

# WITH THE RIGHT MEDICINES AND CARE, YOU CAN LIVE AN ACTIVE LIFE WITH ASTHMA!

## CONTROLLING ASTHMA



Destination >>> Health



### 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.

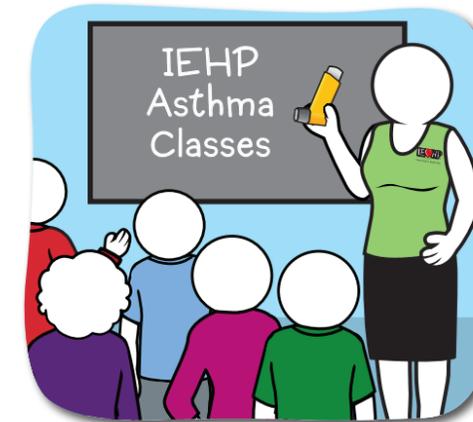
### WHAT ARE SYMPTOMS OF UNCONTROLLED ASTHMA?

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
- ♥ Don't 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 OFFERS MANY HEALTH EDUCATION PROGRAMS

#### 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 online at

[www.IEHP.org](http://www.IEHP.org)

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

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español u otro idioma diferente al inglés, le ofrecemos los servicios gratuitos de un intérprete de idiomas. Llame al 1-800-440-4347 o al 1-800-718-4347 (TTY). IEHP遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。

©2020 Inland Empire Health Plan. All Rights Reserved. HE-20-1641859

[www.iehp.org](http://www.iehp.org)

To sign up, call: IEHP Member Services 1-800-440-4347 | 1-800-718-4347 for TTY users | Monday – Friday | 8a.m. – 5 p.m.



CON LOS MEDICAMENTOS APROPIADOS Y LA ATENCIÓN MÉDICA ADECUADA, ¡EL ASMA NO LE IMPEDIRÁ QUE LLEVE UNA VIDA ACTIVA!

# CÓMO CONTROLAR EL ASMA

## ¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una condición que afecta a millones de personas, tanto a niños como a adultos, causándoles dificultad para respirar, ya que provoca que las vías respiratorias se inflamen y se hinchen. En ocasiones, los síntomas pasan desapercibidos, pero incluso los síntomas moderados pueden causar ataques de asma que ponen en riesgo su vida. Si el asma no se trata podría empeorar, pero con los medicamentos apropiados y la atención médica adecuada, usted puede disfrutar de una vida activa.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL ASMA NO CONTROLADA?

Si tiene alguno de estos síntomas, significa que su asma no está bajo control. Hable de inmediato con su Doctor.

- Tos persistente que no se quita
- Silbido asmático (respiración que suena como silbidos)
- Tos o silbido asmático que no le permite dormir
- Tos cuando intenta respirar profundamente
- Sensación de opresión en el pecho
- Problemas para respirar en algunas situaciones, como cuando está bajo estrés, enfermo o haciendo ejercicio

## CÓMO CONTROLAR EL ASMA

- ♥ Hable con su Doctor sobre la posibilidad de llevar un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma
- ♥ Conozca cuáles son los factores que le provocan el asma y cómo evitarlos
- ♥ Tome sus medicamentos tal y como se lo indique su Doctor
- ♥ Use su medidor de flujo respiratorio máximo para revisar si hay cambios en su respiración
- ♥ No permita que fumen dentro de su hogar
- ♥ Asista a una Clase sobre el Asma de IEHP ¡y aprenderá a hacer todo esto y mucho más!

## ¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Visite los siguientes sitios web con información disponible en español:

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

Centros de Control y Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm](http://www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm)

## IEHP OFRECE MUCHOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### Programa Asma en la Familia de IEHP (IEHP Family Asthma)

Esta clase es gratuita para los Miembros de IEHP que padecen asma. Para inscribirse en una clase cerca de usted, comuníquese con 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 línea:  
[www.IEHP.org](http://www.IEHP.org)

Elija la opción "Miembro INGRESAR" para iniciar sesión o para configurar su cuenta. Después elija "Educación para la Salud" para buscar una clase.



Destino >>> Salud

