



Bienvenido al **Asthma Tracker** Control your asthma. Don't let your asthma control you.

¡Bienvenido al eAsthma Tracker y felicitaciones por abrir su cuenta!

El eAsthma Tracker es una herramienta de registro del asma que ayuda a los pacientes a medir y monitorear sus síntomas del asma semanalmente. Usar el eAsthma Tracker puede ayudar a dar una imagen más clara de los patrones de síntoma del asma de usted o de su hijo con el tiempo. También le dará a usted y a su médico una advertencia temprana cuando el asma de su hijo o de usted se esté empeorando para ayudar a evitar un ataque de asma.

Para ayudarlo a sacar lo más posible de sus experiencias del eAsthma Tracker, ¡vea la información en este paquete de bienvenida! La información en este paquete le ayudará a aprender sobre las características del Registro y gráfica de los síntomas del asma, recursos disponibles para usted en su cuenta y beneficios a largo plazo de usar la herramienta. Hasta puede leer historias reales de los padres, adolescentes con asma y médicos que usan regularmente el eAsthma Tracker. Vea la página de instrucciones en su cuenta para más información.

Estamos contentos de que usted empiece su jornada y esperamos que encuentre el eAsthma Tracker ser un recurso útil para usted y su familia.

Tabla de Contenidos

[Bienvenida del médico](#) [Página 1](#)

Conozca a uno de nuestros campeones médicos y lea sobre cómo el eAsthma Tracker ha transformado la manera en la que él cuida a sus pacientes con asma.

[Entender su puntaje del Asthma Tracker](#) [Página 2](#)

Aprenda cómo interpretar su puntaje del Asthma Tracker, para que pueda actuar de acuerdo con eso.

[Registro de síntomas de asma anotado](#) [Página 3](#)

Obtenga respuestas a sus preguntas sobre el registro de los síntomas del asma, tal como definiciones para los términos como “medicamento nebulizador”.

[¿Por qué seguir registrando?](#) [Página 5](#)

Aprenda más sobre los beneficios de usar el eAsthma Tracker consistentemente, aun cuando usted o su hijo mantenga buen control de su asma.

[Testimonio de los padres](#) [Página 7](#)

Aprenda más sobre los beneficios de usar el eAsthma Tracker consistentemente, aun cuando usted o su hijo mantenga buen control del asma.

[Testimonios del paciente](#) [Página 8](#)

Conozca a dos de nuestros campeones adolescentes y lea sobre cómo el eAsthma Tracker los ha ayudado a aprender más sobre su asma y tome control de su salud.

Bienvenida del médico

Joseph M. Johnson, MD

Village Green Pediatrics

Soy un pediatra privado con un consultorio ubicado en Provo y siempre he tenido un interés en el asma y en mejorar la calidad de cuidado para mis pacientes que tienen asma. Con frecuencia he sentido que, en mi práctica, no importa cuántas veces reviso los protocolos y medicamentos del asma con mis pacientes, hay algunos que todavía les cuesta controlar su enfermedad y no hay suficientes horas en el día para brindar enseñanzas adecuadas para este problema común.

Por varios años he estado involucrado con un equipo basado en el hospital para tratar de estandarizar el cuidado de los pacientes hospitalizados que tienen asma, para garantizar que estén recibiendo el mejor cuidado posible; sin embargo, la mayoría del cuidado que les brindo a mis pacientes que tienen asma ocurre en un entorno basado en el consultorio y durante este tiempo, con frecuencia pienso: ¿Qué pasa con el cuidado de los pacientes que vienen a mi consultorio todos los días? ¿Cómo puedo darles la mejor oportunidad de vivir una vida normal a pesar de su asma y mantenerlos fuera del hospital? Cuando me presentaron el eAsthma Tracker, sentí que finalmente tenía mi respuesta.

El eAsthma Tracker tiene muchas grandes características para que un médico cuide a sus pacientes. Primero, les da a los pacientes y a la familia un sentido de responsabilidad en encargarse de su asma y sirve como un gran recordatorio de mantenerse al tanto de la administración del medicamento. Refuerza por qué los pacientes están tomando cada medicamento y los ayuda a reconocer cuando las cosas no están funcionando, facilita la



comunicación rápida cuando surgen problemas y me permite ver a los pacientes o ajustar los

medicamentos en una manera oportuna para mantenerlos tan saludables como sea posible y prevenir las visitas al departamento de emergencias e ingresos al hospital. Cuando los pacientes revisan y dan comentarios en la casilla al final del segundo grupo de preguntas, siento que es casi como un diario, lo cual les ayuda a reconocer lo que provoca el asma y otros detalles referentes a su enfermedad y, por lo tanto, le da el poder para tomar el control de su salud. En la edad de responsabilidad compartida para la atención médica que está empezando ahora, anticipo que se desarrollarán modelos similares para otras enfermedades crónicas, por lo tanto, estamos en la innovación de este nuevo modelo de pensar, en donde los médicos y pacientes trabajan como equipo para mantenerlos saludables.

En breve, el eAsthma Tracker es una nueva herramienta emocionante que siento que puede revolucionar la manera en la que atendemos el asma. Los medicamentos no han cambiado, pero la habilidad de los pacientes de entender su enfermedad y cómo toman control de ella nos trae a todos al primer plano de la atención médica de calidad. Espero con ansias seguir incorporando su uso en el cuidado de mis pacientes con asma.

Entender el puntaje de su Asthma Tracker

Heidi Shunk

Piense en un semáforo.

La zona verde → IR

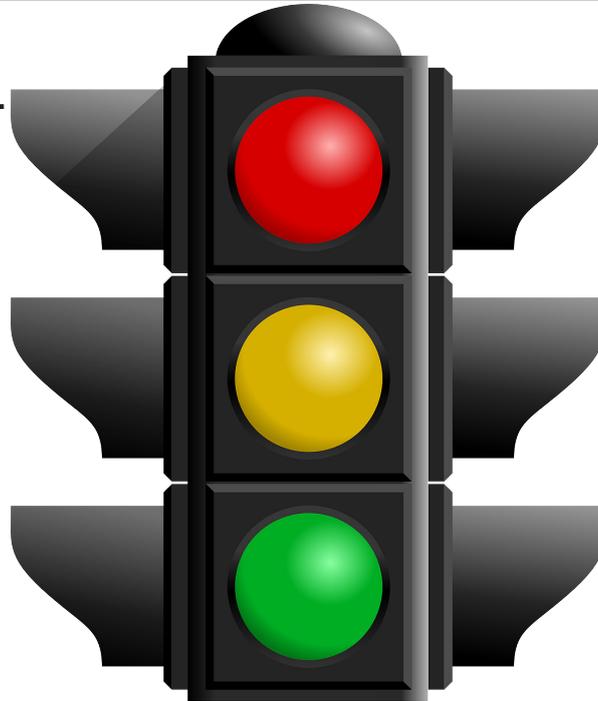
Mientras que está en verde todo va bien. Va a encontrar fácil respirar y debería de seguir tomando sus medicamentos de control (medicamentos diarios que su médico receta para su asma).

Zona amarilla → REDUCIR LA VELOCIDAD

Mientras está en la zona amarilla usted está sufriendo dificultad respiratoria ocasional y puede haber tenido que usar su inhalador de rescate. Examine las cosas que ha tenido a su alrededor o cosas nuevas a las que pudo haber estado expuesto y tome nota de ellas. (Ejemplo: visitar la casa de la abuela que tiene un perro, estar expuesto a pintura o hasta el perfume de alguien). Si sigue teniendo dificultades para respirar comuníquese con su médico.

Zona roja → PARAR

Su asma está mal controlada, probablemente está usando su inhalador de rescate con frecuencia y tiene alto riesgo de tener un ataque de asma, puede tener dificultades de respirar o de usar su inhalador de rescate más. Comuníquese con su médico para ver qué está afectando su asma y hable de las posibilidades



de tratamiento y no importa en qué zona esté, siga usando el eAsthma Tracker para asegurarse de que su asma esté bien controlada y usted y su médico estén en el mismo canal. Comparta su gráfica de eAsthma Tracker con su médico, para que juntos puedan identificar los patrones en su control del asma.

Todos se presentan de manera diferente

cuando luchan con el asma; sus síntomas del asma pueden no presentarse como los de otras personas. Cuando usted está teniendo dificultad para respirar, su pecho puede estar haciendo un ruido “de resuello” o podría sentir como que un elefante está sentado en su pecho, mientras que alguien más puede toser mucho o estar extra fatigado.

Sea como sea que se vea su asma, eAsthma Tracker le ayudará a aprender y a registrar cómo su asma lo afecta para que pueda aprender a controlar su asma. Las tres zonas en el AST son diferentes de las tres zonas de su plan de acción del asma, si está sufriendo una exacerbación aguda de asma, siga las zonas en su plan de acción del asma.

Registro de síntoma de asma anotado (AST)

Michelle Frazier

¿Tiene preguntas sobre cómo tomar su prueba semanal del registro de síntoma de asma?

¡Aquí hay algunas cosas que tiene que saber!

Página 1 - Síntomas del asma

Durante la SEMANA PASADA:

¿Cuánto tiempo le impidió su asma hacer cosas en la casa, escuela o en el trabajo?

1. Todo el tiempo 2. La mayoría del tiempo 3. Parte del tiempo 4. Un poco del tiempo 5. Nada del tiempo

¿Cuán frecuente tuvo dificultad para respirar?

1. Más de una vez al día 2. Una vez al día 3. De tres a seis veces 4. Una o dos veces 5. Para nada

¿Cuán frecuente sus síntomas del asma (silbidos en el pecho, tos, dificultad para respirar, apretazón o dolor del pecho) lo despiertan en la noche o más temprano de lo acostumbrado en la mañana?

1. Cuatro noches o más 2. Tres noches 3. Dos noches 4. Una noche 5. Para nada

¿Cuán frecuente ha usado su medicamento inhalador o nebulizador de alivio inmediato (tal como Albuterol, Provent®; Ipratropium bromide, Levalbuterol, ProAir®, Xoponex®)?

1. Tres veces o más al día 2. Una o dos veces al día 3. Dos o tres veces durante la semana 4. Una vez a la semana 5. Para nada

¿Cómo calificaría el control de su asma?

1. No controlada para nada 2. Poco controlado 3. Más o menos controlada 4. Bien controlado 5. Completamente controlado

[Siguiente](#)

Si tiene preguntas sobre una palabra subrayada en el registro de síntoma de asma (AST), arrastre su ratón por la información adicional.

Inhalador de alivio rápido o medicamento nebulizador

Estos medicamentos ayudan a aliviar los síntomas del asma que vienen rápidamente. Típicamente funcionan dentro de 5 a 10 minutos al abrir las vías respiratorias durante un brote de asma, pero no pueden prevenir síntomas de asma en el futuro.

¿Cuán frecuente tuvo dificultad para respirar?

1. Más de una vez al día 2. Una vez al día 3. De tres a seis veces

¿Cuán frecuente sus síntomas del asma (silbidos en el pecho, tos, dificultad para respirar, apretazón o dolor del pecho) lo despiertan en la noche o más temprano de lo acostumbrado en la mañana?

1. Cuatro noches o más 2. Tres noches 3. Dos noches

¿Cuán frecuente ha usado su medicamento inhalador o nebulizador de alivio inmediato (tal como Albuterol, Provent®; Ipratropium bromide, Levalbuterol, ProAir®, Xoponex®)?

1. Tres veces o más al día 2. Una o dos veces al día 3. Dos o tres veces durante la semana

¿Cómo calificaría el control de su asma?

1. No controlada para nada 2. Poco controlado 3. Más o menos controlada

Registro de síntoma de asma anotado (AST)

Página 2 - Medicamentos y tratamiento

Persona que completa esto (parentesco con el paciente): 1:	Yo Mismo
1 ¿Usó usted algún medicamento de control esta semana?	No
2 ¿Adem's de sus medicamentos inhalados, tomó un esteroide en forma líquida o pildora esta semana?	No
3 Esta semana, ¿usó algo aparte de su medicamento recetado para aliviar los síntomas del asma?	No
¿Tuvo alguna visita no programada a un médico esta semana debido a su asma?	No
¿Tuvo alguna visita inesperada por enfermedad al hospital (Instacare, o sala de emergencia) esta semana debido a su asma?	No
¿Tuvo algún día interrumpido de escuela (es decir, llegó tarde a la escuela, salió temprano de la escuela, tuvo que ver a la enfermera durante horas de clase, etc.) o faltó a la escuela esta semana debido a su asma?	No
¿Sus padres interrumpieron (es decir, trabajar medio día, tomó tiempo libre para llamadas telefónicas a la clínica durante horas de trabajo, etc.) o faltaron días al trabajo esta semana debido a su asma?	No
Comentarios: (opcional)	

1

Medicamentos de control: estos medicamentos ayudan a prevenir los síntomas del asma, pero solo funcionan bien cuando se toman diariamente y se deberían de tomar aun cuando no tenga síntomas del asma. No puede parar un brote [ataque] repentino o severo de asma.

2

Los esteroides en líquido o en pastilla: su médico puede recetar esto si se necesita ayuda adicional con un brote de asma y pueden ayudar a disminuir la inflamación en sus vías respiratorias.

3

Asegúrese de que verifique con su médico primero antes de probar cualquier otro tratamiento para el asma, que incluye, pero que no se limita a hierbas, suplementos y cambios en la dieta.

¡Hasta puede tomar su prueba de AST semanalmente en su teléfono cuando vaya de camino!

¿Por qué seguir registrando?

Stacey Riding

¿Qué pasa si no recibe una multa por no usar su cinturón de seguridad? Simplemente podría meterse a su carro e irse, llegar a su destino sin tratar de escaparse de algún tipo de encierro. ¿Cuál sería su motivación para usarlo? Por extraño que parezca, el asma cobra más vidas que los accidentes automovilísticos, especialmente en los niños y al igual que el cinturón de seguridad, el sistema de eAsthma Tracker es algo que todavía se debería usar; el incentivo es mantenerse un paso adelante y proteger a su hijo y a usted mismo.

“El registro me ayuda a controlar los medicamentos de mi hijo”

Un ataque puede pasar en cualquier momento si no lo controla. ¿Quién quiere ir rápido al hospital cuando sucede? ¿Así que, qué están diciendo los padres de la herramienta? Michelle, una madre en Utah dice, “El registro me ayuda a controlar el medicamento de mi hijo, porque mantener un registro de los síntomas me ayuda a saber si ellos necesitan o no bajar o subir su propio medicamento. Actualmente tengo un hijo

que ha podido dejar su medicamento y me ha encantado tener el registro para poder grabar y ver los patrones que me hacen saber cómo está con ese cambio de medicamento. En el pasado el registro me ayudó a ver cómo mi otro hijo de hecho necesitó subir la dosis de su medicamento”.

El eAsthma Tracker es más que solo material para leer - otra madre que usa este conocimiento para su provecho es Andrea: “Uso el eAsthma Tracker porque me ayuda a ver los patrones en mi gráfica (¿me empeoro en la primavera? ¿En el verano? ¿en el otoño?) También me ayuda a registrar cuáles son las cosas que lo provocan. Para mi adolescente, le ayuda, porque ella ve que en realidad no está en control. Ayuda a nuestro especialista del asma a ver los patrones y con cuánta frecuencia está en la zona amarilla o en la zona roja y eso ayuda al especialista a saber cómo ajustar su medicamento”.

¿A caso no sería grandioso saber cuándo ajustar los medicamentos de su hijo, de qué cosas que lo provoca tiene que alejarse, o qué señales observar para asegurarse de que se queden en la zona verde? Con eso que están fuera de la escuela, ¿quién le quiere impedir

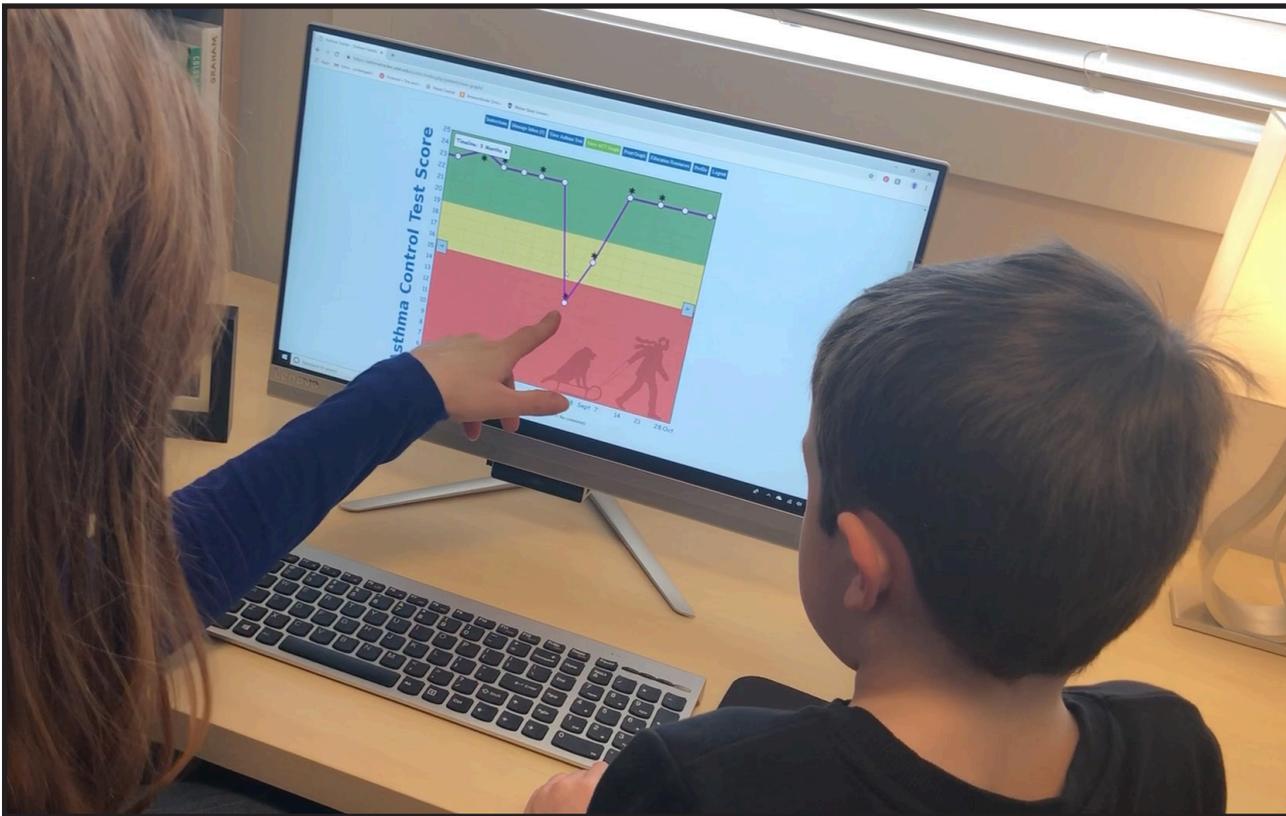
Why Keep Tracking?

Continued

a sus hijos que se diviertan o ponerle restricciones en los juegos que juegan? Registrar su asma puede avisarle sobre las limitaciones en las actividades extracurriculares que usted y su hijo disfrutan. Nadie puede en realidad vencer el asma, pero podemos mantenernos al tanto y mantener un registro y eso es lo que tenemos que hacer. Escuche lo que le digo, tengo dos asmáticos crónicos en mi casa. Uno es mi hijo de 8 años quien no viene solo y me dice lo que está mal, sino que con el registro que uso,

él no tiene que decirme, porque ya me adelanté. Me encanta usar el registro, porque ahora no hemos visto el interior de una sala de emergencias por tanto tiempo, que se me olvidó cómo se ve.

Es tan importante seguir usando el registro en lugar de perderse, preguntarse así mismo si todavía estamos fuera de peligro. Tome una parte de este conocimiento y a cambio le daré tranquilidad mental.



Testimonio de los padres

Michelle Frazier

Madre

Cuando empecé a usar el eAsthma Tracker, tenía dos hijos chiquitos que se estaban tratando para el asma. Ambos habían estado en medicamentos de control por un par de años, pero todavía me sentía incierta con su cuidado y ambos solo tenían problemas con su asma cuando se enfermaban con resfriados u otras enfermedades respiratorias.

Así que, encontré difícil ser consistente con sus medicamentos de control, porque la mayoría del tiempo su asma no era aparente. Aunque era un plan que su médico y yo habíamos hablado, con frecuencia me preguntaba si estaban en medicamentos de control sin necesidad.

Poco después de que empecé a usar el eAsthma Tracker, mi hijo mayor se enfermó y estaba muy sorprendida de ver que de hecho se bajó hasta la zona roja en un momento. Otra cosa con la que mi hijo siempre luchó fue que le tomaba mucho tiempo para recuperarse de enfermarse por su asma. Yo



estaba al tanto de esto antes de usar el eAsthma Tracker, pero para verlo en la gráfica y ver

visiblemente por cuánto tiempo brotaba su asma después, me ayudó a darme cuenta que su asma de hecho estaba peor de lo que pensé. Pude llevar esta información a su próxima cita del médico y su médico y yo decidimos aumentar la dosis del medicamento de control y me sorprendió ver que la próxima vez que se enfermó, estuvo mucho mejor. Sus síntomas fueron mejor durante la enfermedad y se recuperó mucho más pronto y esta experiencia me ayudó a sentirme más segura sobre su plan de cuidado, y como resultado, era más constante en darle su medicamento de control cuando no estaba teniendo un brote de asma y también ayudó a forjar mi confianza en mi capacidad de cuidar el asma de mi otro hijo.

Testimonios del paciente

Kai Malmgren

Usuario adolescente del
eAsthma Tracker



He encontrado que el eAsthma Tracker es una gran manera de mantener un registro de mi asma, porque es fácil ver la gráfica y ver rápidamente cómo está mi asma y de esta manera

sé si mi asma está mejorando o empeorando semana a semana y en general.

La característica de notas es una forma útil para mantener un registro de estar expuesto y cosas que lo provocan. Cuando tengo un ataque puedo regresar, ver las notas y buscar los patrones e identificar los problemas subyacentes que están exacerbando mi asma.

El registro no requiere mucho tiempo o esfuerzo, porque solo respondo unas cuantas preguntas y muestra la gráfica de mi asma de las semanas actuales y anteriores, y hasta puedo imprimir la gráfica y compartirla con mis médicos.

El registro [tracker] me da toda la información que necesito para registrar y controlar mi asma rápida y fácilmente. El hecho de que puedo usar esta información para ayudar a prevenir ataques de asma en el futuro hace que eAsthma Tracker sea la herramienta perfecta para mí.

Aubrey Shunk

Usuario adolescente del
eAsthma Tracker



Hola, mi nombre es Aubrey Shunk, tengo 16 años de edad y he estado usando el eAsthma Tracker por aproximadamente 3 a 4 años ahora.

Lo encuentro extremadamente útil para poder monitorear los síntomas y cosas que lo provocan. No tengo asma muy severa, pero todavía encuentro el eAsthma Tracker muy útil. Solía ser mucho peor cuando era niño y tenía que tomar medicamento para ayudar a controlar mis síntomas, pero por medio del eAsthma Tracker he averiguado que mis síntomas tienden a alborotarse en el otoño y al saber esto puedo estar más al tanto de mis alrededores y cómo está actuando mi asma.

Aunque no tengo asma muy severa, mi hermano sí la tiene. Él también usa el eAsthma Tracker y él ha encontrado gran ayuda en usarlo, porque ha averiguado a qué es alérgico, ambientes que lo empeoran y cómo la enfermedad hace que se active mucho. Así que no solo he visto cómo me ha afectado, sino que puedo ver cómo ha influenciado la vida de alguien más. ¡Definitivamente recomendaría usar eAsthma Tracker!