener solo algunos o todos esos síntomas.

¿Qué es un ataque de asma?

Un ataque de asma es cuando sus síntomas de asma empeoran.

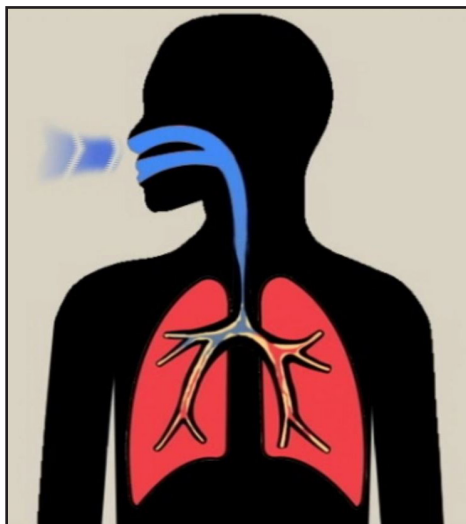
Cuando usted tiene un ataque de asma, se siente como que no puede obtener suficiente aire o que es incapaz de recuperar la respiración.



Cuando su asma está bajo control

Cuando usted respira, el aire entra y sale de sus vías respiratorias y de sus pulmones.

En esta imagen, el azul representa el aire que entra libremente a sus pulmones.



Cuando está teniendo un ataque de asma

Durante un ataque de asma, las vías respiratorias a los pulmones se hacen más pequeñas. Esto hace que sea más difícil respirar.

En esta imagen, las vías respiratorias están estrechadas. El aire (mostrado en azul) tiene dificultad para entrar a los pulmones.

RESUMEN

- El asma es algo que tiene todo el tiempo.
- El asma no se puede curar pero se puede controlar.
- Los ataques de asma dificultan la respiración.

VISTA GENERAL DE LAS MEDICINAS

Las medicinas del asma le pueden ayudar a manejar y prevenir sus síntomas.

Hay 2 tipos diferentes de medicinas del asma: medicinas de control y medicinas de rescate.

MEDICINAS DE CONTROL

Las medicinas de control ayudan a prevenir el inicio de los ataques de asma. También disminuyen la gravedad de los ataques. La mayoría de las personas con asma necesitan una medicina de control.

Algunas medicinas de control ayudan a reducir la inflamación en el interior de las vías respiratorias. Otras medicinas de control ayudan a relajar los músculos que aprietan las vías respiratorias.



Las medicinas de control se deben tomar **TODOS LOS DIAS**, aunque tenga síntomas de asma o no. Le ayudan a sentirse bien para que pueda continuar con sus actividades diarias.

Su medicina de control actúa como un escudo. Le ayuda protegerse contra los ataques de asma. El tomar de su medicina de control todos los días fortalece su escudo. Si no las toma todos los días, su escudo no le puede proteger tan bien.

Las medicinas de control no producen un alivio rápido de los síntomas de asma. No funcionan de la misma manera que las medicinas de rescate, así que no se pueden utilizar como sustitutos de su medicina de rescate.

MEDICINAS DE RESCATE



Las medicinas de rescate trabajan rápidamente para hacerle más fácil la respiración. Ayudan a abrir sus vías respiratorias cuando tiene un ataque de asma. No ayudan a controlar la inflamación en los pulmones.

Todos los que tienen asma necesitan una medicina de rescate.

Use su medicina de rescate cuando sienta que le falta la respiración.

MIS MEDICINAS CONTRA EL ASMA



Mi(s) medicina(s) de control: _____



Mi(s) medicina(s) de rescate: _____

- AVISOS**
- Tome su medicina de control todos los días, aunque se sienta bien.
 - Mantenga su inhalador de rescate con usted todo el tiempo.
 - Usted y su doctor deben crear un Plan de Acción Contra el Asma. Debe usar este plan cuando su respiración empeore (vea la página 10).

EFFECTOS SECUNDARIOS

Los efectos secundarios de las medicinas de control son muy pocos y raros.

Los pocos efectos secundarios posibles de tomar medicamentos de control son mejores que no tomarlos. Si no toma una medicina de control, probablemente tendrá más síntomas de asma, más ataques, y tendrá que tomar más medicina.

Lo positivo que hace su medicina de control sobrepasa lo negativo.

Las medicinas del asma no hacen mal. No se puede hacer adicto a ellas aunque las use durante muchos años.

RESUMEN

- Hay 2 tipos diferentes de medicinas del asma: las medicinas de control y las medicinas de rescate.
- Las medicinas de control ayudan a prevenir que comiencen los ataques de asma.
- Las medicinas de rescate trabajan rápidamente para abrir sus vías respiratorias. Ayudan a parar ataques de asma *después* de que hayan comenzado.
- Las ventajas de su medicina de asma sobrepasan las desventajas (o efectos secundarios).

LOS DESENCADENANTES

Los desencadenantes molestan a su asma y hacen que sus síntomas de asma empeoren. Usted puede tener varios diferentes desencadenantes. Algunos desencadenantes lo(a) pueden molestar más que otros y pueden empeorar a diferentes tiempos.

Es una buena idea saber cuáles son sus desencadenantes. Usted respirará mejor si evita los desencadenantes. A continuación, puede encontrar los desencadenantes más comunes y la manera de controlarlos.

ADENTRO



Polvo o Ácaros de Polvo

Limpie los objetos en su casa que recogen polvo. Pase una aspiradora regularmente para mantener su alfombra limpia. Use forros de almohadas y colchones para alergias (hipoalergénicos). Lave sus sábanas en agua caliente cada semana.



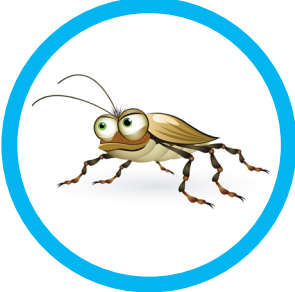
Moho

El moho aparece como manchas oscuras en la ducha, debajo de los lavamanos y gabinetes, en las paredes, o en el sótano. Mantenga esas áreas limpias y secas para reducir el moho.



Olores Fuertes

Los aerosoles, las pinturas, los perfumes, y los artículos de limpieza pueden tener olores fuertes. Si es posible, pídale a alguien más que le ayude con la limpieza. Si usted está en un cuarto que tiene olores fuertes, abra una ventana o sálgase.



Cucarachas

La comida y el agua atraen a las cucarachas. Mantenga la comida en envases firmemente cerrados. Asegúrese siempre de deshacerse de la comida vieja y de la basura. Arregle los grifos que gotean. Trate de no usar aerosoles de pesticidas.



Mascotas

Si los gatos, perros, u otras mascotas molestan su asma, trate de evitar estar cerca de ellos. Si tiene mascotas, manténgalas fuera de su cuarto.

AFUERA



El Polen

El polen está hecho de pequeños granos que vienen de los árboles, las flores, y la grama. Hay más polen en el aire en los días que hacen calor y que son secos y ventosos. Quédese adentro lo más posible en estos días.



Aire Frio

Si tiene que salir afuera cuando hace frio, abrigase. Cubra su boca y nariz.

SU COMPORTAMIENTO



Humo de Cigarrillos

No fume. Evite estar cerca de las personas que están fumando.



Ejercicio

Manteniéndose activo(a) es una parte importante de ser saludable. Sin embargo, unos tipos de ejercicio pueden causar síntomas de asma. Hable con su doctor para ver cuales ejercicios puede hacer.



Emociones Fuertes

Emociones fuertes como la risa, el llanto, y el enojo pueden irritar sus vías respiratorias. Esto causa la tos y la falta de respiración (aire). Trate de mantenerse calmado(a) y respire despacio.

RESUMEN

- Los desencadenantes empeoran el asma.
- Hay 3 tipos de desencadenantes del asma: adentro, afuera, y su comportamiento.
- Estos desencadenantes afectan a las personas diferentemente.
- Trate de evitar estos desencadenantes lo más posible.

TÉCNICA DE MEDICINA (IDM)

Inhalador de Dosis Medidas (IDM) - con espaciador

¡Es tan fácil cómo PREPARADO–LISTO–FUERA!

PREPARADO: Prepare su inhalador (la pompa)

- Agite el inhalador 5 o 6 veces.
- Quite la tapa del inhalador y el espaciador.
- Coloque la punta abierta del inhalador por dentro de la parte de abajo del espaciador. Asegúrese de que el inhalador y el espaciador se ajustan cómodamente.



LISTO: Alisté su boca para usar su inhalador

- Respire lentamente por la boca.
- Coloque la punta abierta del espaciador contra sus labios y atrás de los dientes. Presione sus labios firmemente alrededor de la boquilla.
- Mantenga la lengua fuera del camino. Asegúrese de no tener comida, chicle, o dulces en la boca.



FUERA: Tome su medicina

- Presione hacia abajo la parte de arriba del inhalador.
- Respire lentamente y profundamente por la boca.
- Contenga la respiración por 10 segundos. Después, suelte el aire.



Tome 1 dosis a la vez. Si necesita una segunda dosis, espere por lo menos 1 minuto antes de tomarla.

Enjuáguese la boca con agua después de que haya terminado. Escupa el agua. No trague el agua.

Es importante usar el espaciador. Siempre guarde su espaciador con su inhalador (la pompa).

Inhalador de Dosis Medidas (IDM) - sin espaciador

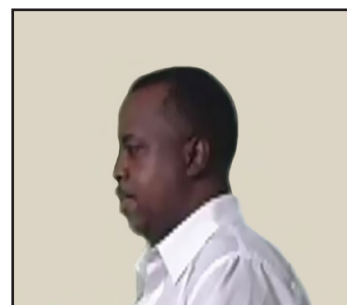
PREPARADO: Prepare su inhalador (la pompa)

- Agite el inhalador 5 o 6 veces.
- Quite la tapa del inhalador.



LISTO: Alisté su boca para usar su inhalador

- Respire lentamente por la boca.
- Coloque la punta abierta del inhalador contra sus labios y atrás de los dientes. Presione sus labios firmemente alrededor de la boquilla.
- Mantenga la lengua fuera del camino. Asegúrese de no tener comida, chicle, o dulces en la boca.



FUERA: Tome su medicina

- Presione hacia abajo la parte de arriba del inhalador.
- Respire lentamente y profundamente por la boca.
- Contenga la respiración por 10 segundos. Después, suelte el aire.



Tome 1 dosis a la vez. Si necesita una segunda dosis, espere por lo menos 1 minuto antes de tomarla.

Enjuáguese la boca con agua después de que haya terminado. Escupa el agua. No trague el agua.

AVISO Si no tiene un espaciador, pídale uno a su doctor. Un espaciador ayuda que la medicina llegue a sus pulmones en vez de quedarse en su boca. Esto le ayudará a recibir más del alivio que necesita.

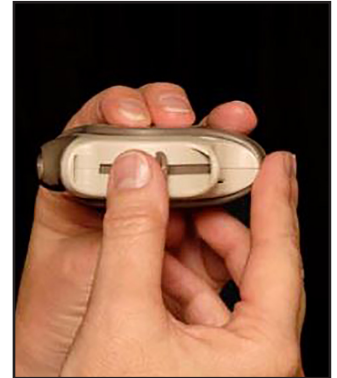
TÉCNICA DE MEDICINA (IPS)

Inhalador de Polvo Seco (IPS)

¡Es tan fácil cómo PREPARADO–LISTO–FUERA!

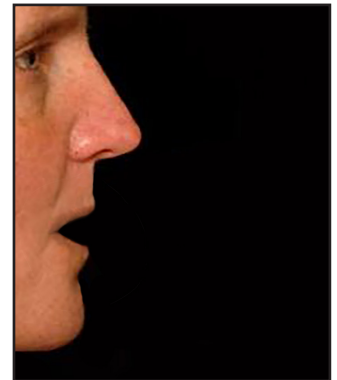
PREPARADO: Prepare su inhalador

- Mantenga el inhalador nivelado y plano. NO incline el inhalador.
- Use su dedo pulgar para empujar el inhalador abierto. Debe oír un clic y ahora ver la boquilla.
- Empuje la segunda palanca hasta que oiga un segundo clic. Esto prepara le medicina.



LISTO: Alisté su boca para usar su inhalador

- Suelte el aire lentamente. Sostenga el inhalador lejos de su boca. Nunca suelte el aire en el inhalador.
- Ponga la boquilla en su boca. Presione sus labios firmemente alrededor de la boquilla.
- Mantenga la lengua fuera del camino. Asegúrese de no tener comida, chicle, o dulces en la boca.



FUERA: Tome su medicina

- Respire rápidamente y profundamente por la boca. Su respiro va a jalar la medicina.
- Saque el inhalador de su boca.
- Mantenga la respiración por 10 segundos. Después, respire para afuera.



Cuando haya terminado, use su dedo pulgar para empujar la palanca hacia usted para cerrar el inhalador.

Enjuague su boca con agua después de que haya terminado. Escupa el agua. NO trague el agua.




PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA

¿Qué es un Plan de Acción Contra el Asma?

Un Plan de Acción Contra el Asma es algo que le da su doctor para ayudarle a manejar su asma y prevenir ataques de asma. Le puede ayudar saber qué hacer cuando su respiración cambia.

Hable con su doctor si no ha recibido un Plan de Acción Contra el Asma por escrito.

Hable con su doctor si tiene alguna pregunta o si necesita un plan nuevo.

Plan de Acción Contra el Asma para [INSERTE NOMBRE] [FECHA]	
Su Doctor:	# de Teléfono de Su Doctor:
¿Cómo está su asma hoy?	
BIEN 	IR Use estas medicinas de CONTROL todos los días
Tiene <u>todo</u> esto: <ul style="list-style-type: none">• Respiración está bien• No tiene toz, silbidos, o presión en el pecho Flujo máximo a o mayor que:	MEDICINA INHALADA (CUANTO Y CUANDO TOMARLA)
NO MUY BIEN 	PRECAUCIÓN Continúe usando su(s) medicina(s) de CONTROL Y agregue una medicina de RESCATE
Tiene <u>alguno</u> de estos: <ul style="list-style-type: none">• Toz, silbidos, presión en el pecho• Falta de aire• Está cogiendo un resfriado• Está expuesto(a) a algo que puede provocar un ataque Flujo Máximo: a	MEDICINA INHALADA (CUANTO Y CUANDO TOMARLA) Llame a su doctor lo más pronto posible.
MAL 	PIDA AYUDA ¡Tome sus medicinas y llame a su doctor inmediatamente
Asma está empeorando rápidamente: <ul style="list-style-type: none">• La medicina no está ayudando• La respiración es difícil y rápido• Agujeros de la nariz están amplios• Se pueden ver sus costillas Flujo Máximo por debajo de	MEDICINA INHALADA (CUANTO Y CUANDO TOMARLA) Su doctor lo(a) querrá ver de inmediato. Si no se puede comunicar con su doctor, vaya a la sala de emergencia.

¿Cuáles son las 3 zonas en mi Plan de Acción Contra el Asma?

Su plan describe 3 zonas de cómo se puede sentir y las medidas que puede tomar.

Zona 1: Si se siente BIEN, no tiene síntomas de asma. Su asma está bajo control. Así debe estar todos los días.

Zona 2: Si se siente NO TAN BIEN, tiene síntomas de asma. Sus medicinas tal vez necesitan un ajuste.

Zona 3: Si se siente MAL, tiene síntomas de asma severos. Su asma no está bajo control. Necesita comunicarse con su doctor inmediatamente.

¿Cuándo debo de usar mi Plan de Acción Contra el Asma?

Puede consultar su Plan de Acción Contra el Asma cuando quiera para ver como esta su respiración. Cuando su respiración cambia, debe usar su plan para que le ayude a decidir qué hacer.

AJUSTANDO EL ASMA EN SU VIDA

Puede ser difícil acordarse de tomar su medicina de asma todos los días.

Aquí le ofrecemos algunos consejos para que el tomar su medicina sea parte de su rutina diaria.

Crea una rutina

- Mantenga su medicina de control con el resto de sus pastillas para que todas sus medicinas estén en el mismo lugar.

Asegúrese en tener su medicina de rescate con usted todo el tiempo.

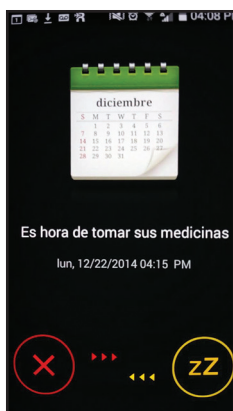


- Mantenga su medicina de control en un lugar que le ayude acordarse de tomarla, como en el baño.

- Tome sus otras medicinas al mismo tiempo que toma su medicina de control.

- Tome su medicina de control a la misma hora todos los días. Trate de mantener ese tiempo consistente durante toda la semana. Use un organizador para ayudarle a establecer un horario diario.

Otras maneras de acordarse de tomar su medicina

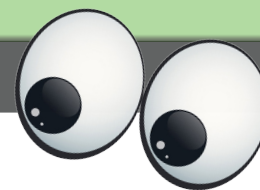


- Escriba una nota o ponga una alarma en su teléfono para ayudarle a acordarse de tomar su medicina.

- Pídale a su pareja, un amigo, o su cuidador que le ayude a acordarse.

AVISO Si su asma está bajo control, estará mejor equipado(a) para gestionar sus otras condiciones crónicas.

Administrando sus medicinas



Mi Medicina de Asma

Nombre de la medicina de asma	Cuando necesito tomar:				
	Mañana	Mediodía	Noche	Hora de dormir	Según sea necesario
1.					
2.					
3.					

Mis Otras Medicinas:

Nombre de la medicina	Cuando necesito tomar:				
	Mañana	Mediodía	Noche	Hora de dormir	Según sea necesario
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

RESUMEN

- Haga que el tomar de su medicina sea parte de su rutina diaria.
- Mantenga su medicina de control con el resto de sus medicinas. Tome su medicina a la misma hora todos los días.
- Use recordatorios para que no se olvide.

CONSEJOS PARA RESPIRAR Y ESTAR ATENTO

Respiraciones Lentas de la Barriga

La forma como usted respira puede afectar cómo se siente. Respiración con la barriga es una manera en cómo puede relajar su cuerpo y mente.

Cuando está estresado, es fácil tomar respiraciones rápidas y cortas. Respiración con la barriga es tomar respiraciones lentas y profundas de su barriga.

Estar Atento

Estar atento es una manera en como usted puede calmar sus pensamientos.

Estar atento es tomar un momento para detenerse y prestar atención a cómo se siente su cuerpo. Esto es una oportunidad para calmar y estar en el momento.

¿Cuándo puedo hacer las respiraciones lentas con la barriga?

Respiraciones lentas de la barriga y el estar atento se pueden hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. Se puede hacer en casa, en el autobús, o antes de una cita con su doctor.

¿Cómo puedo hacer las respiraciones lentas con la barriga?

1. Acuéstese o siéntese cómodamente.
2. Ponga una mano en su barriga.
3. Cierre sus ojos y trate de estar quieto.
4. Deje relajar su cuerpo. Deje pasar alguna tensión y deje que sus músculos se sientan pesados.
5. Esté dispuesto a notar cualquier pensamiento que puedan venir, tome nota de ellos, y luego déjelos ir.
6. Respire lentamente por su nariz. Respira profundamente hacia dentro, llenando su barriga con aire y debería sentir su mano subir.
7. Respire hacia afuera lentamente de su nariz. Deje relajar sus músculos mientras respira hacia fuera.
8. Repita la respiración profunda hasta que su mente y cuerpo se sienten calmado y presente.
9. Trate de enfocarse en cómo se siente el aire que entra y sale. Esto le ayudara quedarse en el momento.

CONSEJO Si usted siente que su mente empieza a vagar, concéntrese en el movimiento de la respiración. Podemos escoger donde debería enfocar su atención.

MEDITACIÓN

¿Qué es meditación?

La meditación le puede ayudar a relajarse, sea amable a sí mismo, y esté en control de sus emociones.

La meditación se puede hacer en diferentes maneras. A continuación hay una forma de cómo puede meditar.

¿Cómo puedo meditar?

1. Acuéstese o siéntese cómodamente.
2. Trate de estar quieto.
3. Deje relajar su cuerpo. Deje pasar alguna tensión y deje que sus músculos de sientan pesados.
4. Lea cada frase a continuación despacio. Al final de la frase, tome un momento de pausa.

Me doy permiso para estar seguro.

Me doy permiso para estar saludable.

Me doy permiso para sentirme relajado(a) en cuerpo y mente.

Me doy permiso para estar en paz.

Que mis seres queridos estén seguros.

Que mis seres queridos estén saludables.

Que mis seres queridos se sientan relajados en cuerpo y mente.

Que mis seres queridos estén en paz.

5. Repita cuantas veces quiera.

RESUMEN

- Respiración lenta con la barriga, estar atento, y meditaciones todas son cosas que le pueden a calmar su cuerpo y mente.
- Cuando usted se pueda quedar calmado(a), puede controlar más su respiración.
- Usted puede hacer cualquiera de estas cosas en cualquier lugar y cualquier momento.

MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

¿Qué es un medidor de flujo máximo?

Un medidor de flujo máximo es un aparato que mide la rapidez que el aire sale de sus pulmones.

Un medidor de flujo máximo le puede ayudar a:

- saber cuándo su asma está empeorando aún antes de que tenga síntomas o un ataque de asma.
- aprender cuales cosas empeoran su asma.
- decidir si su plan de medicina está funcionando bien.
- saber cuándo buscar atención de emergencia.

Su doctor le puede recetar un medidor de flujo máximo para ayudar a observar su asma.

Hay varios diferentes tipos de medidores de flujo máximo.

Ejemplos de medidores de flujo máximo



¿Cuándo uso mi medidor de flujo máximo?

Use su medidor de flujo máximo todas las mañanas cuando se despierta, antes de tomar su medicina. Haga que esto sea parte de su rutina.

También puede usar su medidor de flujo máximo cuando tiene síntomas de asma o un ataque de asma.

Lleve una cuenta de sus resultados del medidor de flujo máximo en un diario o un gráfico (página 19). Lleve estos números con usted a sus visitas con el doctor.

¿Cómo limpio mi medidor de flujo máximo?

Debe limpiar su medidor de flujo máximo una vez a la semana.

1. Lávelo con agua tibia y jabón líquido débil.
2. Enjuáguelo cuidadosamente y permita que el medidor se seque completamente sobre una superficie limpia.
3. Consulte las instrucciones de su medidor de flujo máximo para más información.

¿Cómo uso mi medidor de flujo máximo?

1. Empuje el marcador a la parte inferior de la escala numerada (cero).

2. Párese o siéntese derecho(a). Saque lo que tenga en su boca.

3. Tome una respiración profunda. Llene sus pulmones completamente.

4. Contenga su respiración mientras coloca la boquilla en su boca, entre los dientes. Cierre sus labios alrededor de la boquilla. NO meta la lengua a dentro del hueco.

5. Sople lo más fuerte y rápido que pueda. Mantenga sus dedos alejados del marcador.

6. Escriba el número que está a lado de donde paro el marcador. Si tose, no escriba ese número - tome la prueba de nuevo.

7. Repita las pases 1 – 6 dos veces más.

8. Escriba el número más alto de los tres números en su grafico o diario de flujo máximo. Este es su número de flujo máximo. Asegúrese de escribir la fecha y la hora también.

9. Vea en que zona de flujo máximo esta su número en su Plan de Acción contra el Asma (página 10). Tome las medidas que el doctor le recomendó hacer mientras esta en esa zona.



RESUMEN

- Un medidor de flujo máximo mide la rapidez que el aire sale de sus pulmones.
- Debe usar su medidor de flujo máximo todos los días.
- Lleve una cuenta de sus resultados. Llevé sus resultados a su próxima cita al doctor.
- Asegure de limpiar su medidor de flujo máximo.

¡PREPARADO, LISTO, YA DEJE DE FUMAR!

Si está leyendo esta sección, usted está listo(a) para dar un paso importante para dejar de fumar.

Tal vez intentó dejar de fumar anteriormente. Para la mayoría de la gente, se necesitan muchos intentos para dejar de fumar. ¡No se rinda!

Millones de personas han dejado de fumar. ¡Usted también puede!

PREPARADO

- Elija una “fecha para dejar de fumar”.
- Dígales a sus amigos y familiares la fecha que decidió dejar de fumar.



LISTO

- Pregunté a su doctor o farmacéutico sobre medicinas o remplazos de nicotina para ayudarle a parar de fumar. Las medicinas vienen en píldoras, parches, pastillas, aerosoles nasales, o chicles.
- Compre bocadillos saludables para tener en la casa cuando deje de fumar.
- Haga planes para pasar el tiempo con personas que no fuman. Aléjese de lugares que le recuerdan de fumar.

YA DEJE DE FUMAR

- En su fecha para dejar de fumar, tire a la basura sus cigarrillos, ceniceros, encendedores, los cerillos, y cualquier otra cosa que lo(a) hace pensar en fumar. Si es más difícil conseguir un cigarrillo, será más fácil dejar de fumar.
- Empiece a usar sus pastillas, parches, y chicles.
- Manténgase ocupado(a). Mantenga sus manos ocupados con pasatiempos como la costura, la jardinería, y el dibujo.
- Pase el tiempo con personas que no le recuerdan en fumar y que lo(a) motivan a dejar de fumar.

Dejar de fumar no es fácil. Pida que otros le ayuden. ¡Consiga un entrenador personal para dejar de fumar... gratis! Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o una línea de ayuda local para el apoyo.

Evite las cosas que lo(a) hacen querer fumar.

Muchas veces, los fumadores fuman cuando sus manos están libres o cuando tienen tiempo libre.

Muchas veces, la gente quiere fumar cuando están:

- hablando por teléfono.
- viendo la televisión.
- manejando.
- tomando café o alcohol.
- sintiendo nerviosos(as), aburridos(as), o con hambre.

Si no se puede alejar de las cosas que lo(a) hacen querer fumar, cambie la manera que las hace. Tome su café en otro lugar, vaya a su trabajo conduciendo por otra ruta, o vea la televisión en un cuarto diferente.

Tenga un plan de lo que va hacer cuando tenga ganas de fumar.

Haga otras cosas.

Cuando le dé ganas de fumar:

- respire profundamente.
- piense en las cosas que le hacen feliz.
- distráigase con un pedazo de chicle, dulces, o un bocadillo saludable.
- camine.
- hable con un amigo(a).
- juegue un juego o mire fotos.
- haga algo con sus manos como dibujar, la jardinería, o hacer una lista.

Haciendo estas cosas harán que quiera fumar menos.

¡No se rinda!

El antojo por un cigarrillo por lo general desaparece después de 3-5 minutos.



RESUMEN

- Puede tomar varios intentos antes de dejar de fumar con éxito. ¡Siga intentándolo!
- Cuando quiere fumar, distráigase. Su antojo se pasará en unos minutos.
- Será más fácil con el tiempo. Su salud va a sacar provecho cuando deje de fumar.

MIS NÚMEROS IMPORTANTES

Doctor de cabecera: _____

Numero de teléfono: _____

Doctor del asma: _____

Numero de teléfono: _____

Entrenador del cuidado de asma: _____

Numero de teléfono: _____

Farmacia: _____

Numero de teléfono: _____

Línea directa del Departamento de Salud Del Estado de Nueva York (24 horas/
día, 7 días/semana): 1-800-522-5006

Para necesidades sin emergencia, llame al **311**.

Si tiene una emergencia médica, llame al **911**.

Presentado por sus socios locales:



En asociación con:



Icahn
School of
Medicine at
**Mount
Sinai**

Agradecimiento especial a:

American College of Physicians

Financiación proporcionada por:

Patient-Centered Outcomes Research Institute (PCORI)