

# Controlling Asthma



## With the right medicines and care, you can live an active life with asthma!



### What is asthma?

Asthma affects millions of people, both children and adults. It causes breathing problems by making your airways inflamed and swollen. Sometimes symptoms go unnoticed, but even mild ones can lead to life-threatening asthma flare-ups. If it is not treated, asthma could get worse. But, with the right medicines and care, you can live an active life.

### What are symptoms of uncontrolled asthma?

If you have any of these symptoms, it may mean your asthma is not under control. Speak with your Doctor soon.

- Frequent coughing that does not go away
- Wheezing (breathing that sounds like whistling)
- Coughing or wheezing that disturbs your sleep
- Coughing when trying to take a deep breath
- A tight feeling in the chest
- Problems breathing in certain situations, such as when under stress, sick or exercising

### How to control asthma

- Talk to your Doctor about using an Asthma Action Plan
- Find out what your asthma triggers are and how to avoid them
- Take your medicines the way your Doctor tells you
- Use your peak flow meter to check for changes in your breathing

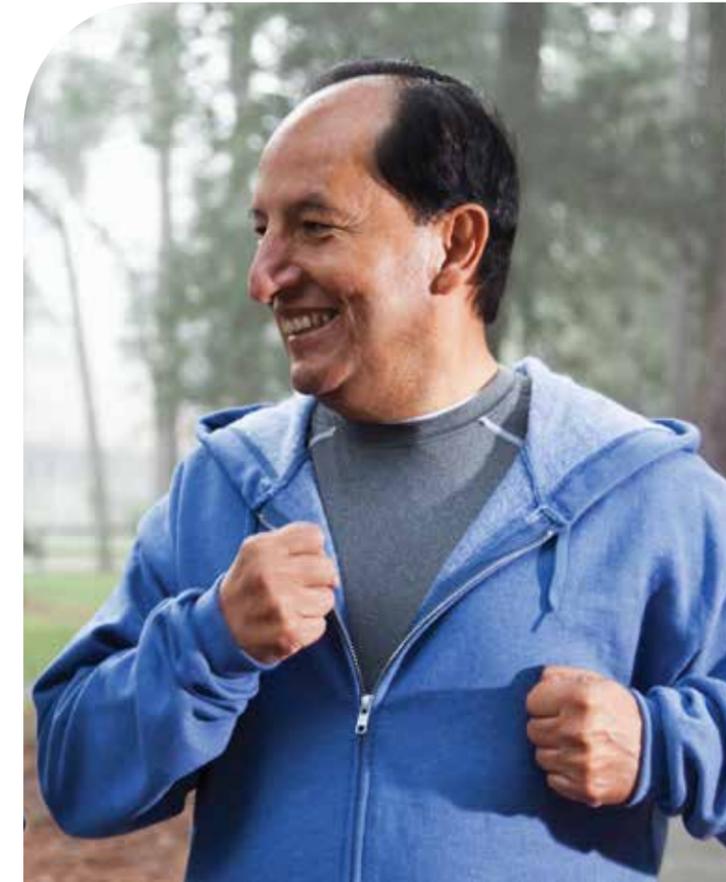
- Do not allow smoking inside your home
- Attend an IEHP Asthma Class – you'll learn how to do all of these things and more!

### Want to learn more?

Visit these websites:

American Lung Association  
[www.lung.org](http://www.lung.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/asthma/faqs.htm](http://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm)



## IEHP Family Asthma Program

This class is free to IEHP Members with asthma.

To sign up for a class near you, call IEHP Member Services at **1-800-440-IEHP (4347)**. TTY users may call **1-800-718-4347**.

You can also sign up at [IEHP.org](http://IEHP.org).

Choose Member LOGIN to sign in or to set up your account. Then select "Health Ed" to find a class.



**IEHP Member Services:**

**1-800-440-4347**

**1-800-718-4347** for TTY users

Monday-Friday, 7 a.m.-7 p.m., and Saturday-Sunday, 8 a.m.-5 p.m.

Stay connected. Follow us!



# Control del Asma



## Con los medicamentos y el cuidado adecuados ¡usted puede llevar una vida activa con asma!



### ¿Cuáles son los síntomas del asma no controlada?

Si tiene alguno de estos síntomas, puede significar que su asma no está controlada. Hable pronto con su Doctor.

- Tos frecuente que no desaparece
- Sibilancias (respiración que suena como un silbido)
- Tos o sibilancias que perturban el sueño
- Tos al intentar inspirar profundamente
- Sensación de opresión en el pecho
- Problemas para respirar en determinadas situaciones, como cuando está estresado, enfermo o haciendo ejercicio

### ¿Qué es el asma?

El asma afecta a millones de personas, tanto niños como adultos. Provoca problemas respiratorios al hacer que las vías respiratorias se inflamen e hinchen. A veces, los síntomas pasan desapercibidos, pero incluso los más leves pueden dar lugar a ataques de asma potencialmente mortales. Si no se trata, el asma podría empeorar. Pero, con los medicamentos y el cuidado adecuados, usted puede llevar una vida activa.

### Cómo controlar el asma

- Hable con su Doctor sobre el uso de un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma
- Identifique cuáles son sus desencadenantes del asma y evítelos
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su Doctor
- Utilice su medidor de flujo respiratorio máximo para comprobar si hay cambios en su respiración
- No permita que se fume dentro de su casa

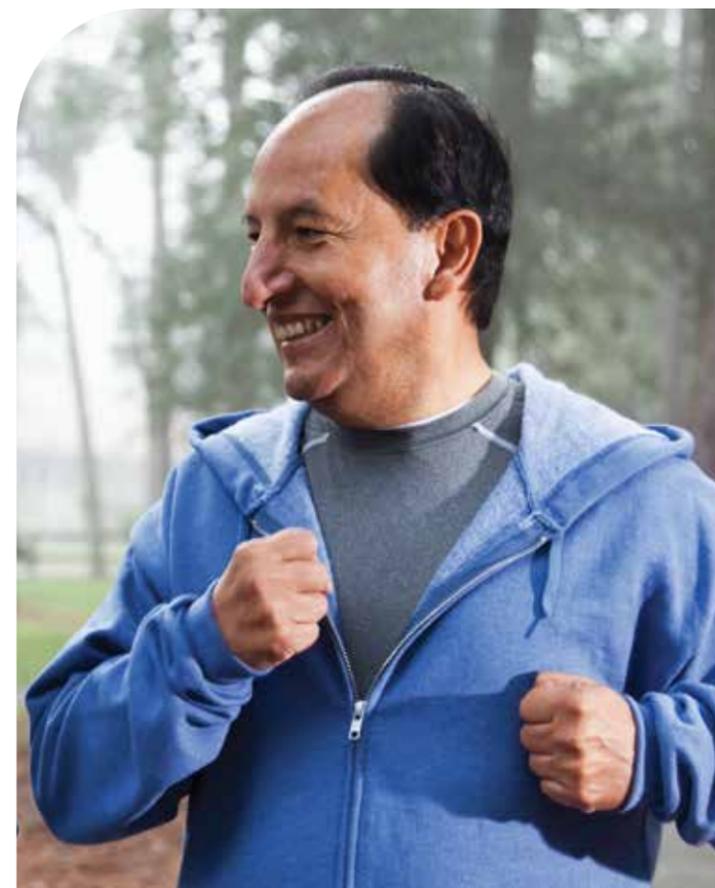
- Asista a una Clase sobre el Asma de IEHP, ¡aprenderá a hacer todas estas cosas y más!

### ¿Desea más información?

Visite estos sitios web:

Asociación Americana del Pulmón  
(*American Lung Association*)  
[www.lung.org](http://www.lung.org)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*)  
[www.cdc.gov/asthma/faqs.htm](http://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm)



## Programa sobre el Asma en la Familia de IEHP

Esta clase es gratuita para los Miembros de IEHP con asma.

Para inscribirse en una clase cerca de usted, llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**.

Los usuarios de TTY pueden llamar al **1-800-718-4347**.

También puede inscribirse en **IEHP.org**

Elija INICIO DE SESIÓN para Miembros para inscribirse o configurar su cuenta. Luego seleccione “Educación para la Salud” para encontrar una clase.



Servicios para Miembros de IEHP:

**1-800-440-4347**

**1-800-718-4347** para usuarios de TTY  
De lunes a viernes, de 7am-7 p.m.  
El sábado y domingo, de 8am-5pm.

Manténgase conectado. ¡Síguenos!

