

Asegúrate de decirle a tus maestros y amigos sobre tu asma.

Y asegúrate de hablar con ellos de cómo te pueden ayudar si tienes algún síntoma.

Échales un vistazo a estos **DATOS SOBRE EL ASMA:**

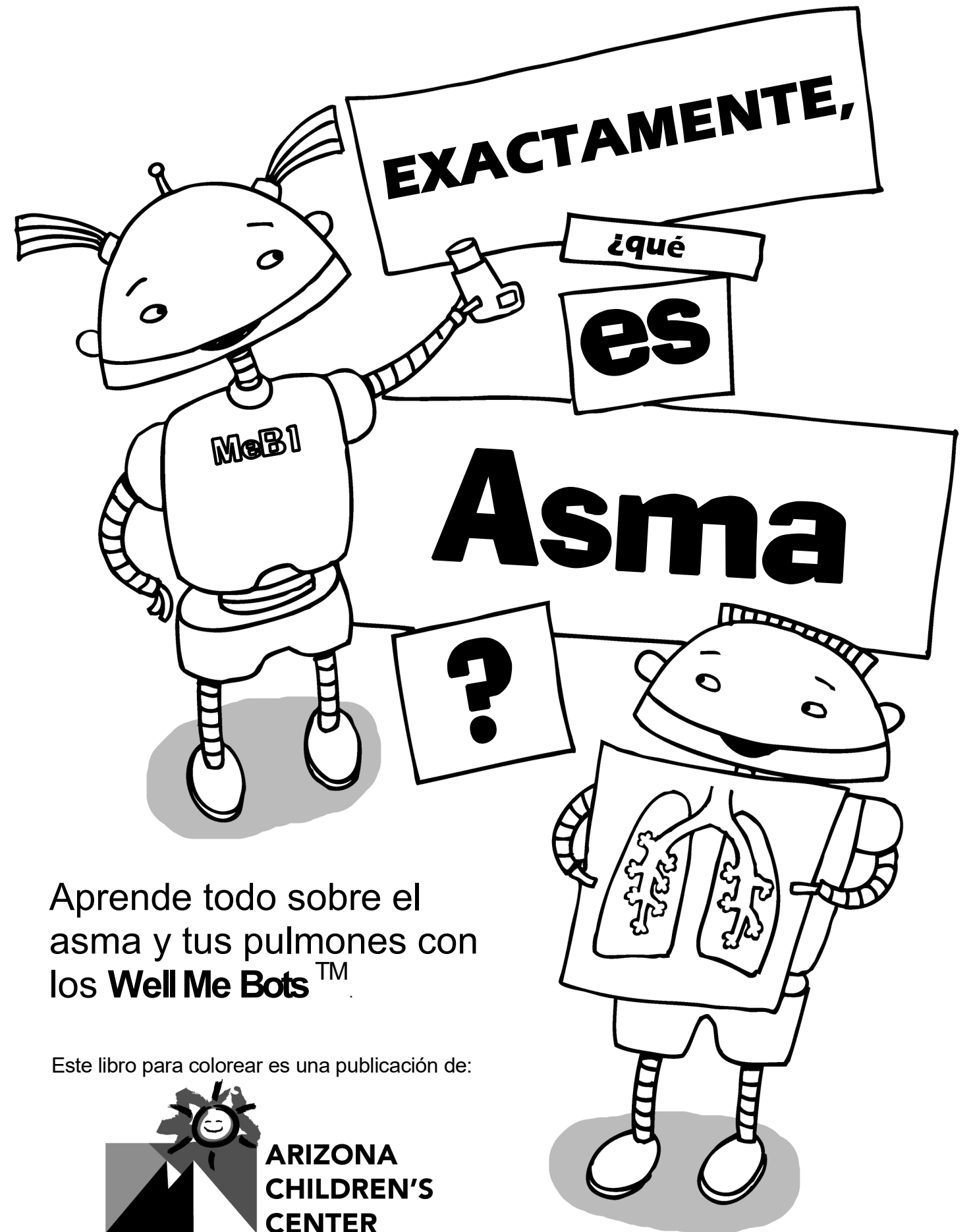
- ✓ No tienes asma porque hubieras hecho algo mal.
- ✓ El asma no es contagioso. No lo puedes contraer por estar cerca de alguien que tiene asma.
- ✓ Hay atletas olímpicos que tienen asma.

Tu plan de acción para el asma:

- Saber y evitar lo que te da asma.
- Tomar tus medicamentos como te los recetó tu doctor.
- Saber qué hacer si tienes un ataque de asma.
- Saber a quién o a dónde llamar si tienes una crisis urgente de asma.

Los derechos de autor del texto son propiedad de *Maricopa Integrated Health System*. Las ilustraciones, *Well Me Bots* y *Asthma Bots* fueron creados por el ilustrador Mark A. Hicks (www.MARKIX.net) y están protegidos por derechos de autor propiedad de su creador. *Well Me Bots* y *Asthma Bots* son marcas registradas. Todos los derechos reservados.

MIHS
MARICOPA INTEGRATED HEALTH SYSTEM
Maricopa County Special Health Care District

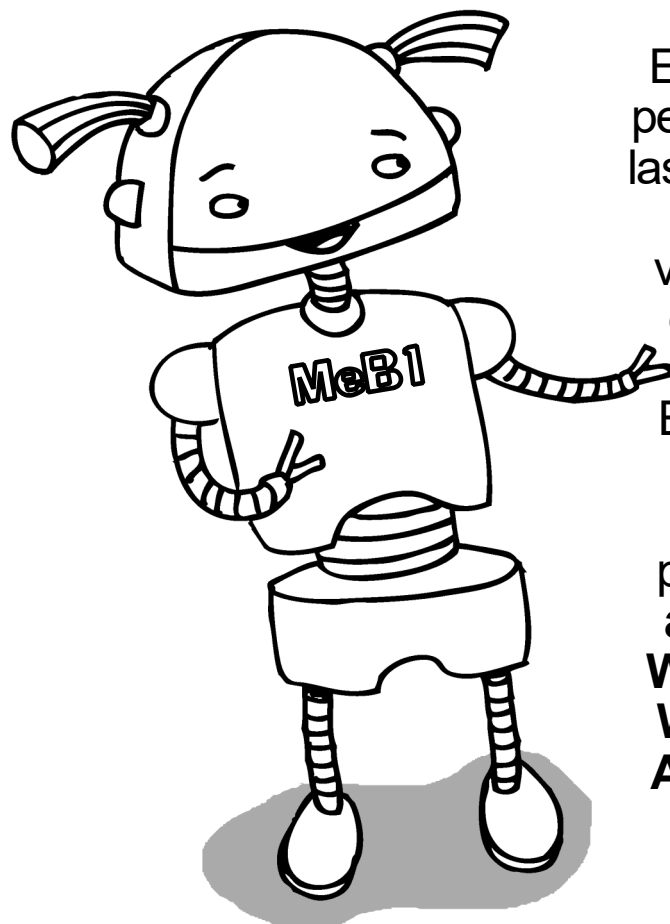


Aprende todo sobre el asma y tus pulmones con los **Well Me Bots™**.

Este libro para colorear es una publicación de:

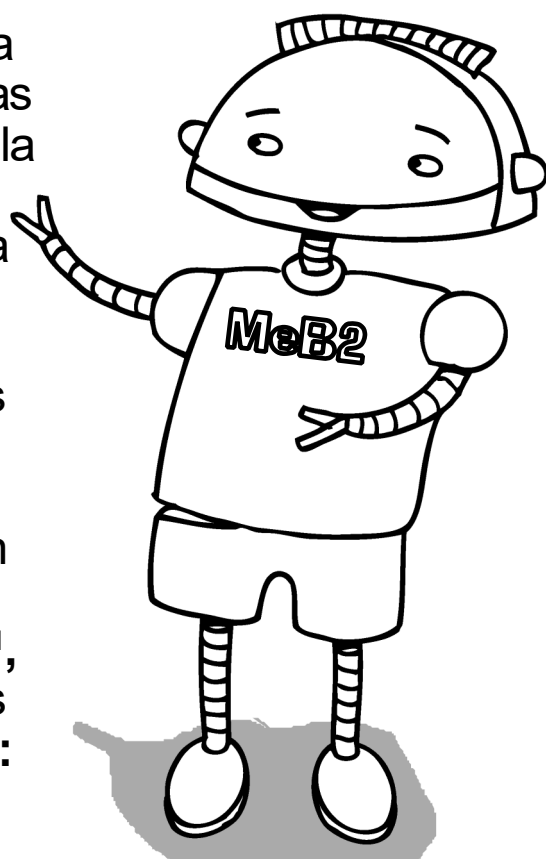
 **ARIZONA CHILDREN'S CENTER**

AT MARICOPA MEDICAL CENTER

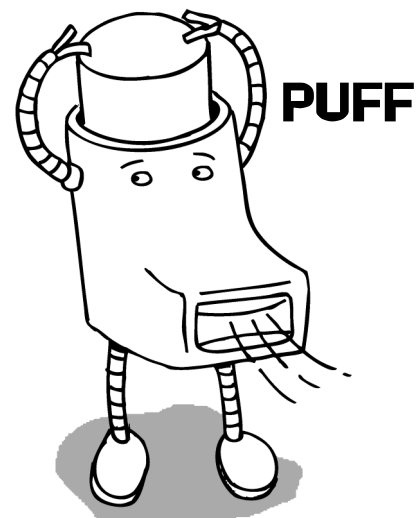


MeB1

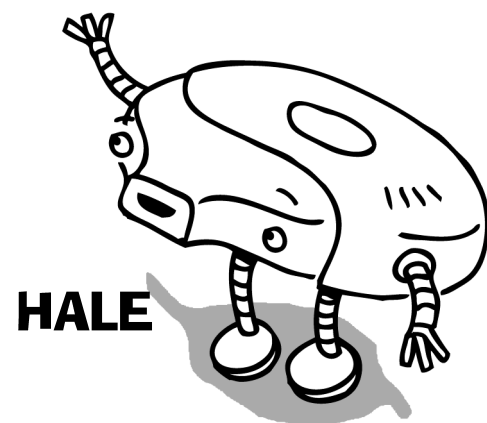
El **asma** afecta a personas de todas las edades, pero la mayoría de las veces comienza en la niñez. Se sabe que en Estados Unidos más de 25 millones de personas tienen **asma**. Únete a **Well Me Bots™**, **Well 1 y 2** y los **AsthmaBots™**: **Puff y Hale** y aprende más sobre el **asma**.



MeB2



PUFF



HALE

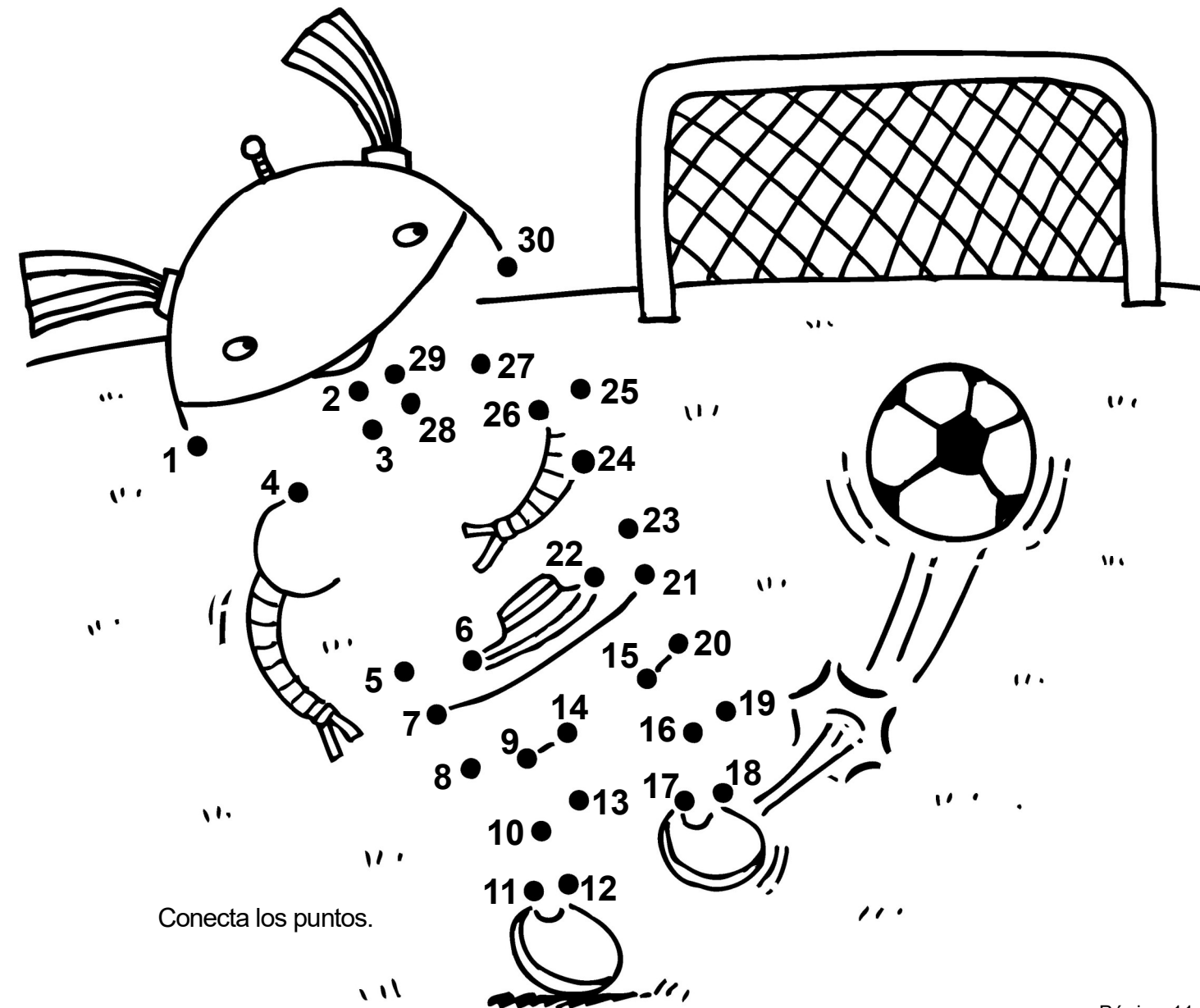
Este libro pertenece a: _____

Este libro está disponible para descargarlo en:
WellMeBot.com y AsthmaBots.com

¡Mete un gol al cumplir tus metas!

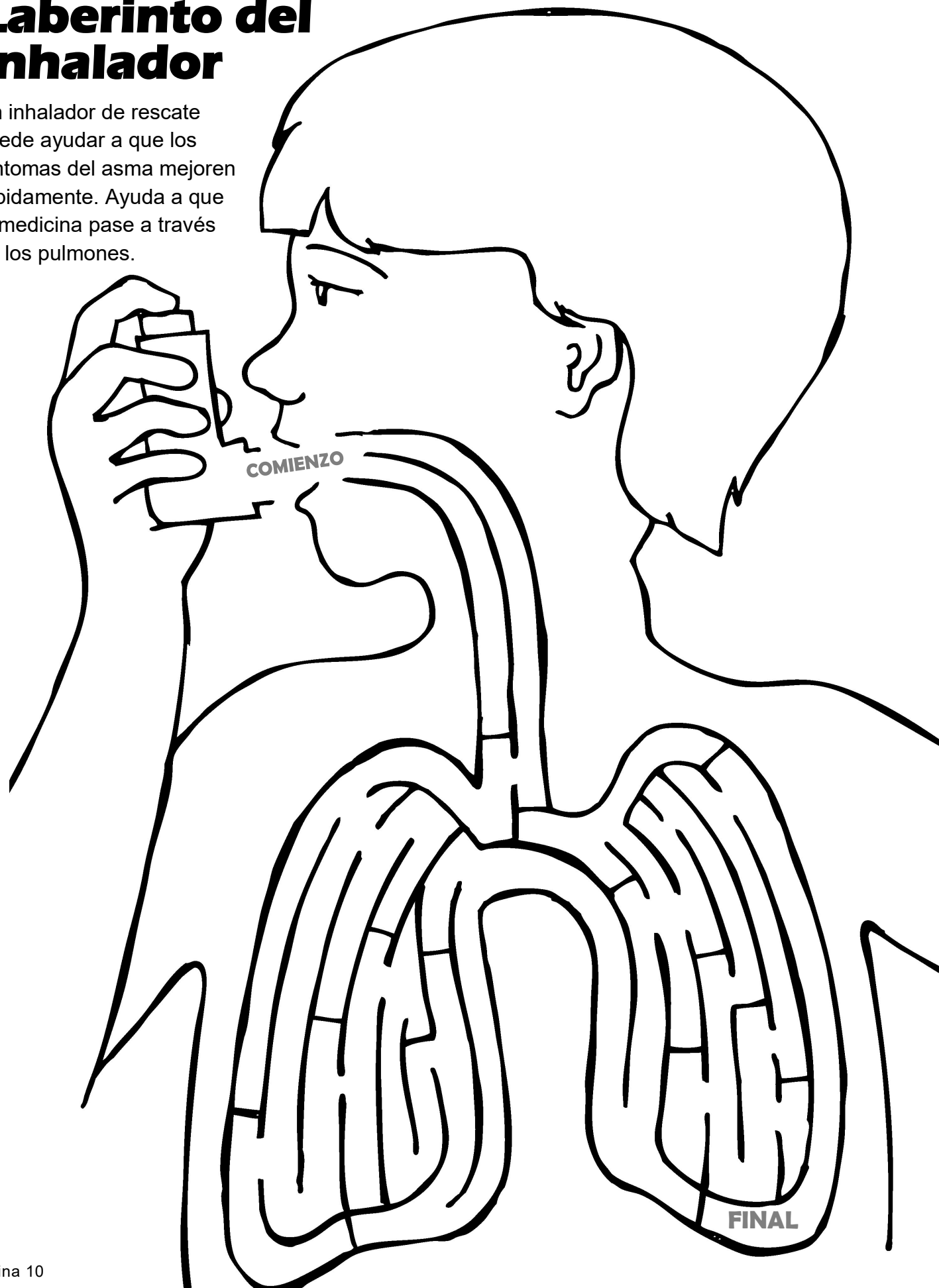
Cuando evitas lo que te da asma y te tomas tu medicamento, deberías llegar a estas metas:

- ✓ **no tener síntomas malos**
- ✓ **no perderse de ninguna actividad**
- ✓ **no faltar a la escuela**
- ✓ **no ir a la sala de urgencias**



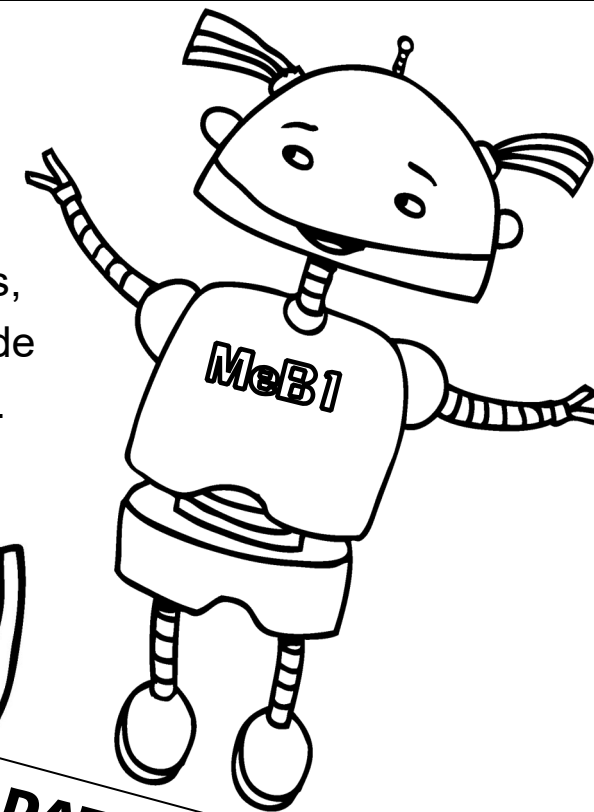
Laberinto del inhalador

Un inhalador de rescate puede ayudar a que los síntomas del asma mejoren rápidamente. Ayuda a que la medicina pase a través de los pulmones.



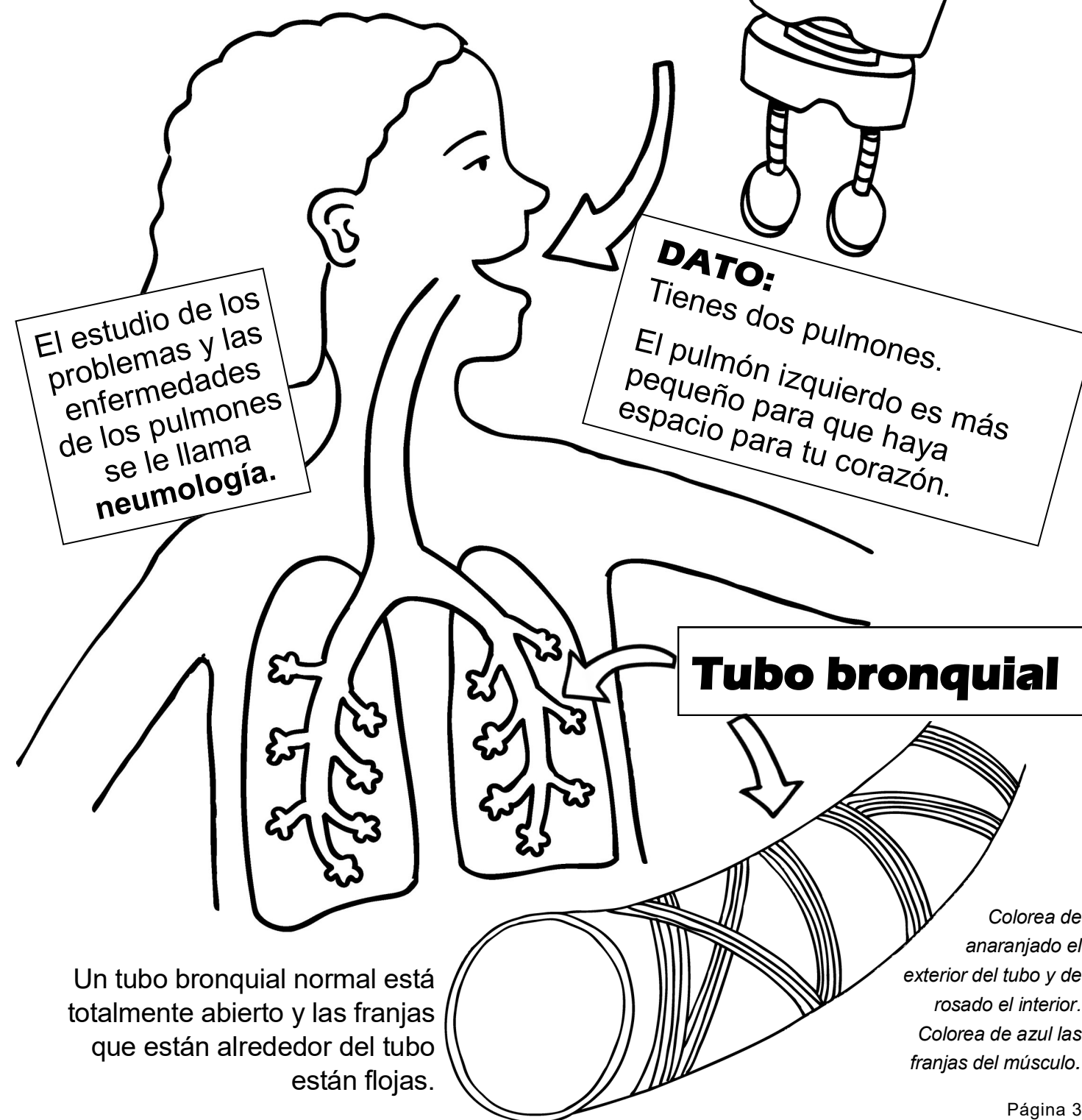
¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta tus pulmones y puede hacer que te sea difícil respirar. Cuando respiras, el aire viaja hacia tus pulmones a través de tus vías respiratorias o tubos bronquiales.



El estudio de los problemas y las enfermedades de los pulmones se le llama **neumología**.

DATO:
Tienes dos pulmones. El pulmón izquierdo es más pequeño para que haya espacio para tu corazón.



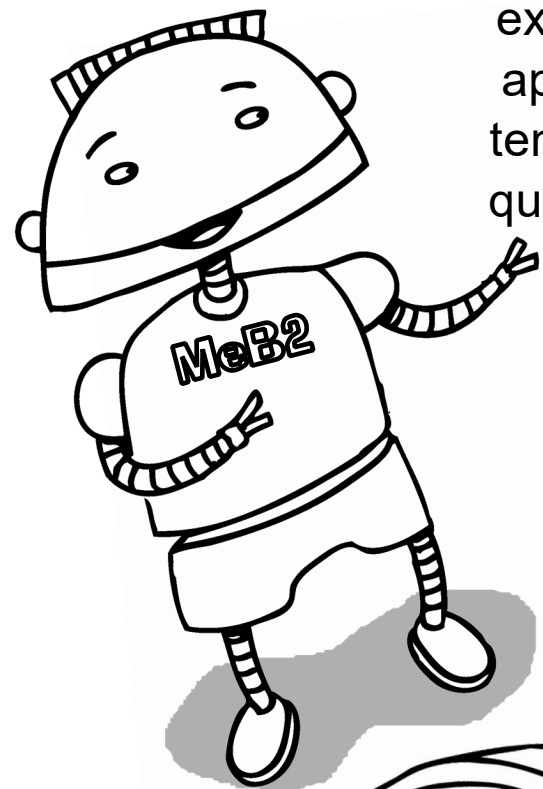
Tubo bronquial

Un tubo bronquial normal está totalmente abierto y las franjas que están alrededor del tubo están flojas.

Colorea de anaranjado el exterior del tubo y de rosado el interior. Colorea de azul las franjas del músculo.

¿Qué pasa durante un ataque de asma?

Cuando te da un ataque de asma, el interior de tus vías respiratorias se inflama, o se hace más grande, las franjas exteriores del músculo se aprietan y es posible que tengas más mucosidad, lo que hace difícil que el aire entre y salga de los pulmones.



entre y salga de los pulmones.

Vía respiratoria inflamada

Mucosidad

Colorea de anaranjado el exterior del tubo, el interior de rojo y la mucosidad de amarillo. Colorea de color morado las franjas de músculo.

La combinación de todo esto causa tos, sibilancias (un sonido parecido a un silbido que sale de tus pulmones), opresión en tu pecho o que sientas que es difícil respirar. Estos se llaman síntomas.

En los pulmones saludables hay una cantidad pequeña de mucosidad que cubre el interior de las vías respiratorias y atrapa el polvo y los gérmenes. Cuando tienes una crisis asmática, es posible que tengas más mucosidad de lo normal.

Sopa de letras

¿Puedes encontrar todas las palabras que están ocultas?

Las palabras pueden estar escritas de arriba, abajo, diagonalmente, al derecho y al revés.

MEDICAMENTOS

MOHO

MASCOTAS

POLEN

POLUCIÓN

HUMO

ESTORNUDO

ALERGIA

ASMA

CASPA

POLVO

GASES

PASTO

INHALADOR

D	X	I	N	H	A	L	A	D	O	R	P
P	G	A	S	E	S	G	H	Y	N	I	M
K	E	S	T	O	R	N	U	D	O	E	C
M	H	M	K	N	R	T	M	S	V	C	A
G	X	A	U	Q	U	I	T	B	D	F	S
J	P	P	H	M	K	B	W	I	K	Z	P
T	Y	O	D	P	A	L	E	R	G	I	A
M	E	L	W	C	B	S	M	W	C	N	L
J	S	V	N	U	V	Z	C	T	J	I	G
C	R	O	O	S	C	N	P	O	L	E	N
E	V	H	T	B	P	I	Z	N	T	Q	C
J	O	X	W	S	Q	N	O	R	X	A	L
M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	S
J	T	W	Z	G	V	P	K	M	D	P	R
M	J	E	B	X	U	R	Y	H	L	S	K

Conecta las palabras Traza una línea que conecte a cada palabra con su definición.

Asma

Sentirse mal por una enfermedad (tos, sibilancia y falta de aire)

Detonantes

Un tubo que lleva aire a los pulmones

Tubo bronquial

Cosas que hacen que los síntomas del asma empeoren

Inhalador de rescate

Algo que ayuda a que tu medicamento llegue directamente a tus pulmones

Espaciador

Medicamento que ayuda a mejorar los síntomas del asma rápidamente

Síntomas

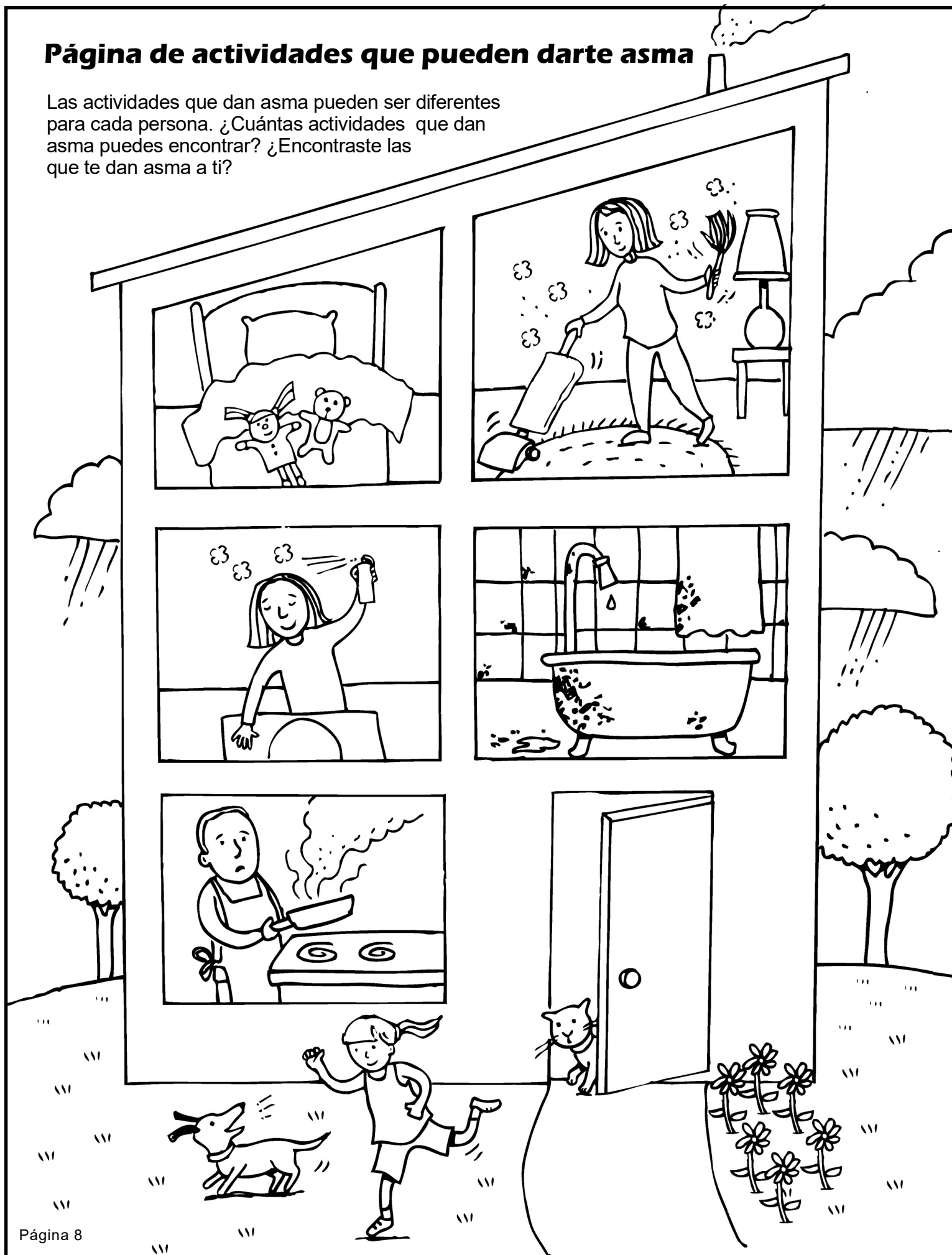
Estudio de los problemas y las enfermedades de los pulmones

Pulmonología

Enfermedad que afecta a tus pulmones y puede hacer que sea difícil respirar.

Página de actividades que pueden darte asma

Las actividades que dan asma pueden ser diferentes para cada persona. ¿Cuántas actividades que dan asma puedes encontrar? ¿Encontraste las que te dan asma a ti?



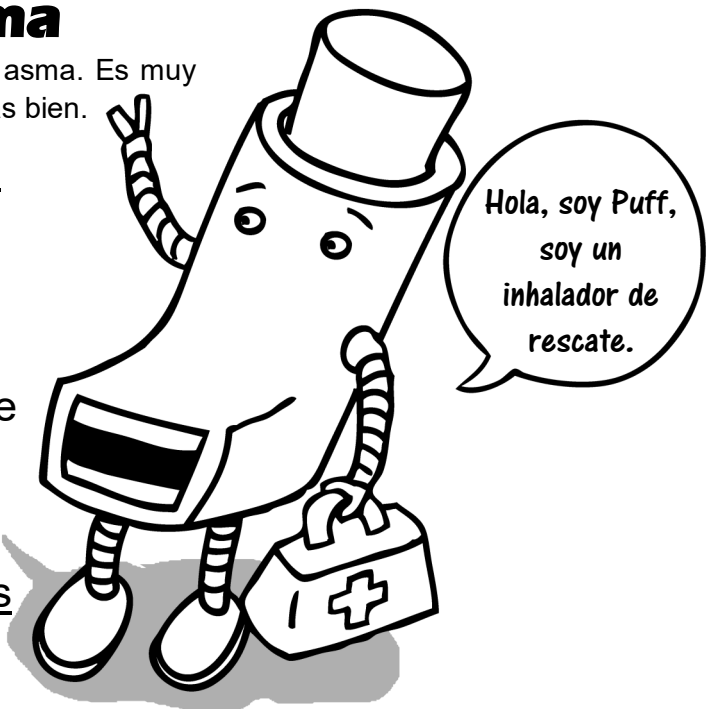
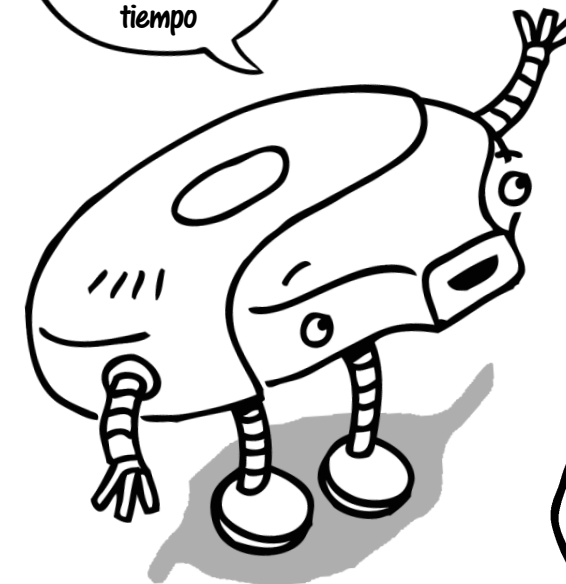
Medicamentos para el asma

Hay medicamentos que te pueden ayudar a controlar tu asma. Es muy importante que te tomes tu medicamento aunque te sientas bien.

Medicamentos de alivio rápido

A los medicamentos de alivio rápido a veces se les llama inhaladores de rescate. Funcionan rápidamente para mejorar los síntomas. Siempre debes llevarlos contigo.

Hola, soy Hale.
Mi medicamento dura mucho tiempo



Medicamentos de control a largo plazo

Estos medicamentos se toman todos los días para mantener tus vías respiratorias abiertas y reducir la probabilidad de que tengas síntomas.



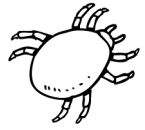
Espaciador

Un espaciador ayuda a que el medicamento llegue al interior de tus pulmones. Sin el espaciador, el medicamento quizás no llegue completamente adentro de tus pulmones, en donde puede funcionar.

También hay otros medicamentos que tu doctor te puede recetar si tu asma empeora.

Lo que te da asma

Los síntomas del asma te pueden dar o empeorar por muchas cosas, como:



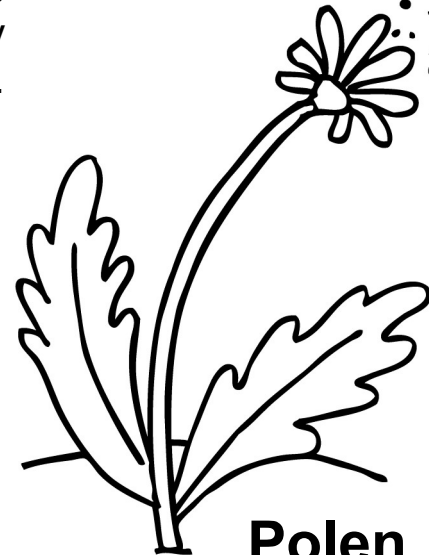
Ácaros

Los ácaros son insectos pequeños. Se pueden encontrar en muchos lugares como la alfombra, las almohadas, los colchones, las sábanas y los muñecos de peluche.



Moho

El moho crece en áreas húmedas como el baño y la cocina.

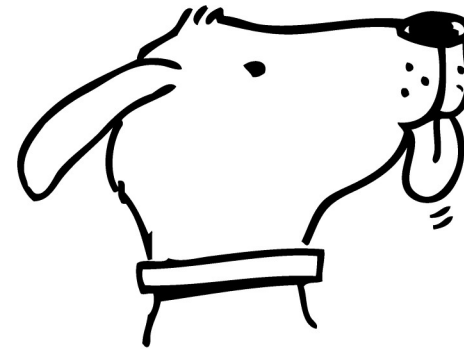


Polen

El polen de los árboles, el pasto y la maleza puede darte asma, durante ciertas épocas del año.

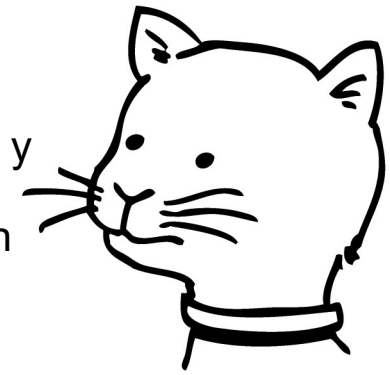
Enfermedad

Tener un resfriado o enfermarte puede darte asma.



Animales

El pelo, la caspa y la saliva de los animales pueden hacer que los síntomas de tu asma empeoren.



Asegúrate de lavarte las manos y la cara después de tocar a los animales.



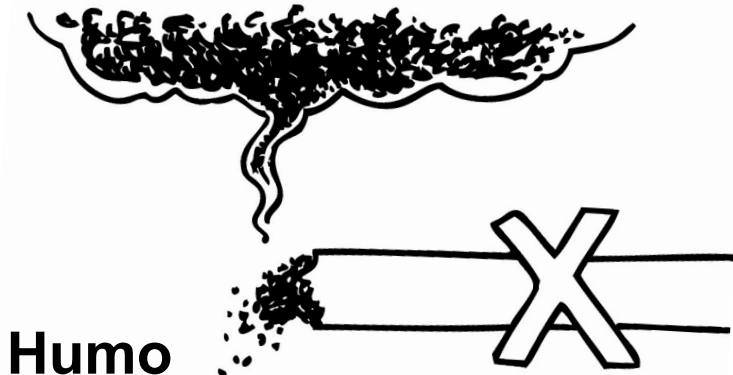
Ejercicio

El ejercicio puede darte asma. Si el ejercicio te da asma, habla con tu doctor sobre lo que puedes hacer antes de participar en alguna actividad física.



Humo

El humo de los cigarrillos, de fogatas y asadores también puede darte asma.



Si estás cerca de alguien que fuma, pídele que no fume dentro de la casa o del automóvil.

Otros detonantes:

- Cambios de clima
- Cucarachas y sus excrementos
- Perfumes y aerosoles

