



Información de salud importante

CM-0323-030 | © Ascension 2023. All rights reserved.





¡Bienvenido al programa de coordinación de servicios para el asma!

Nuestro programa de coordinación de servicios ofrece a los padres de niños con asma recursos e información para ayudarlos a controlar la condición de su hijo.

Lo ayudamos a encontrar médicos, recursos, formación, beneficios y otros servicios. Esperamos que esta información le sea útil y le agradecemos que sea miembro de Dell Children's Health Plan.

Información de contacto importante

Línea de ayuda de enfermería las 24 horas

Llame al **1-855-712-6700** las 24 horas al día, 7 días a la semana, los 365 días al año para hablar con una enfermera.

Llame al 1-855-712-6700

Coordinación de servicios

Llame al **512-324-3015** o gratis al **1-844-564-5212 (TTY 7-1-1)** y pida hablar con un coordinador de servicios. Los coordinadores de servicios están disponibles lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. También puede dejar un mensaje de voz privado o un correo electrónico en **dchp-CM@ascension.org**.

**Llame al 512-324-3015
o a la línea gratis al
1-844-564-5212
(TTY 7-1-1)**

Servicios para miembros

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. si tiene preguntas sobre sus beneficios o si necesita ayuda para encontrar un proveedor o una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Farmacia

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. para consultas sobre recetas o para obtener ayuda para encontrar una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Qué hacer ante una emergencia

Si tiene una emergencia, llame al 9-1-1 o vaya de inmediato a la sala de emergencias del hospital más cercano. Para atención de urgencia, debe llamar al médico primario de su hijo aun si es de noche o fin de semana. Si llama al consultorio del médico primario cuando está cerrado, deje un mensaje con su nombre y un número de teléfono. Le devolverán la llamada dentro de los próximos 30 minutos para decirle qué hacer. Llámenos para encontrar una clínica de atención de urgencia cerca de usted o llame a nuestra línea de ayuda de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-855-712-6700 (TTY 7-1-1)** para obtener orientación en cualquier momento.

**Llame al 9-1-1 si tiene
una emergencia o llame a
nuestra línea de ayuda de
enfermería las 24 horas,
los 7 días de la semana
al 1-855-712-6700 para
obtener orientación**

Ayuda para conseguir transporte*

Llame al **1-844-867-2742 (7-1-1)** o llame a Servicios para miembros al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central, excepto los feriados aprobados por el estado. *Aplican restricciones y limitaciones.

Llame al 1-844-867-2742

Recompensas para miembros de Dell Children's Health Plan*

Dell Children's Health Plan ofrece beneficios adicionales para miembros con asma que participan en el programa de control del asma de Dell Children's Health Plan, incluyendo:

- ✓ Una funda de almohada antialérgica (una por año)
- ✓ Una funda de colchón antialérgica (una por año)

*No incluye CHIP Perinate



Recursos de Dell Children's Health Plan



Puede encontrar directorios de proveedores, nuestra herramienta de búsqueda de proveedores y su manual para miembros en DellChildrensHealthPlan.com.



Para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted, visite nuestro sitio web DellChildrensHealthPlan.com y seleccione "**Centros de atención médica fuera del horario de atención**" en el menú para miembros. También puede llamar a la Línea de ayuda de enfermería del Dell Children's Health Plan durante las 24 horas al **1-855-712-6700** o a su médico primario.



Visite nuestra biblioteca médica virtual para obtener más información sobre el asma y otras condiciones en healthlibrary.ascensioncaremanagement.com.



Para una lista actual de eventos y conocer más sobre de Dell Children's Health Plan, síganos en Facebook en facebook.com/DellChildrensHealthPlan.



Consejos para controlar el asma de su hijo

- ✓ Trabaje con el médico de su hijo para crear un plan de acción para el control del asma y compártalo con todas las personas que lo cuidan, incluyendo maestros, cuidadores y proveedores de atención médica.
- ✓ Trabaje con la escuela de su hijo para crear un plan de educación individualizada (IEP) o un plan 504 antes de que empiece el año escolar.
- ✓ Conozca los desencadenantes del asma de su hijo e intente reducirlos en casa.
- ✓ Aprenda a reconocer los síntomas y las primeras señales de alarma de su hijo.
- ✓ Establezca avisos con su farmacia y solicite los resurtidos a tiempo.
- ✓ Enseñe a su hijo a controlarse a sí mismo según su edad.
- ✓ Asegúrese de que su hijo tome los medicamentos para el asma según lo indicado.

Fuente: Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA.org)



Visite community.aafa.org para obtener más información sobre el asma en niños.

Visite sesamestreetincommunities.org para obtener más información, planes de acción, videos y actividades interactivas

Plan de acción para el control del asma

| | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--|
| Nombre: | Fecha: | | |
| Doctor: | Numero de historial clínico: | | |
| Número de teléfono del doctor: | | | |
| Día: | Noche: | Fines de semana: | |
| Contacto de emergencia: | | | |
| Firma del doctor: | | | |

¡Zona segura! Use medicamentos preventivos.

| Síntomas | Use diariamente estos anti inflamatorios preventivos: | | |
|--|---|----------|------------|
| Tiene todos estos: | Medicamento | Cantidad | Frecuencia |
| <ul style="list-style-type: none"> • La respiración es buena • No hay tos ni sibilancias • Duerme toda la noche • Puede trabajar y jugar | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Para hacer ejercicio con asma, tome: | | |
| | | | |

¡Zona de precaución! Agregue medicamentos de alivio rápido.

| Síntomas | Continúe con los medicamentos de la zona segura y agregue: | | |
|---|--|----------|------------|
| Tiene alguno de estos: | Medicamento | Cantidad | Frecuencia |
| <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas de un resfriado • Exposición a desencadenantes conocidos • Tos o sibilancias leves • Opresión en el pecho • Tos por la noche | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Llame a su médico primario. | | |

¡Zona de peligro! Busque ayuda médica.

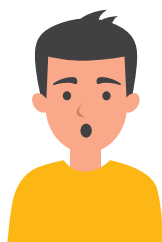
| Síntomas | Tome estos medicamentos y llame a su médico ahora. | | |
|--|--|----------|------------|
| Su asma está empeorando: | Medicamento | Cantidad | Frecuencia |
| <ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos no ayudan • Respiración difícil y rápida • La nariz se abre mucho • Las costillas se ven • No puede hablar bien | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Vea a su médico ahora. No espere, | | |

¡Busque ayuda médica de inmediato! No tenga miedo de armar un alboroto. Su médico deberá atenderlo de inmediato. Es muy importante. Si no puede ponerse en contacto con su médico, vaya directamente a urgencias. **No espere.** Pida una consulta con su proveedor de atención primaria en un plazo de dos días tras una visita a urgencias o una hospitalización

¿Sabe cómo es un ataque de asma?



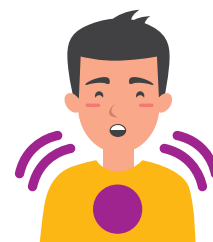
Sibilancias



Falta de aire



Tos seca



Opresión en el pecho

¿Qué causa un ataque de asma?

Contaminación por humo o productos químicos

No fume, especialmente en casa o en autos

Polen

Cierre puertas y ventanas. Limite el tiempo al aire libre. Quítese el polen.

Ácaros del polvo

Use colchones y fundas de almohada antipolvo. Lave la ropa de cama semanalmente.

Caspa de mascotas

No deje que las mascotas duerman en su habitación. Pase la aspiradora semanalmente.

Moho

Mantenga la humedad interior por debajo del 50%.

Ejercicio

Haga un tratamiento previo antes de la actividad.

Obesidad

Mantenga un peso saludable.

Infecciones

Lávese las manos con frecuencia. Vacúnese contra la gripe y el COVID.

Emociones

Controle el estrés.

Reflujo

Controle los síntomas.

Controle los síntomas del asma

- ✓ Conozca los desencadenantes de su asma.
- ✓ Tome adecuadamente los medicamentos de rescate.
- ✓ Siga el plan de tratamiento del asma de su médico.
- ✓ **Llame al 9-1-1 si sufre un ataque grave.**

¿Qué ocurre durante un ataque de asma?



Durante un ataque de asma, las vías respiratorias pulmonares se inflaman, se irritan y se llenan de mucosidad, lo que dificulta la respiración

El asma en cifras



Uno de cada 12 niños tiene asma.



El asma es la **principal causa** de ausencias laborales y escolares.



Uno de cada 11 adultos tiene asma.

44.3%

de las personas con asma sufrirán **ataques de asma.**

Datos básicos sobre el asma en niños

Cuando haga ejercicio, siga estos consejos:

- **Con calma:** empiece a hacer ejercicio lentamente y termine con un enfriamiento.
- **Lleve a un amigo:** juegue o haga ejercicio con un amigo.
- **Conozca sus desencadenantes:** manténgase alejado de las cosas que pueden desencadenar su asma.
- **Tome descansos:** lo ayudarán a recuperar el aliento. Beba mucha agua.
- **Combine actividades:** haga actividades diferentes, como patinar en línea un día y dar un largo paseo al día siguiente.
- **Compruebe la calidad del aire:** haga ejercicio al aire libre solo cuando el aire esté limpio. Antes de hacer ejercicio, consulte el tiempo en la televisión o en línea para ver qué tan limpio está el aire.

Las preocupaciones pueden provocar un ataque de asma. Incluso estar muy emocionado, enfadado, triste o asustado puede provocar un ataque de asma.

Hay varios tipos de medicamentos que ayudan a las personas con asma. Las personas con asma no siempre toman el mismo medicamento.

Algunos medicamentos para el asma (sobre todo los inhaladores) son los que usted debe tomar cuando necesite ayuda para respirar en el momento. Tome el medicamento de “ayuda rápida” cuando sufra un ataque de asma.

Fuente: Asthma - Kids | CDC ([cdc.gov/asthma/children](https://www.cdc.gov/asthma/children))

No olvide:

- ✓ Siempre que salga de casa, lleve consigo su medicamento de “ayuda rápida”.
- ✓ Es importante resurtir el medicamento para el asma de su hijo antes de que se acabe. Si necesita ayuda para obtener resurtidos, llame al proveedor de su hijo o a Servicios para Miembros de Dell Children’s Health Plan al **1-855-921-6284**.
- ✓ Establezca recordatorios de resurtido o resurtidos automáticos con su farmacia, si están disponibles.



Si su hijo sufre un ataque de asma, el médico deberá atenderlo de inmediato. Si no puede ponerse en contacto con su médico, vaya directamente a urgencias. **No espere.**