



BLUE SHIELD OF CALIFORNIA AND CARE1ST  
ARE INDEPENDENT LICENSEES OF THE BLUE SHIELD ASSOCIATION.

# cares

ASTHMA NEWSLETTER

WINTER/SPRING 2018

## ARE YOU AT YOUR PEAK?



Just as a stoplight tells you how to proceed in traffic, a peak flow meter can tell you how to proceed with asthma.

Blow into it, and you'll get a number that shows how well your lungs are

working. Then compare that number to your personal best. To find your personal best, record your number every day for two to three weeks when your asthma is well controlled. Your highest number

during this time is your personal best.

You can use your peak flow readings—and this chart—to help manage your asthma. Ask your doctor how to respond to yellow and red readings.

Your zone	Symptoms	Peak flow number	What to do
<b>Green—all clear.</b> You're doing well.	You have none.	80 to 100 percent of your personal best.	Continue with your current treatment plan.
<b>Yellow—caution.</b> Your asthma is getting worse.	You're wheezing or have other asthma symptoms.	50 to 80 percent of your personal best.	Follow your provider's plan for yellow-zone readings.
<b>Red—danger.</b> Your airways may be severely narrowed.	You're very short of breath.	Below 50 percent of your personal best.	Take your rescue medications right away. Also call your doctor and follow your plan for red-zone readings. Call 911 if it's hard to walk or talk because you're out of breath or if you have blue lips or fingernails.

Sources: American Academy of Allergy Asthma & Immunology; American Lung Association; National Institutes of Health

### Peak flow meter: A yardstick for breathing

How are your lungs working today? A peak flow meter can help you find the answer.

A peak flow meter is a small device. You blow into it, and it measures the flow of air coming out of your lungs.

Not everyone with asthma uses a peak flow meter. But it can be a valuable tool for people with moderate or severe asthma.

Peak flow meters give people with asthma a yardstick for measuring their control of the disease.

Using a peak flow meter can let you know whether an asthma episode is getting better or worse. It can also show how well a new medication is working.

Also important: Using a peak flow meter can serve as an early warning system to show if your asthma is getting worse.

A peak flow meter, along with a written plan, can help you better control your asthma and avoid an emergency.

Sources: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association

# THE LONG AND SHORT OF ASTHMA CONTROL

When you have asthma, you count on your medicines to help keep you well. That means having the right ones on hand at all times. In general, that means:

**Long-term medicines.** You take these every day to help prevent symptoms. Some reduce inflammation. Others help open airways to make it easier to breathe.

**Quick-relief medicines.** These are also called rescue medicines. They act quickly to open your airways when symptoms flare up. You should carry your quick-relief inhaler with you at all times.

## The right fit

Asthma affects everyone differently. The same goes for asthma meds. Work with your doctor to find the right ones for you.

Your meds are working well if:

- ◆ You can do your normal routine.
- ◆ You don't have symptoms more than twice a week. Your symptoms should not wake you up more than one or two nights a month.
- ◆ You take quick-relief meds no more than two days a week.
- ◆ You have no more than one severe asthma attack a year.
- ◆ Your peak flow stays at or above 80 percent of your personal best.

## Play it safe

Never stop or change your meds without talking to your doctor first. And keep enough on hand so that you don't run out. It's a key part of your asthma action plan.

*Source: National Heart, Lung, and Blood Institute*

## Home, sweet, scent-free home

Anything with a strong smell can bring on an asthma attack. That could be paint or perfume. So it pays to keep your home as scent-free as possible if you or your child has asthma. Here's how:

### Be choosy about cleaners.

Switch to less toxic green household cleaners, if you don't use them already. You can also go online and learn how to make your own cleaners.

**Let in air.** Run a fan or open the window when using:

- ◆ An unvented gas or kerosene space heater
- ◆ A gas stove
- ◆ Paint or other chemicals

**Steer clear of scented household products.** That includes:

- ◆ Fragrance sprays
- ◆ Air fresheners
- ◆ Incense
- ◆ Candles

**Take care with anything brand-new.** Air out pressed-wood furniture or products made from plastic before bringing them into your home.

*Source: Asthma and Allergy Foundation of America*



CARE1ST HEALTH PLAN CARES is published for members of CARE1ST HEALTH PLAN, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, [www.care1st.com](http://www.care1st.com), telephone 323-889-6638, 800-605-2556 (TTY: 711).

Care1st Health Plan does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. To see our complete statement, please refer to our website: [www.care1st.com/affordable-care-act.asp](http://www.care1st.com/affordable-care-act.asp). If you need this information in your language or in an alternative format (i.e., Braille, large print or audio), please call our toll-free number, 800-605-2556, or refer to our website: [www.care1st.com/ca/members/language-services.asp](http://www.care1st.com/ca/members/language-services.asp).

# cares

## BOLÉTIN DE ASMA

INVIERNO/PRIMAVERA 2018



## ¿ESTÁ EN SU NIVEL MÁXIMO?

Tal como los semáforos le indican cómo proceder en el tráfico, un medidor de flujo máximo le puede indicar cómo proceder con el asma.

Sople y obtendrá un número que muestra cómo están funcionando

sus pulmones. Luego compare ese número con su mejor nivel. Para encontrar su mejor nivel, guarde su número todos los días durante dos o tres semanas cuando el asma esté bien controlada. El número más alto de

este período es su mejor nivel.

Puede utilizar sus mediciones de flujo máximo, y esta tabla, para poder controlar el asma. Pregúntele a su médico cómo responder ante mediciones amarillas y rojas.

Su zona	Síntomas	Número de flujo máximo	Qué hacer
<b>Verde: todo despejado.</b> Lo está haciendo bien.	No tiene.	Entre el 80 y el 100 por ciento de su mejor nivel.	Continúe con su plan de tratamiento actual.
<b>Amarillo: precaución.</b> Su asma está empeorando.	Oye un silbido al respirar o tiene otros síntomas del asma.	Entre el 50 y el 80 por ciento de su mejor nivel.	Siga el plan de su proveedor para mediciones en la zona amarilla.
<b>Rojo: peligro.</b> Las vías respiratorias se pueden haber estrechado de manera severa.	Le falta mucho el aire.	Debajo del 50 por ciento de su mejor nivel.	Tome sus medicamentos de rescate de inmediato. También llame a su médico y siga el plan para mediciones en la zona roja. Llame al 911 si le resulta difícil caminar o hablar por falta de aire o si tiene los labios o las uñas azulados.

Fuentes: American Academy of Allergy Asthma & Immunology; American Lung Association; National Institutes of Health

## Medidor de flujo máximo: Un criterio para medir la respiración

¿Cómo están funcionando sus pulmones hoy? Un medidor de flujo máximo puede ayudarle a saber la respuesta.

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo pequeño. Cuando sopla, este mide el flujo de aire que sale de sus pulmones.

No todas las personas con asma usan un medidor de flujo máximo. Pero puede ser una herramienta valiosa para las personas que tienen

asma moderada o severa.

Los medidores de flujo máximo les brindan a las personas con asma un criterio para medir cuán controlada está la enfermedad.

Un medidor de flujo máximo le permite saber si un episodio de asma está mejorando o empeorando. También le puede mostrar cómo está funcionando un nuevo medicamento.

También es importante saber que:

Un medidor de flujo máximo puede servir como un sistema de advertencia temprana para saber si su asma está empeorando.

Un medidor de flujo máximo, junto con un plan redactado por escrito, pueden ayudarle a controlar mejor el asma y a evitar tener una emergencia.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association

# EL CONTROL DEL ASMA, EN RESUMEN

Cuando tiene asma, depende de sus medicamentos para que lo ayuden a estar bien. Eso significa tener los medicamentos correctos a mano todo el tiempo. En general, significa:

## Medicamentos a largo plazo.

Se toman todos los días para ayudar a prevenir los síntomas. Algunos reducen la inflamación. Otros ayudan a abrir las vías respiratorias para facilitar la respiración.

## Medicamentos de alivio rápido.

También llamados medicamentos de rescate. Actúan rápidamente para abrirle las vías respiratorias cuando se exacerban los síntomas del asma. Debe llevar consigo su inhalador de alivio rápido todo el tiempo.

## La elección correcta

El asma afecta a todos de manera distinta. Lo

## Apuesta por la seguridad

Nunca interrumpa o cambie los medicamentos sin consultarle antes a su médico. Y tenga una cantidad suficiente a mano para que no se quede sin medicamentos. Es una parte clave de su plan de acción para el asma.

*Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute*

mismo ocurre con los medicamentos para el asma. Trabaje junto con su médico para encontrar los que sean adecuados para usted.

Los medicamentos le funcionan bien si:

- ◆ Puede realizar su rutina normal.
- ◆ No presenta síntomas más de dos veces por semana. Los síntomas no lo despiertan más de una o dos noches por mes.
- ◆ No toma medicamentos de alivio rápido más de dos veces por semana.
- ◆ No tiene más de un ataque de asma severo por año.
- ◆ Su flujo máximo se mantiene igual o por encima del 80 por ciento de su máximo personal.

## Hogar, dulce hogar sin esencias

Cualquier producto con un olor intenso puede generar un ataque de asma. Podría ser pintura o un perfume. Por esto, vale la pena mantener su hogar sin esencias, en la medida de lo posible, si usted o su hijo/a tienen asma. Así se hace:

**Sea exigente en cuanto a los productos de limpieza.** Cámbiese a limpiadores domésticos más ecológicos y menos tóxicos, si aún no los usa. También puede buscar en Internet y aprender a hacer sus propios productos de limpieza.

**Deje entrar el aire.** Encienda el ventilador o abra la ventana cuando use:

- ◆ Una estufa a queroseno o una estufa a gas, sin salida de ventilación
- ◆ Una cocina a gas
- ◆ Pintura u otros químicos

**Manténgase alejado de los productos domésticos que contengan esencias.** Eso incluye:

- ◆ Desodorantes con fragancias
- ◆ Aromatizadores de ambiente
- ◆ Incienso
- ◆ Velas

**Tenga cuidado con todos los productos nuevos.** Airee los muebles de aglomerado de madera o productos de plástico antes de traerlos a su hogar.

*Fuente: Asthma and Allergy Foundation of America*



CARE1ST HEALTH PLAN CARES se publica para miembros de CARE1ST HEALTH PLAN, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, [www.care1st.com](http://www.care1st.com), teléfono **323-889-6638, 800-605-2556**

(TTY: 711).

Care1st Health Plan no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Para ver nuestra declaración completa, consulte nuestro sitio web: [www.care1st.com/affordable-care-act.asp](http://www.care1st.com/affordable-care-act.asp). Si necesita esta información en su idioma o en un formato alternativo (es decir, braille, letras grandes o audio), llame a nuestro número gratuito **800-605-2556** o consulte nuestro sitio web: [www.care1st.com/ca/members/language-services.asp](http://www.care1st.com/ca/members/language-services.asp).

CARE1ST es un afiliado de LA Care Health Plan en proporcionar servicios médicos administrados de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. 2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.