

A Plan to Keep Your Child With Asthma Out of the ER

Seeing your child unable to catch their breath is a helpless feeling. Nothing is scarier than a trip to the Emergency Room (ER) for an asthma attack. You don't want to go through that ever again if you can avoid it, and with this information, you can help prevent a repeat visit.

Prevention

Keeping your child out of the ER means focusing on **THREE** important things:

- 1. Having a plan:** Visit your child's doctor to create an [Asthma Action Plan](#) together. An Asthma Action Plan shows you exactly what to do when your child first starts having symptoms, so they don't get worse. Ask your doctor to print several copies so you can give them to your child's school nurse, day care providers, athletic coach, and other caregivers.
- 2. Avoiding triggers:** Know what things bring on an asthma attack, like dust, smoke, pollen, mold, pets, or air pollution, or cold air.
- 3. Making sure your child is taking the right asthma medicine at the right time:**
There are two kinds of asthma medications: **long-term control** and **quick-relief medication**. It's important that your child takes their long-term control medications **every day** to prevent symptoms and asthma attacks. It can be hard to see the need for medicine when your child is feeling fine, but controller medicines help your child's lungs work better, all day, every day. Quick-relief medication (quick-relief inhaler) should be taken at the first sign of asthma symptoms for immediate relief. Get your child into the habit of carrying their quick-relief inhaler everywhere, so they can get to it quickly.

When to Call the Doctor

Call your child's doctor or nurse or visit a nearby urgent care clinic if:

- Symptoms do not improve or get worse after using quick-relief medicine.
- Quick-relief medicine is needed more than twice a week for symptoms.
- Normal activities are limited due to asthma symptoms.

Call 911 or an ambulance if your child:

- Struggles to breathe so much that they cannot talk.
- Shows pulling in of skin and muscles around the ribs with each breath.
- Lips or fingernails are turning gray or blue.
- Is very drowsy or not responding.

By focusing on these three things...a plan of action, avoiding your child's triggers, and taking the right medicine at the right time, you'll be able to protect your child and stay out of the ER.

Other Helpful Tips

- Go to all regular checkups with your child's doctor. Ask to review your child's [Asthma Action Plan](#) often and update it as needed. Give copies to your child's school nurse, daycare, and other caregivers.
- Keep track of your child's symptoms. Keep a journal or notes in your phone to see how well treatment is working.
- Use an aerosol chamber with a fitted mask, often called a "spacer" or "holding chamber." It can help make sure that the entire dose of medicine reaches your child's lungs in just a few breaths.

Community First is here to help you get the [right care, in the right place, at the right time.](#)

Use the resources and information listed below to get the most out of your child's health care benefits related to asthma care and treatment.

Transportation*	24/7 Nurse Advice Line	Health & Wellness Program and Gift Card Rewards*	SA B.R.E.A.T.H.E	Urgent Care
Schedule no-cost transportation to and from your child's medical appointments.	Call the Community First Nurse Advice Line at 1-800-434-2347 for around the clock support from a team of registered nurses who can answer health questions and can recommend whether your child needs care right away or can wait to see their primary care provider.	Join Community First's Asthma Matters: Asthma Management Program to learn how to control your child's asthma. Members who join may be eligible to receive: • \$80 in gift cards for completing SA Kids B.R.E.A.T.H.E. home visits • \$10 gift card for getting a flu shot • \$10 gift card for completing required asthma education • Asthma kit with an aerosol chamber and fitted mask • Allergy-free pillow protector	Community First partners with SA Kids B.R.E.A.T.H.E. to teach children best practices to control their asthma. Community Health Workers meet with families at their homes (virtual or in-person) to improve asthma control. Education and support is provided over a 12-month period.	For care after hours or on weekends, visit an in-network urgent care center .

**Limitations and restrictions apply. Please call 210-358-6055 or email healthyhelp@cfhp.com for more information.*

Sources

<https://www.nyp.org/healthlibrary/multimedia/asthma-keeping-your-child-out-of-the-hospital>

<https://kidshealth.org/en/parents/er-asthma.html>

Un plan para mantener a su hijo/a con asma fuera de la sala de emergencias

Ver a su hijo/a sin poder recuperar el aliento es una sensación de impotencia. No hay nada más aterrador que una visita a la sala de emergencias (ER) por un ataque de asma. No querrá volver a pasar por eso si puede evitarlo, y con esta información, puede ayudar a prevenir una segunda visita.

Prevención

Mantener a su hijo/a fuera de la sala de emergencias significa centrarse en TRES cosas importantes:

- 1. Tener un plan:** Visite al médico de su hijo/a para crear juntos un [plan de acción contra el asma](#). Un plan de acción contra el asma le muestra exactamente qué hacer cuando su hijo/a comienza a tener los primeros síntomas, para que no empeoren. Pídale a su médico/a que imprima varias copias para que pueda dárselas a la enfermera de la escuela de su hijo/a, a los proveedores de guardería, al entrenador/a deportivo/a y a otros cuidadores.
- 2. Evitar los desencadenantes:** Sepa qué cosas provocan un ataque de asma, como el polvo, el humo, el polen, el moho, las mascotas, la contaminación del aire o el aire frío.
- 3. Asegúrese de que su hijo/a estén tomando el medicamento para el asma adecuado en el momento adecuado.** Existen dos tipos de medicamentos para el asma: los de control a largo plazo y los de alivio rápido. Es importante que su hijo/a tome sus medicamentos de control a largo plazo **todos los días** para prevenir los síntomas y los ataques de asma. Puede resultar difícil ver la necesidad de tomar medicamentos cuando su hijo/a se siente bien, pero los medicamentos de control ayudan a que los pulmones de su hijo/a funcionen mejor, todo el día, todos los días. Los medicamentos de alivio rápido (inhaladores de alivio rápido) deben tomarse ante la primera señal de síntomas de asma para un alivio inmediato. Adquiera el hábito de que su hijo/a lleve consigo su inhalador de alivio rápido a todas partes, para que pueda acceder a él rápidamente.

Cuándo llamar al médico

Llame al/la médico/a o enfermera de su hijo/a o visite una clínica de atención de urgencias cercana si:

- Los síntomas no mejoran o empeoran después de usar medicamentos de alivio rápido.
- Se necesitan medicamentos de alivio rápido más de dos veces por semana para los síntomas.
- Las actividades normales se ven limitadas debido a los síntomas del asma.

Llame al 911 o a una ambulancia si su hijo/a:

- Tiene tanta dificultad para respirar que no puede hablar.
- Muestra retracción de la piel y los músculos alrededor de las costillas con cada respiración.
- Sus labios o uñas se tornan grises o azules.
- Está muy somnoliento o no responde.

Al centrarse en estas tres cosas... un plan de acción, los desencadenantes de su hijo/a y tomar el medicamento adecuado en el momento adecuado, podrá proteger a su hijo/a y, con suerte, evitar la sala de emergencias.

Otros consejos útiles

- Acuda a todos los controles regulares con el/la médico/a de su hijo/a. Pida que revisen con frecuencia el [plan de acción contra el asma](#) de su hijo/a y actualícelo según sea necesario. Entregue copias a la enfermera escolar de su hijo/a, a la guardería y a otros cuidadores.

- Lleve un registro de los síntomas de su hijo/a. Es posible que desee llevar un diario o tomar notas en su teléfono para ver qué tan bien está funcionando el tratamiento.
- Utilice una cámara de aerosol con una máscara ajustada, a menudo llamada “espaciador” o “cámara de retención”. Usted puede ayudar a garantizar que la dosis completa del medicamento llegue a los pulmones de su hijo/a en solo unas pocas respiraciones.

Community First está aquí para ayudarle a obtener [la atención adecuada, en el lugar correcto, en el momento correcto.](#)

Utilice los recursos e información que se indican a continuación para aprovechar al máximo los beneficios de atención médica de su hijo relacionados con el cuidado y tratamiento del asma.

Viajes gratis al médico o la farmacia*	Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana	Programa de salud y bienestar y recompensas con tarjetas de regalo*	SA B.R.E.A.T.H.E	Atención de urgencia
Programe transporte sin costo de ida y vuelta a las citas médicas de su hijo.	Llame a la línea de asesoramiento de enfermería de Community First al 1-800-434-2347 para recibir asistencia las 24 horas del día de un equipo de enfermeras registradas que pueden responder preguntas sobre la salud y recomendar si su hijo/a necesita atención de inmediato o puede esperar para ver a su médico/a de cabecera.	Únase al programa Asthma Matters: Programa de manejo del asma de Community First para aprender cómo controlar el asma de su hijo. Los miembros que se unan son elegibles para recibir: • \$80 en tarjetas de regalo por completar el programa SA Kids B.R.E.A.T.H.E. visitas a domicilio • Tarjeta de regalo de \$10 por recibir la vacuna contra la gripe • Tarjeta de regalo de \$10 por completar la educación obligatoria sobre el asma • Kit para el asma con una cámara de aerosol y una mascarilla ajustada • Protector de almohada antialérgico	Community First se asocia con SA Kids B.R.E.A.T.H.E. para enseñar a los niños y las niñas las mejores prácticas para controlar el asma. Los trabajadores de salud comunitarios se reúnen con las familias en sus hogares (virtualmente o en persona) para mejorar el control del asma. Se brinda educación y apoyo durante un período de 12 meses.	Para recibir atención fuera del horario de atención o los fines de semana, visite un centro de atención de urgencia dentro de la red.

*Se aplican limitaciones y restricciones. Por favor, llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com para obtener más información.

Fuentes

<https://www.nyp.org/healthlibrary/multimedia/asthma-keeping-your-child-out-of-the-hospital>

<https://kidshealth.org/en/parents/er-asthma.html>