

HEALTH TIPS

Asthma

Asthma is a chronic disease, causing inflammation and tightening of the airways. If you have asthma, you are not alone. Over 26 million Americans have asthma.



Symptoms

The symptoms of asthma are different for different people. The symptoms and frequency of symptoms for one person can change from one time to another.

- Coughing: Often worse at night or early morning.
- Wheezing: A whistling or squeaky sound when breathing.
- Chest tightness: A feeling like something is squeezing or sitting on the chest.
- Shortness of breath: Feeling like you cannot catch your breath, feeling out of breath or that there is not enough air leaving the lungs.



If you need help with the information in this document, including written/ oral translation; or in a different format like large print or as an audio file, we can help you at no cost. Call NHP at 800-541-6870 or State Relay 711 for callers with speech or hearing disabilities.

Care and Managing Symptoms

Regular Doctor Visits

Work closely with a doctor and treatment team to learn how to keep asthma under control. Regular “asthma check-ups” will help.

Medication Management

Learn which medicines to take and how to use them correctly. For quick-relief inhalers, ask if a spacer can be added to make it easier.

Triggers and Changes

Identify things that bring on symptoms, also called asthma triggers. Avoid or reduce your contact with them. Also watch for any changes.

CARE COORDINATION

Care coordination is free and can be used to help make appointments, get medications filled or set up transportation for your outpatient appointments. Call 888-502-4190 to connect with a care coordinator.

CONSEJOS DE SALUD

Asma

El asma es una enfermedad crónica que causa inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias. Si tiene asma, no está solo. Más de 26 millones de estadounidenses la padecen.



Síntomas

Los síntomas del asma varían según la persona. Los síntomas y la frecuencia de los mismos pueden variar de un momento a otro.

- Tos: A menudo empeora durante la noche o temprano en la mañana.
- Silbido: Un sonido silbante o chirriante al respirar.
- Opresión en el pecho: Sensación de que algo aprieta o presiona el pecho.
- Dificultad para respirar: Sensación de no poder recuperar el aliento, sentirse sin aliento o que no sale suficiente aire de los pulmones.



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Cuidado y manejo de los síntomas

Visitas regulares al médico

Colabore estrechamente con un médico y un equipo de tratamiento para aprender a controlar el asma. Las revisiones periódicas del asma serán útiles.

Manejo de medicamentos

Aprenda qué medicamentos tomar y cómo usarlos correctamente. Para inhaladores de alivio rápido, pregunte si se puede añadir un espaciador para facilitar su uso.

Desencadenantes y cambios

Identifique los factores que provocan los síntomas, también llamados desencadenantes del asma. Evite o reduzca el contacto con ellos. Preste atención también a cualquier cambio.

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.