

Reconozca los signos y síntomas del Asma

Reconocer los signos y síntomas del asma es importante para el manejo y tratamiento de la condición. Esto le ayudará que el tratamiento y otras intervenciones sean más efectivos.



Usar el Medidor de Flujo Máximo (Peak Flow Meter) también puede ayudar. Este es un instrumento que mide el aire que sale de los pulmones. El medidor tiene puntajes en por ciento y se catalogan en tres zonas:

Zona Verde:

Indica que el flujo respiratorio es de 80% o más del ideal. En otras palabras, sus vías respiratorias están abiertas y libres de obstrucciones. No hay signos ni síntomas de asma.

Zona Amarilla:

Los números en el Medidor de Flujo Máximo están entre 50 – 80% del número ideal Algunos de los síntomas que podría presentar:

- Dificultad al caminar, hablar o pensar
- Tos
- Dificultad al respirar o respiraciones cortas
- Sibilancia en las respiraciones o sonido burbujas al respirar

- Sensación de opresión en el pecho

Zona Roja:

Los números en el Medidor de Flujo Máximo están por debajo de 50%; se presentan síntomas severos como:

- Severidad en la tos, sibilancia, respiraciones cortas y pecho apretado
- La zona del cuello y la zona del centro o debajo de las costillas se mueven hacia adentro al respirar
- Dificultad para hablar y concentrarse
- Las respiraciones pueden ser superficiales (jadeantes) y más rápidas o lentas de lo usual
- Para respirar mejor, posiciona los hombros encorvados o doblados
- La piel se torna color azul o gris, comenzando alrededor de la boca (Cianosis)

Desarrolle junto a su doctor su plan de acción a seguir para cada zona. Con un plan de acción usted sabrá que pasos tiene que seguir como que medicamentos debe de tomar en cada zona y cuando debe de ir a la oficina del doctor o a la sala de emergencias más cercana. Usted puede vivir la vida normal y activa que a usted desea. El asma no tiene cura pero, sí se puede controlar. Conozca sobre los factores desencadenantes, siga el tratamiento médico adecuado y aprenda a reconocer los signos y síntomas del asma.

Fuente: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma> <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/asthma>
Humana es una organización Medicare Advantage HMO, PPO y un plan de medicamentos recetados independiente con un contrato de Medicare. La afiliación a cualquier plan de Humana depende de la renovación del contrato. Este documento fue diseñado específicamente para usted por Humana Wellness Program Health Educators, Humana Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo por parte de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas (“Humana Wellness”) a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio que se describa en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness no asume responsabilidad por su contenido y exactitud. Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que ponga en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.

Humana®

¡IMPORTANTE!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. La discriminación es ilegal. Humana y sus subsidiarias cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal, a:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-877-320-1235** o, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos** por medios electrónicos a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, por correo postal a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, o por teléfono al **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.

1-877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con incapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

1-877-320-1235 (TTY: 711)

Español (Spanish): Llame al número arriba indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 撥打上面的電話號碼即可獲得免費語言援助服務。

Tiếng Việt (Vietnamese): Xin gọi số điện thoại trên đây để nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위의 번호로 전화하십시오.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas upang makatanggap ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

Русский (Russian): Позвоните по номеру, указанному выше, чтобы получить бесплатные услуги перевода.

Kreyòl Ayisyen (French Creole): Rele nimewo ki pi wo la a, pou resevwa sèvis èd pou lang ki gratis.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir gratuitement des services d'aide linguistique.

Polski (Polish): Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, proszę zadzwonić pod wyżej podany numer.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima indicado para receber serviços linguísticos, grátis.

Italiano (Italian): Chiamare il numero sopra per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスをご要望の場合は、上記の番号までお電話ください。

فارسی (Farsi)

برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

Diné Bizaad (Navajo): Wóda'í béesh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jii'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowot.

العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك