

LAS AVENTURAS DE
**BRINGOS
Y MANUBRIO**
EN
Villa Humosa

ESCRITO Y
CREADO POR
MICHELLE
BAIN

BRISA
DE PRIMAVERA

TACO
BRAZOFUERTE

GRANO
DE POLEN

DR. ROSENDO
RESUELLO

MILO

**TE AYUDAMOS A ENTENDER EL ASMA
¡PASO A PASO!**

GANADOR DEL PREMIO NACIONAL AL
LIDERAZGO MEDIOAMBIENTAL EN CONTROL DE ASMA





EN ESTA AVENTURA
VAMOS A APRENDER
SOBRE EL ASMA.
¡VEAMOS CUÁNTO
SABES YA DEL TEMA!

¡HAZ LA PRUEBA CON BRUNO BRINCOS!
RESPONDE "CIERTO" O "FALSO" A LAS PREGUNTAS.

1. EL ASMA SE CONTAGIA, COMO EL RESFRIADO O LA GRIPE.

☐ CIERTO ☐ FALSO

2. SI TIENES ASMA, NO PUEDES JUGAR, HACER EJERCICIO O DEPORTES.

☐ CIERTO ☐ FALSO

3. LA PERSONA CON ASMA DEBE TOMAR SU MEDICINA TODOS LOS DÍAS,
AUNQUE SE SIENTA BIEN.

☐ CIERTO ☐ FALSO

4. ES IMPORTANTE SABER SIEMPRE DÓNDE TIENES EL INHALADOR.

☐ CIERTO ☐ FALSO

5. UN MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO TE AYUDA A CHEQUEAR LA RESPIRACIÓN.

☐ CIERTO ☐ FALSO

¡ENCONTRAREMOS LAS RESPUESTAS AL FINAL DE NUESTRA AVENTURA!

AVISO LEGAL. Este libro proporciona información general acerca del asma y temas afines. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus problemas específicos y sus necesidades de salud, y para discutir profesionalmente sus preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales o personales. Usted debe consultar a un profesional médico calificado antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

© 2012 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

¡DIBUJA
TU RETRATO!

GALERÍA DE
VILLA ALFARO

DIBÚJATE
EN LA
GALERÍA DE
VILLA ALFARO
Y ÚNETE A
BRUNO
BRINCOS
EN SU
AVENTURA
EN VILLA
HUMOSA.

ME LLAMO

Y ME UNO A BRUNO BRINCOS EN SU
AVENTURA EN VILLA HUMOSA.



BRUNO BRINCOS, KIKA MANUBRIO Y MILO FUERON AL PARQUE A UN JUEGO DE KICKBALL. BRUNO Y BRISA DE PRIMAVERA ERAN LOS ENTRENADORES DE LOS PATEADORES DE VILLA ALFARO, EL EQUIPO DEL PUEBLO.



LOS PATEADORES DE VILLA ALFARO ESTABAN EMOCIONADOS POR EL PARTIDO CONTRA LA PANDILLA DE VILLA HUMOSA.



BRUNO BRINCOS Y BRISA DE PRIMAVERA RECIBIERON A GRANO DE POLEN Y AL DOCTOR RESUELLO CUANDO LLEGARON A VILLA ALFARO.



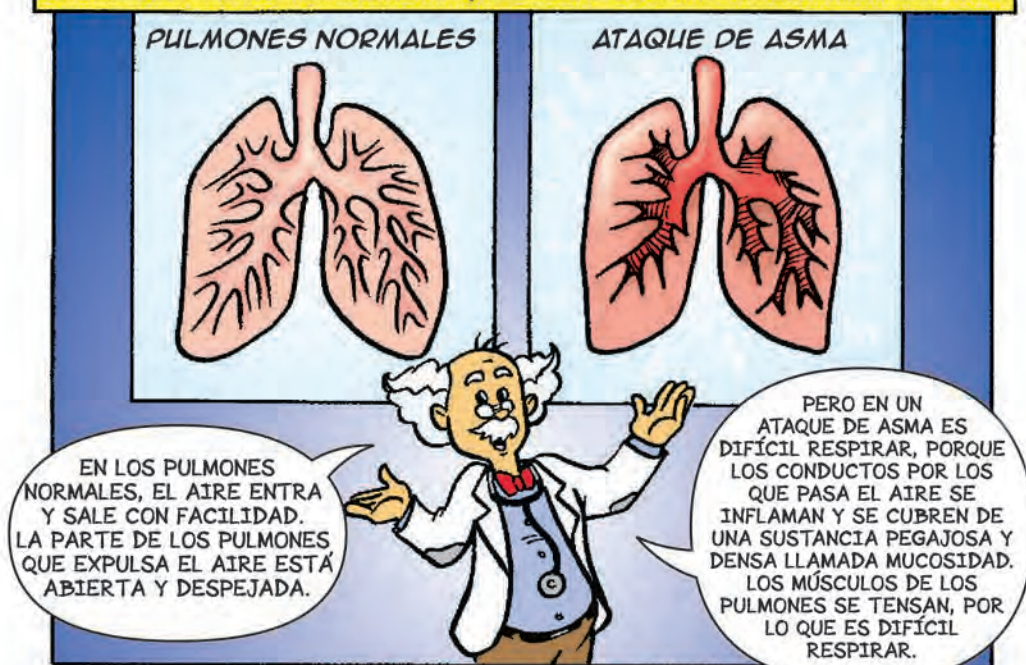
TACO BRAZOFUERTE, EL JUGADOR ESTRELLA DE LOS PATEADORES, ESTABA TRISTE. NO PODRÍA JUGAR PORQUE TENÍA ASMA.



LA ENTRENADORA BRISA EXPLICÓ EL EPISODIO DE ASMA QUE TACO HABÍA SUFRIDO DURANTE LA CLASE DE GIMNASIA. DESPUÉS DE QUE UN DOCTOR LO EXAMINARA, TACO SUPO LO QUE QUERÍAN DECIR SUS SÍNTOMAS.



EL DOCTOR RESUELLO, QUE ACOMPAÑABA A LA PANDILLA DE VILLA HUMOSA, ESCUCHÓ LO QUE DECÍA BRISA SOBRE LA AFECCIÓN DE TACO. ENTONCES LES DESCRIBIÓ A TACO Y A BRUNO LO QUE OCURRE DURANTE UN EPISODIO DE ASMA.



TACO MOSTRÓ CÓMO EMPLEA UN INSTRUMENTO LLAMADO MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO PARA SABER SI SUS PULMONES ESTÁN FUNCIONANDO BIEN. ESO Y SU MEDICINA PARA RESPIRAR MEJOR LO AYUDAN A MANTENER EL ASMA CONTROLADA.



TACO LES EXPLICÓ A SUS AMIGOS EL CÓDIGO DE COLORES QUE LE PERMITE SABER CÓMO ESTÁN SU RESPIRACIÓN Y SU ASMA.



EL DOCTOR RESUELLO LE RECORDÓ A TACO LO QUE SIGNIFICABA CADA COLOR EN EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO, Y LO QUE TENÍA QUE HACER EN CADA NIVEL.



GRANO DE POLEN EXPLICÓ UN POCO MÁS SOBRE EL ASMA Y LO QUE SIGNIFICA.



EL DOCTOR RESUELLO LES EXPLICÓ A LOS PATEADORES VILLA ALFARO Y A LA PANDILLA DE VILLA HUMOSA ACERCA DEL INHALADOR PARA EL ASMA.



CON LA MEDICINA PREVENTIVA, EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO Y VIGILANDO CUIDADOSAMENTE SU RESPIRACIÓN, TACO PUDO CONTINUAR DIVIRTIÉNDOSE.



OYE, ESPERA... TACO BRAZOFUERTE OLVIDÓ ALGO MUY IMPORTANTE. ¡QUÉ BIEN QUE LA ENTRENADORA BRISA DE PRIMAVERA ESTABA AHÍ PARA AYUDARLO!



ASÍ QUE TACO BUSCÓ EL INHALADOR EN SU MOCHILA Y RECORDÓ CUANDO FUE AL DOCTOR Y LE ENSEÑARON A USAR EL INHALADOR Y EL ESPACIADOR.

EL MÉDICO ME ENSEÑÓ A USAR EL ESPACIADOR...

1. AGITA EL INHALADOR 3 Ó 4 VECES ANTES DE USARLO.

2. QUITA LA TAPA DEL INHALADOR.

3. COLOCA EL INHALADOR DENTRO DEL ESPACIADOR.

4. EXPULSA TODO EL AIRE QUE PUEDES POR LA BOCA.

5. COLOCA LA BOQUILLA ENTRE LOS DIENTES Y APRIETA LOS LABIOS ALREDEDOR DE ELLA.

6. APRIETA LA PARTE DE ARRIBA DEL INHALADOR UNA SOLA VEZ.

7. TOMA UNA BOCANADA DE AIRE DESPACIO.

8. AGUANTA LA RESPIRACIÓN Y CUENTA HASTA 10. DESPUÉS, EXPULSA EL AIRE.

EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO DE TACO ESTABA EN VERDE, Y ÉL SE SENTÍA TAN BIEN QUE PUDO JUGAR EN EL GRAN PARTIDO.



TACO LE DIO UNA PATADA FENOMENAL A LA PELOTA, Y TANTO LOS PATEADORES DE VILLA ALFARO COMO LA PANDILLA DE VILLA HUMOSA LO APLAUDIERON.



COLOREA TODOS LOS
LUGARES DE VILLA HUMOSA
QUE PUDIERAN PROVOCAR
UN ATAQUE DE ASMA.



humo

árboles

contaminación

calor

perfume

gases
del tubo
de escape

BIENVENIDO A
VILLA HUMOSA

cucarachas

INDUSTRIAS DE
VILLA HUMOSA

caspa y pelos
de mascotas

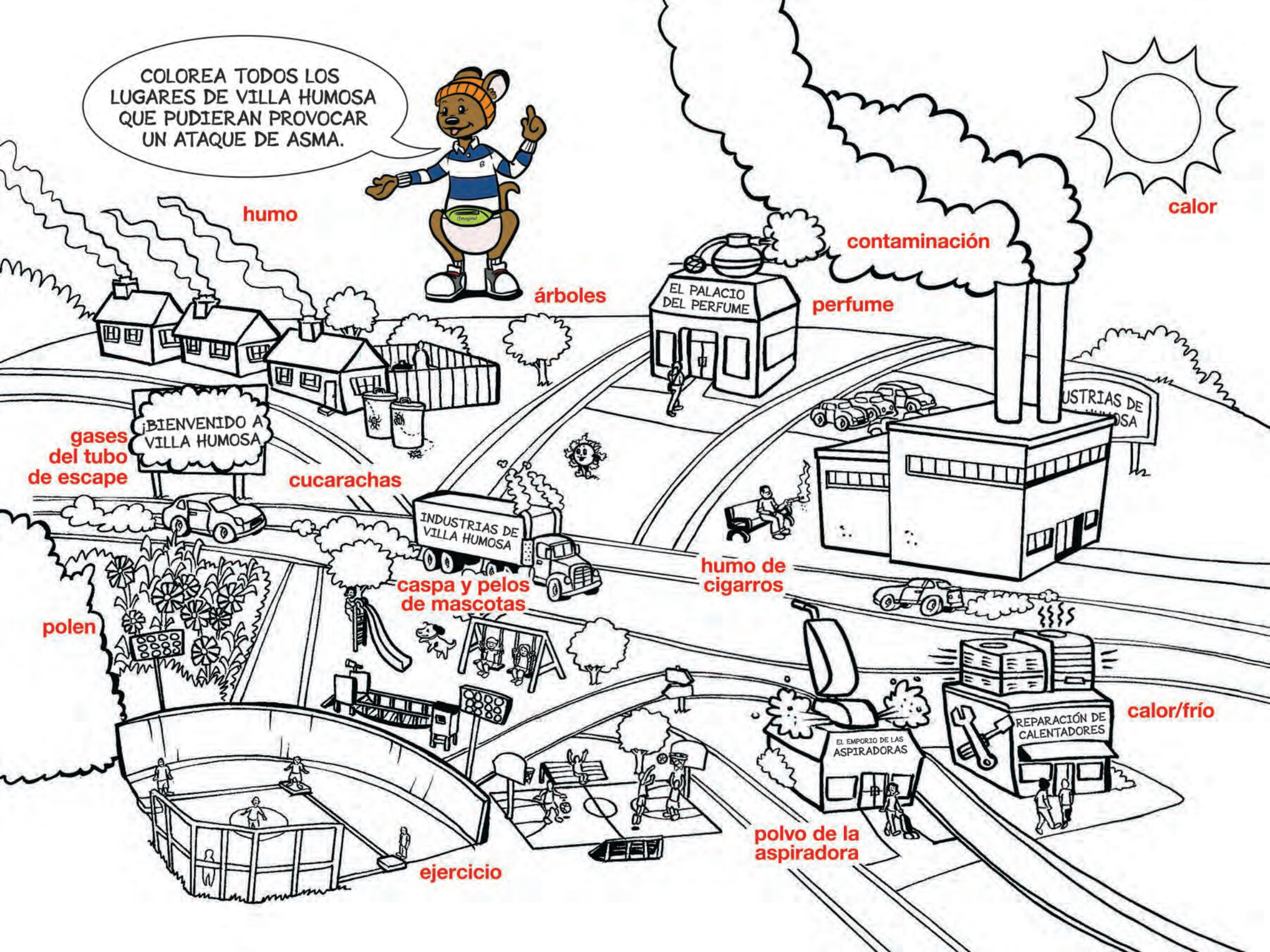
humo de
cigarros

polen

calor/frío

polvo de la
aspiradora

ejercicio



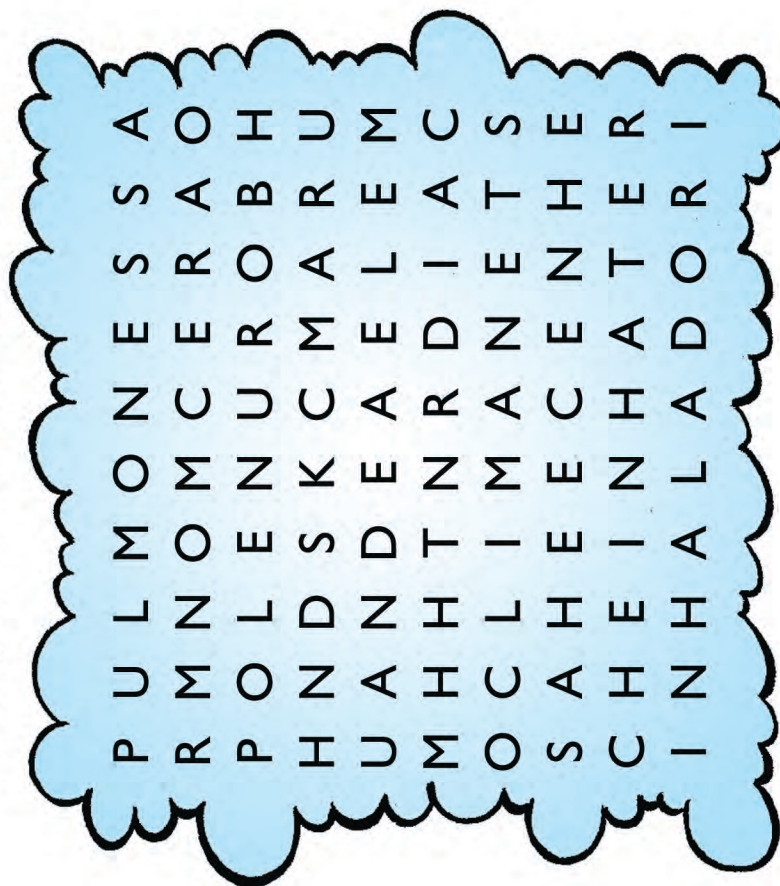
¡CUIDADO CON LOS DESENCADENANTES DEL ASMA!



h c p i p a c

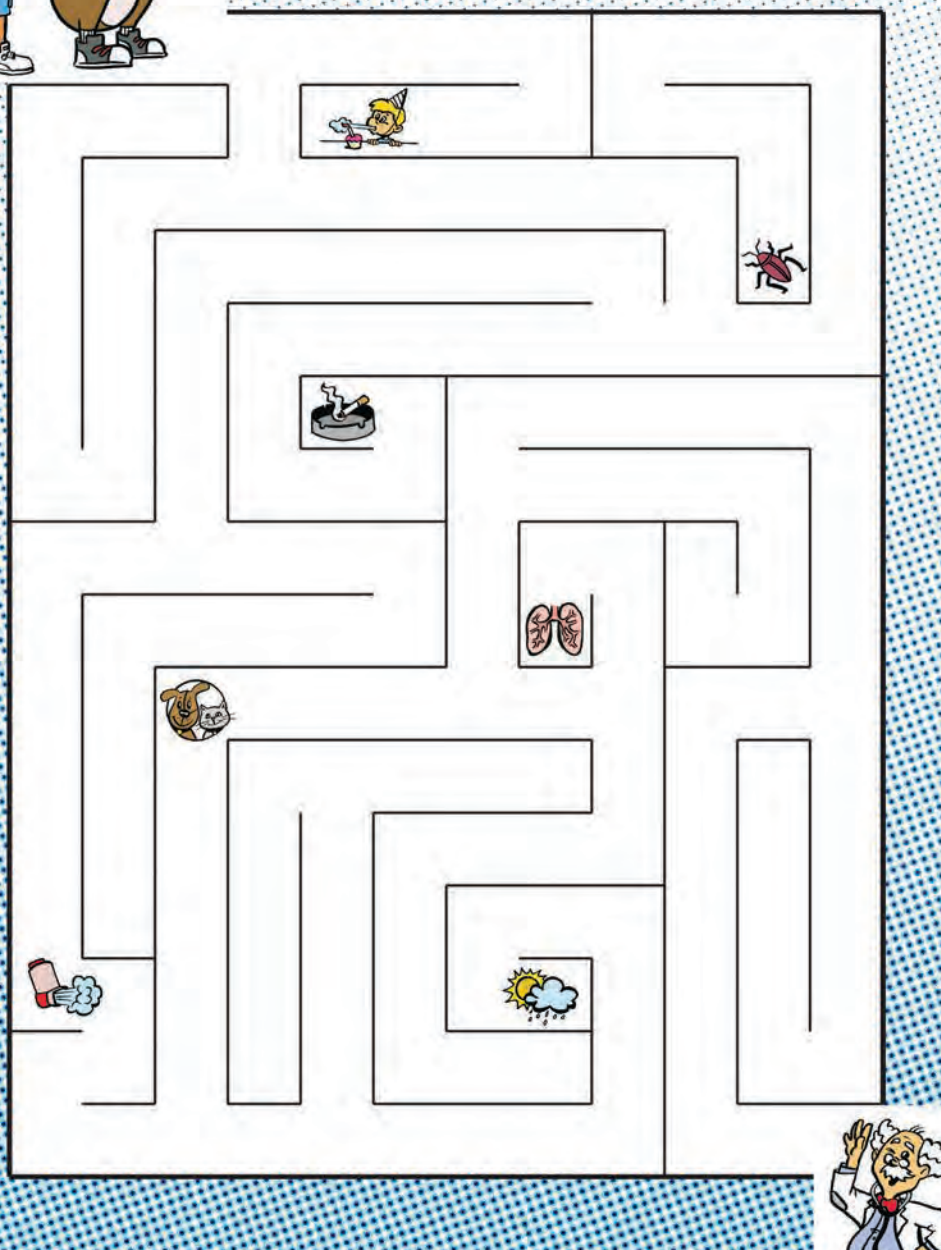


Di el nombre de cada dibujo.
Escribe las palabras en la línea.
Luego búscalas en la sopa de
letras y enciérralas en un círculo.



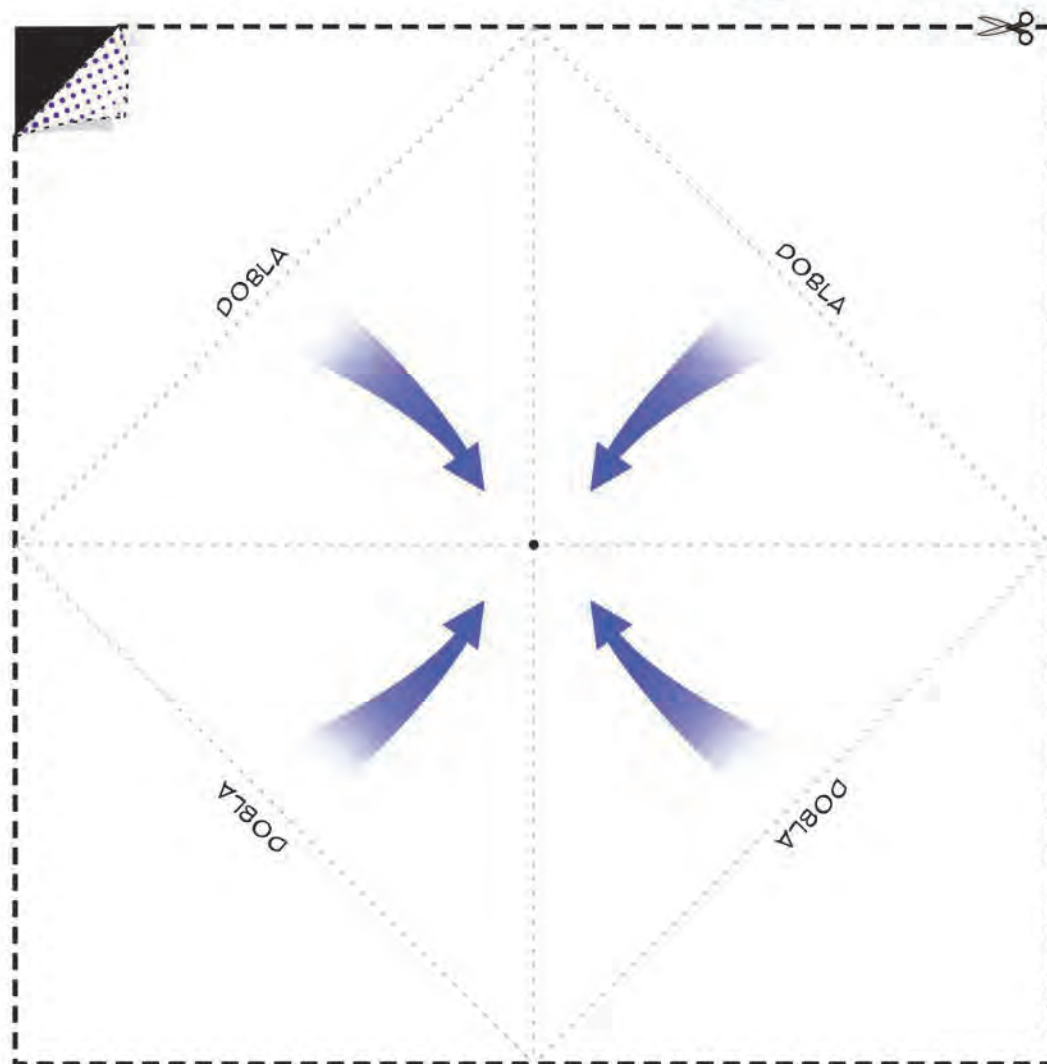


AYUDA A BRUNO BRINCOS
Y A TACO BRAZOFUERTE
A LLEGAR HASTA EL DOCTOR RESUELLO,
SIGUIENDO EL LABERINTO.



¡Construye tu propio dispositivo de aviso!

1. Recorta el cuadrado que aparece debajo.
2. Dobla las cuatro esquinas hacia el centro.
3. Dale la vuelta al papel y dobla las cuatro esquinas hacia el centro otra vez.
4. Dobla el cuadrado a la mitad. Desdóblalo y dóblalo hacia el otro lado.
5. Desdóblalo y une los cuatro extremos para hacer un rombo.
6. Desliza los dedos dentro de las solapas.



Tus amigos de Villa Alfaro y de Villa Humosa te ayudarán a divertirse mientras aprendes sobre el asma.

1. Cuando hayas doblado el dispositivo de aviso para el asma, sostenlo con los pulgares e índices metidos en las solapas y verás que Bruno, Kika, Taco y Grano de Polen están arriba.
2. Escoge un amigo para jugar. Pídele a tu amigo elegir a Bruno, a Kika, a Taco o a Grano de Polen y deletrear el nombre en voz alta mientras abres y cierras los dedos. Ej.: B-R-U-N-O.
3. Luego, pídele a tu amigo que escoja un color de los dos que se muestran y que lo deletree en voz alta mientras abres y cierras los dedos. Ej.: A-M-A-R-I-L-L-O.
4. Pídele a tu amigo que escoja otro color de los dos que se muestran. Abre la solapa de ese color y descubre el consejo para el asma.
5. ¡Ahora es el turno de tu amigo!



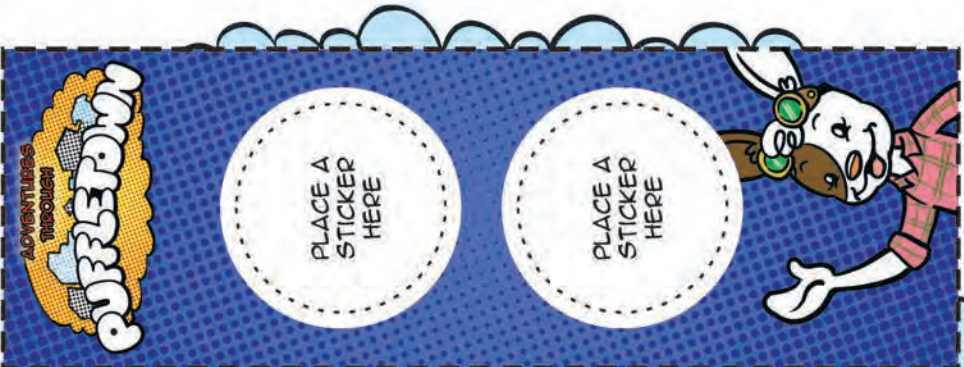
Comprueba tus conocimientos

¡Comprueba tus conocimientos junto a Bruno Brincos! Responde “cierto” o “falso” a las preguntas.

1. El asma se contagia, como el resfriado o la gripe.
☐ Cierto ☐ Falso
2. Si tienes asma, no puedes jugar, hacer ejercicio o deportes.
☐ Cierto ☐ Falso
3. La persona con asma debe tomar su medicina todos los días, aunque se sienta bien.
☐ Cierto ☐ Falso
4. Es importante saber siempre dónde tienes el inhalador.
☐ Cierto ☐ Falso
5. Un medidor de flujo máximo te ayuda a chequear la respiración.
☐ Cierto ☐ Falso

Da vuelta a la página para ver las respuestas.

1. Falso 2. Falso 3. Falso 4. Cierto 5. Cierto



PUFFLETOWN PLEDGE

I TAKE A DEEP BREATH, CHECKING MY ASTHMA AND ME,
I USE MY PEAK FLOW METER TO SEE IF IT'S GREEN...

I HAVE MY ASTHMA ACTION PLAN & MY INHALER IN REACH.
I USE MY MEDICINE DAILY TO KEEP ME BREATHING FREE!

RED, YELLOW, GREEN- I CHECK IT EVERY DAY ...
I WATCH MY TRIGGERS DAILY TO KEEP ME IN PLAY!

CUT OUT
YOUR OWN
BOOKMARK!

STICKER
YOUR OWN
BOOKMARK!

☒ I TOOK THE
PUFFLETOWN
PLEDGE

Darby Boing X SIGN _____
DARBY BOINGEE



JURAMENTO DE VILLA HUMOSA

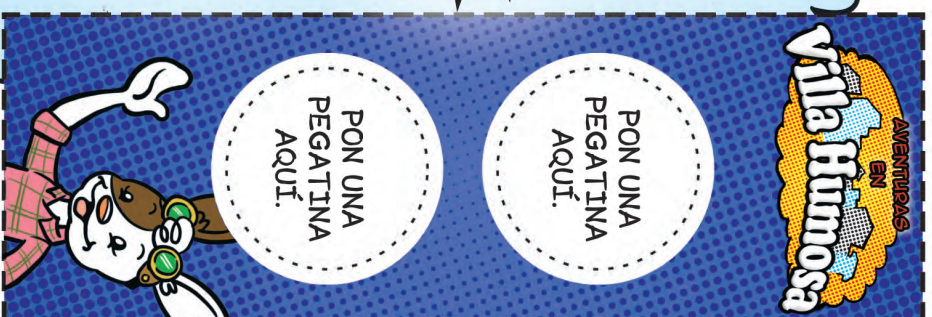
RESPIRO PROFUNDO PARA MANTENER EL ASMA BAJO CONTROL.
COMPRUEBO QUE EL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO ESTÉ VERDE.
TENGO SIEMPRE CONMIGO EL PLAN DE ACCIÓN Y EL INHALADOR.
TOMO A DIARIO LA MEDICINA PARA RESPIRAR MEJOR.
ROJO, AMARILLO, VERDE: TODOS LOS DÍAS CHEQUEO EL MEDIDOR
Y VIGILO MIS DESENCADENANTES PARA PODER SEGUIR JUGANDO.

RECORTA
TU
MARCADOR

ADOENA
EL MARCADOR
CON
PEGATINAS

☒ Tomé
el Juramento
de Villa Humosa

Bruno Brincos X FIRMA _____
BRUNO BRINCOS





YOUR CLAYTOWN AND PUFFETOWN FRIENDS ARE HERE TO HELP YOU WITH A FUN WAY TO LEARN ABOUT ASTHMA!

1. ONCE YOU HAVE FOLDED THE ASTHMA ADVICE TELLER, HOLD IT CLOSED WITH BOTH THUMBS AND POINTER FINGERS IN THE POCKETS. YOU WILL SEE DARBY, KIT, SPIKE, AND FUZZY ARE ON TOP!
2. PICK A FRIEND TO PLAY WITH! HAVE YOUR FRIENDS CHOOSE DARBY, KIT, SPIKE, OR FUZZY AND SPELL THEIR NAME OUT LOUD AS YOU OPEN AND CLOSE YOUR FINGERS, ONE LETTER AT A TIME. FLAPPING IT OPEN AND CLOSED, D-A-R-B-Y!
3. THEN ASK YOUR FRIEND TO CHOOSE A COLOR FROM THE TWO THAT ARE SHOWING, SPELL THE COLOR OUT LOUD ONE LETTER AT A TIME, WHILE YOU OPEN AND CLOSE YOUR FINGERS. Y-E-L-L-O-W!
4. ASK YOUR FRIEND TO CHOOSE A COLOR AGAIN FROM THE TWO THAT ARE SHOWING, OPEN THE FLAP WITH THAT COLOR, AND FIND OUT THE ASTHMA ADVICE!
5. SWITCH AND LET YOUR FRIEND HAVE A TURN!

1. FALSE 2. FALSE 3. TRUE 4. TRUE 5. TRUE
FLIP OVER TO SEE THE ANSWERS!

1. YOU CAN CATCH ASTHMA LIKE A COLD OR THE FLU.
☐ TRUE ☐ FALSE
2. IF YOU HAVE ASTHMA YOU CAN'T PLAY, EXERCISE, OR PLAY SPORTS.
☐ TRUE ☐ FALSE
3. A PERSON WITH ASTHMA NEEDS TO TAKE THEIR CONTROLLER MEDICINE EVERY DAY, EVEN WHEN THEY'RE FEELING FINE.
☐ TRUE ☐ FALSE
4. IT IS IMPORTANT TO KNOW WHERE YOUR RESCUE INHALER IS AT ALL TIMES.
☐ TRUE ☐ FALSE
5. A PEAK FLOW METER HELPS YOU CHECK YOUR BREATHING.
☐ TRUE ☐ FALSE

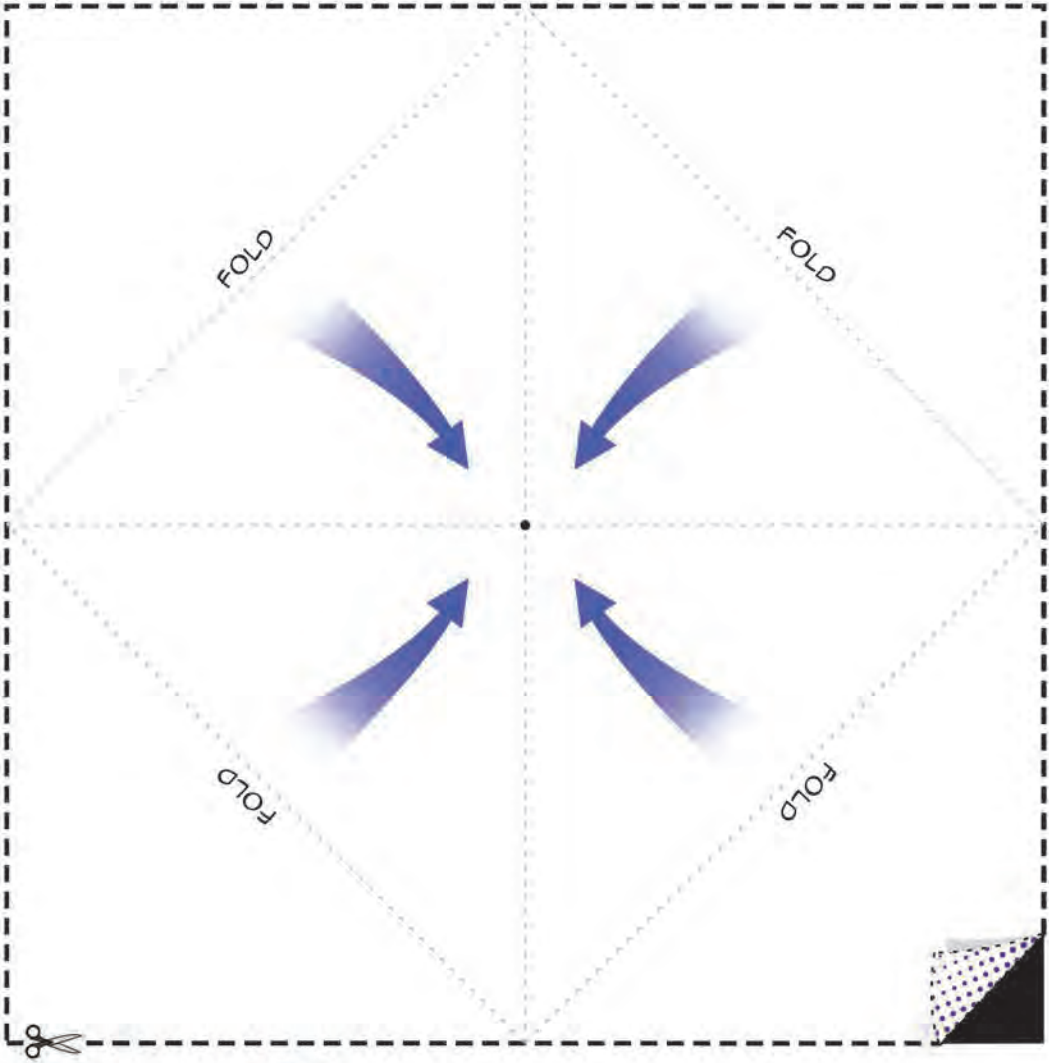
TAKE THE POST-TEST WITH DARBY BOING!
ANSWER THE QUESTIONS, TRUE OR FALSE.



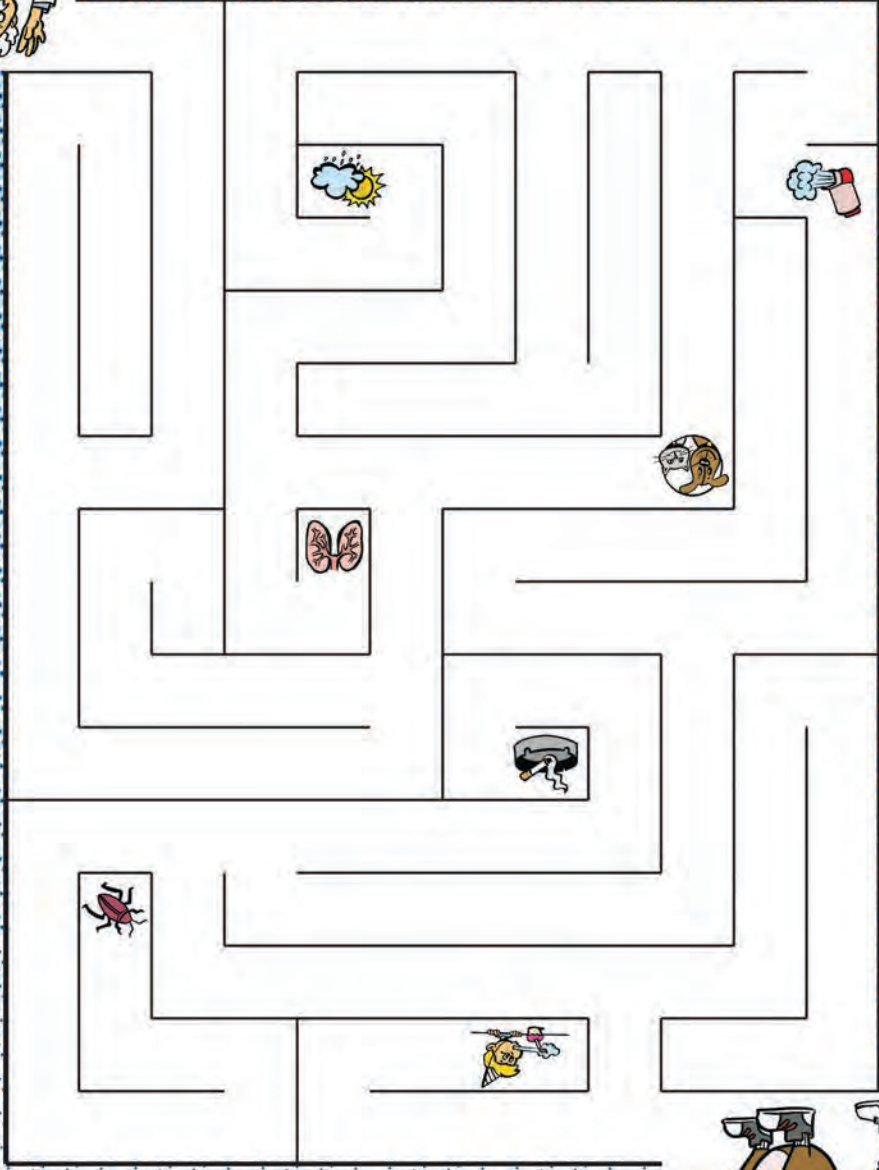
MAKE YOUR OWN ASTHMA ADVICE TELLER!

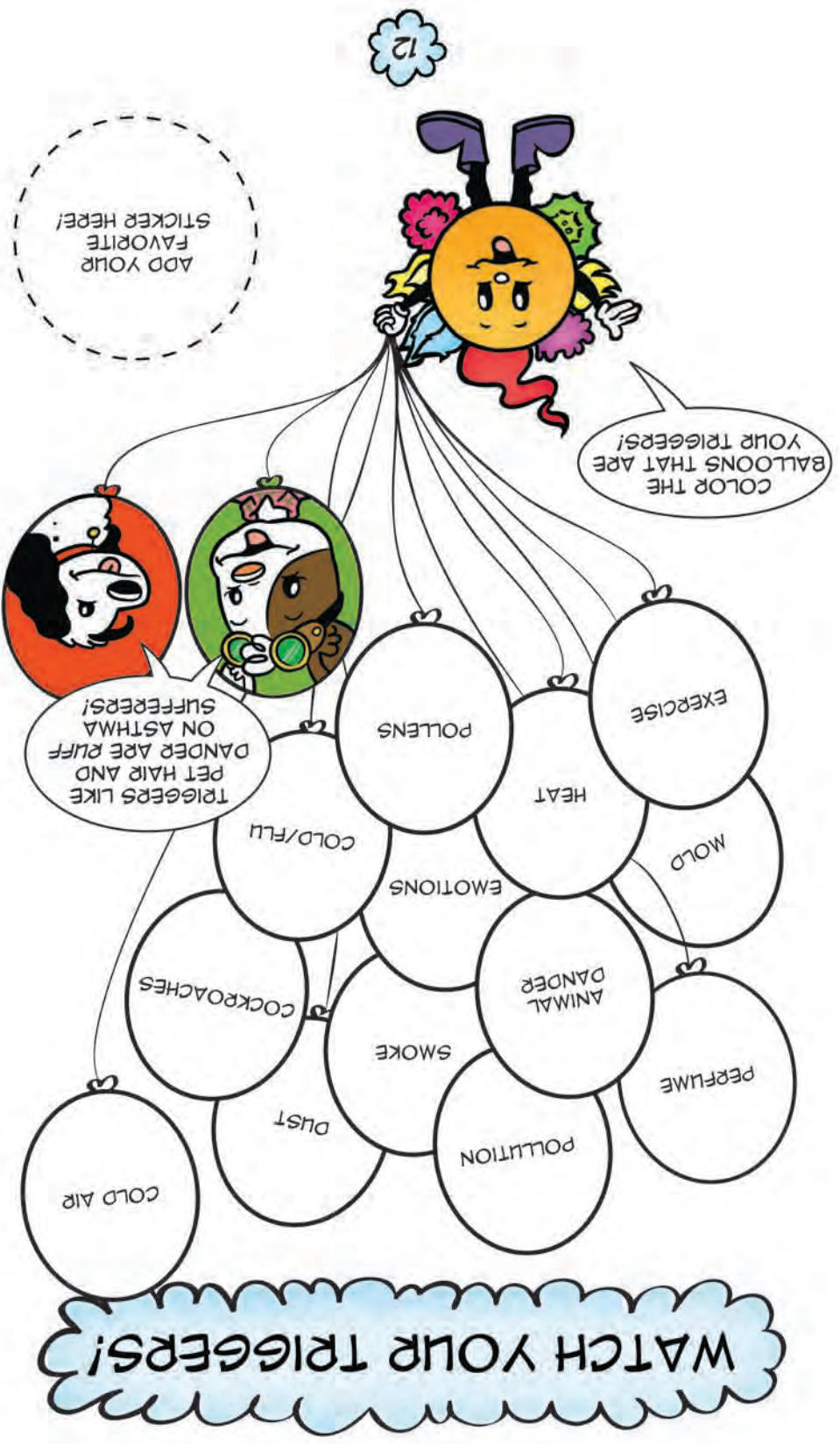


1. CUT OUT THE SQUARE BELOW.
2. FOLD ALL FOUR CORNERS INTO THE CENTER.
3. FLIP THE PAPER OVER AND FOLD THE FOUR CORNERS INTO THE CENTER AGAIN.
4. FOLD THE SQUARE IN HALF. UNFOLD AND FOLD THE OTHER WAY.
5. UNFOLD AND PULL THE ENDS TOGETHER TO MAKE A DIAMOND-LIKE SHAPE.
6. SLIDE YOUR FINGERS INTO THE FLAPS.

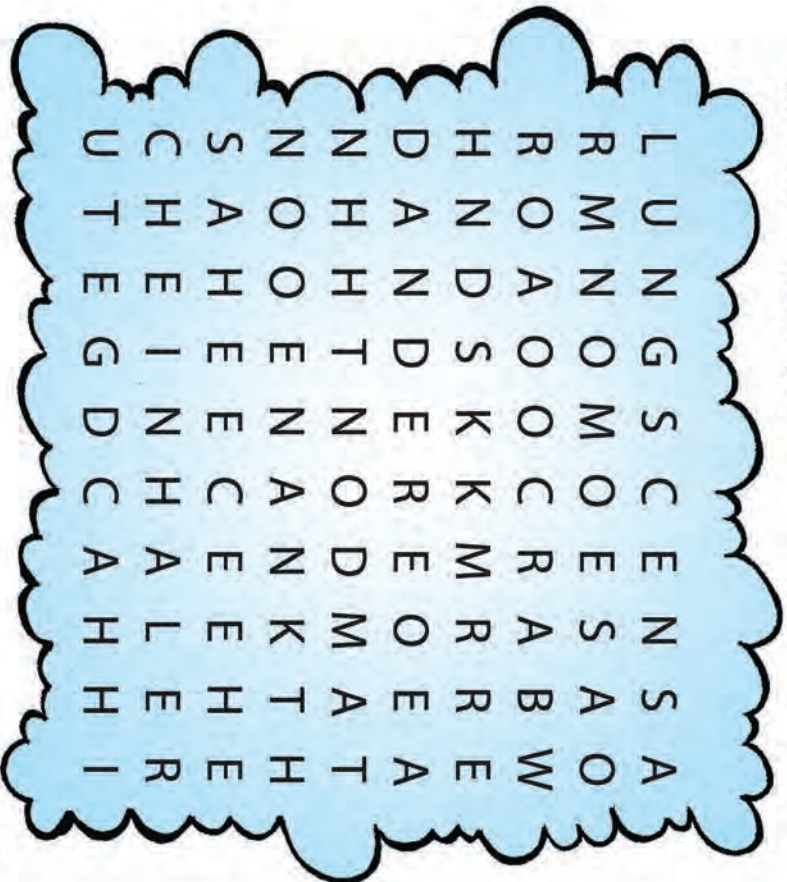


HELP DARBY BOINGE AND SPIKE ARMSTRONG FIND THEIR WAY TO DR. VON WHEEZLES BY FOLLOWING THE MAZE!





SAY THE NAME OF EACH PICTURE.
WRITE EACH WORD ON THE LINE.
THEN CIRCLE THE WORDS HIDDEN
IN THE PUZZLE.



s

c

l

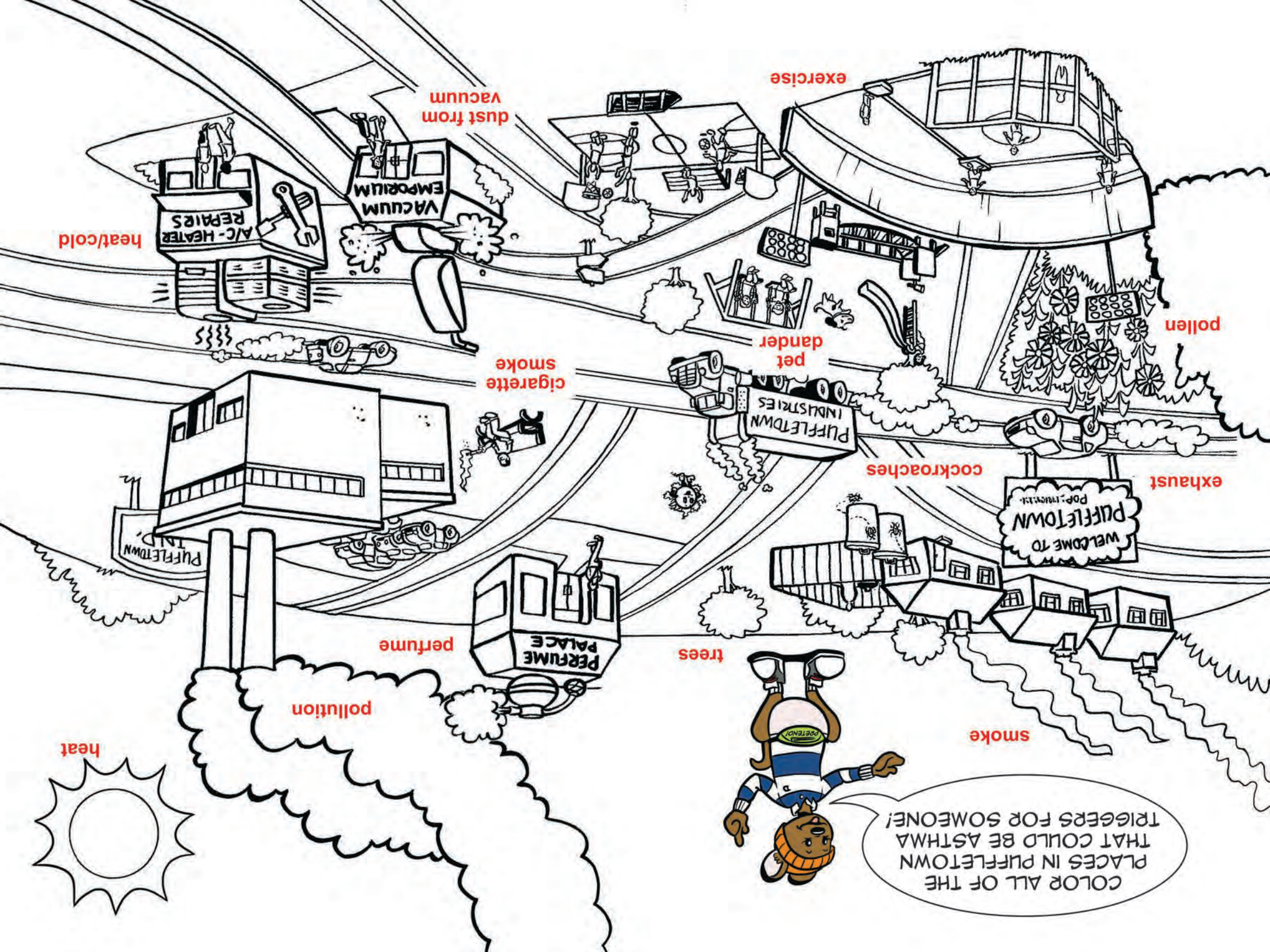
i

d

b

w

13



heat

pollution

perfume

PERFUME
PALACE

trees

smoke

COLOR ALL OF THE
PLACES IN PUFFLETOWN
THAT COULD BE ASTHMA
TRIGGERS FOR SOMEONE!

POETEND

cockroaches

exhaust

WELCOME TO
PUFFLETOWN
POP. 12,345,678

pet
dander

PUFFLETOWN
INDUSTRIES

cigarette
smoke

dust from
vacuum

VACUUM
EMPORIUM

A/C - HEATER
REPAIRS

heat/cold

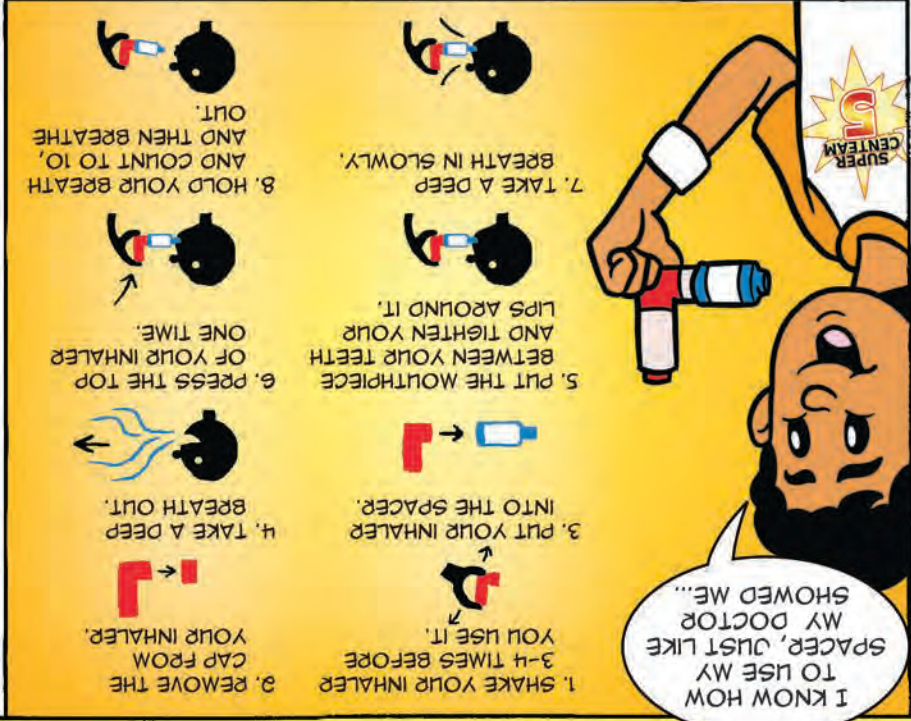
exercise

pollen

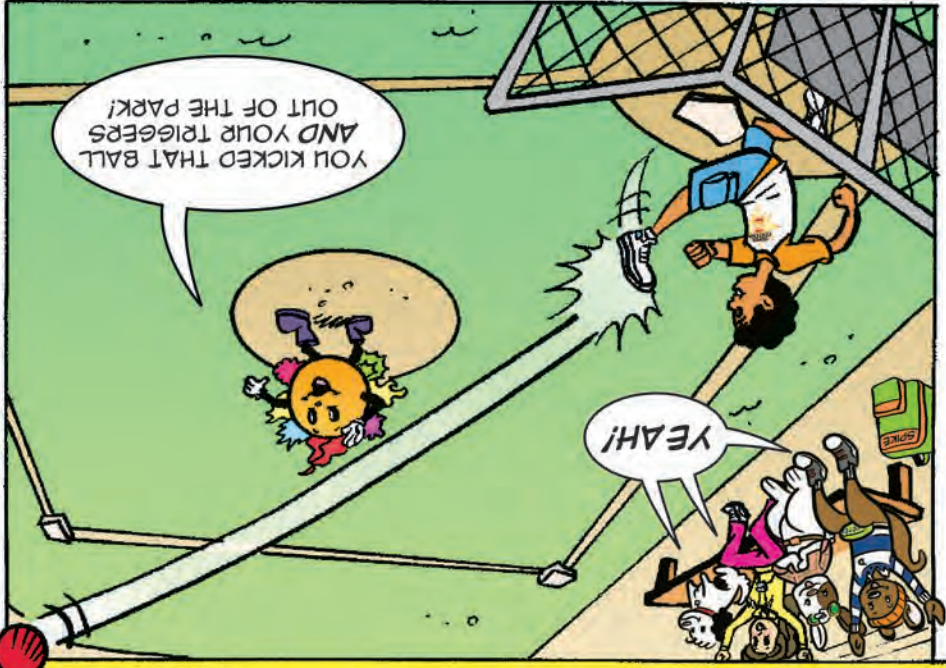
BUT WAIT... SPIKE ARMSTRONG FORGOT SOMETHING VERY IMPORTANT. GOOD THING COACH WINDY PLAYWELL WAS THERE TO HELP HIM OUT!



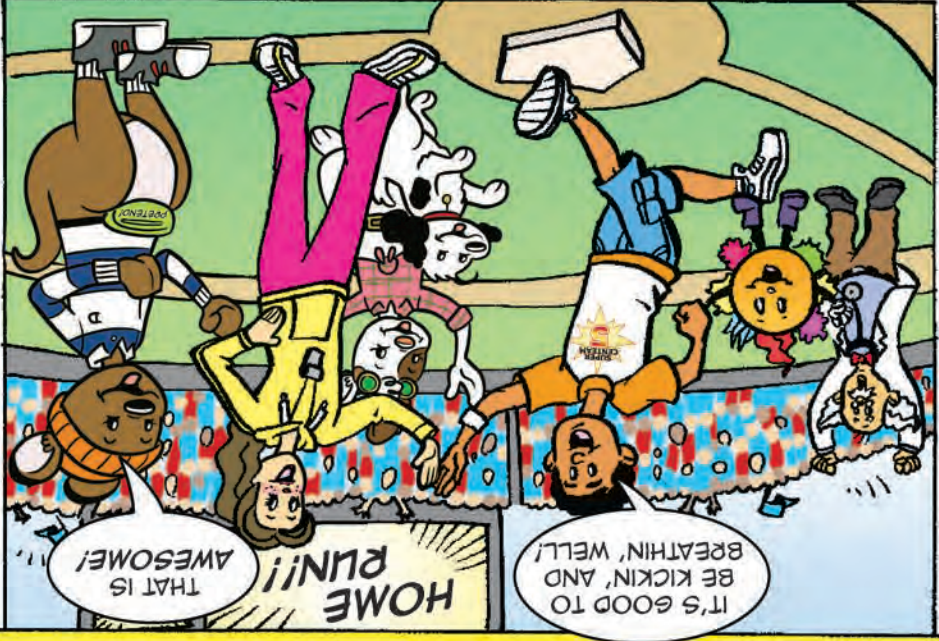
SO SPIKE FOUND THE INHALER IN HIS BACKPACK AND REMEMBERED HIS DOCTOR'S VISIT WHERE HE LEARNED HOW TO USE HIS INHALER AND SPACER!



SPIKE'S PEAK FLOW METER WAS IN THE GREEN, AND HE FELT SO WELL HE WAS ABLE TO PLAY IN THE BIG GAME.



SPIKE GAVE A SUPER KICK TO THE KICKBALL, AND BOTH THE CLAYTOWN KICKERS AND THE PUFFLETOWN POSSE CHEERED HIM ON!



DR. VON WHEELZES REMINDED SPIKE WHAT EACH COLOR ON HIS PEAK FLOW METER MEANT AND WHAT TO DO AT EACH LEVEL.

WHEN YOUR PEAK FLOW METER IS **GREEN**, YOU FEEL GOOD - YOU CAN GET UP AND GO!

WHEN IT IS **YELLOW** - SLOW DOWN AND TAKE YOUR RESCUE MEDICATION. IF IT IS **RED** - STOP! GET HELP FROM AN ADULT RIGHT AWAY OR CALL 911!

WHAT MAKES AN ASTHMA SPIKE HAVE AN EPISODE?

MY FRIEND FUZZY & POLLEN CAN EXPLAIN WHAT CAUSES AN EPISODE.

THINGS THAT MAKE YOUR ASTHMA WORSE ARE CALLED **TRIGGERS!**

THEY MAKE PARTS OF YOUR LUNGS SWELL AND CAUSE THAT STICKY MUCUS STUFF!

FUZZY & POLLEN HELPED TO EXPLAIN MORE ABOUT ASTHMA AND WHAT IT MEANS.

DR. VON WHEELZES EXPLAINED TO THE CLAYTOWN KICKERS AND THE PUFFLETOWN POSSE ABOUT AN ASTHMA INHALER.

HOW CLAY KICKERS CAN BREATHE.

AN ASTHMA INHALER WORKS FAST TO OPEN THE AIRWAYS IN THE LUNGS, SO SPIKE CAN BREATHE.

WITH HIS CONTROL MEDICINE, HIS PEAK FLOW METER, AND CAREFULLY WATCHING HIS BREATHING, SPIKE WAS CLEARED TO HAVE FUN!

4

I AM OKAY TO PLAY KICKBALL!

CHECK YOUR BREATHING DAILY!

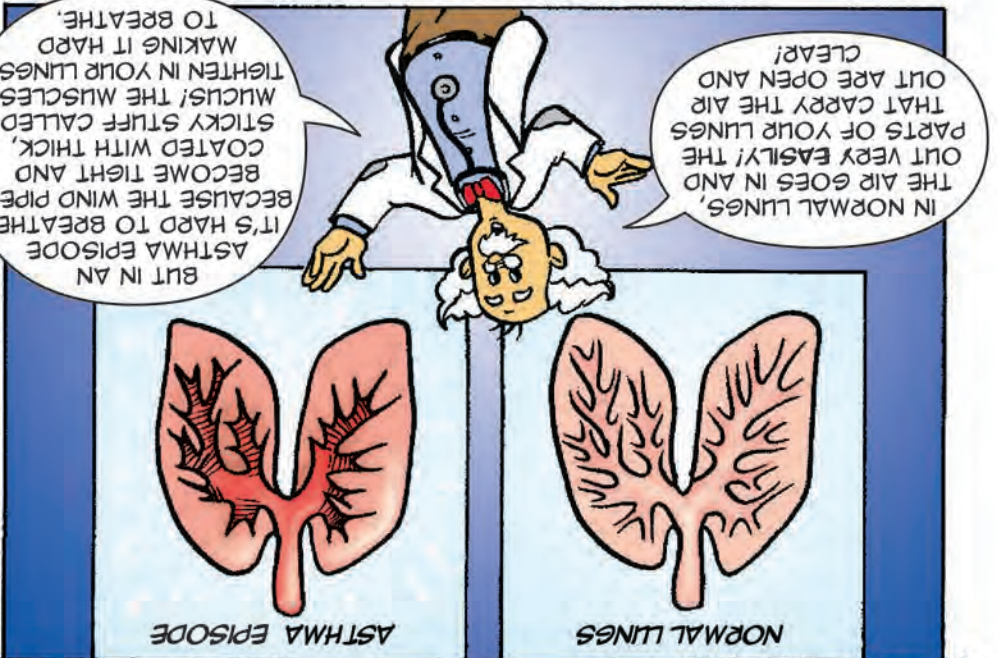
KNOW YOUR ZONE!

ALWAYS KNOW WHERE YOUR INHALER IS!

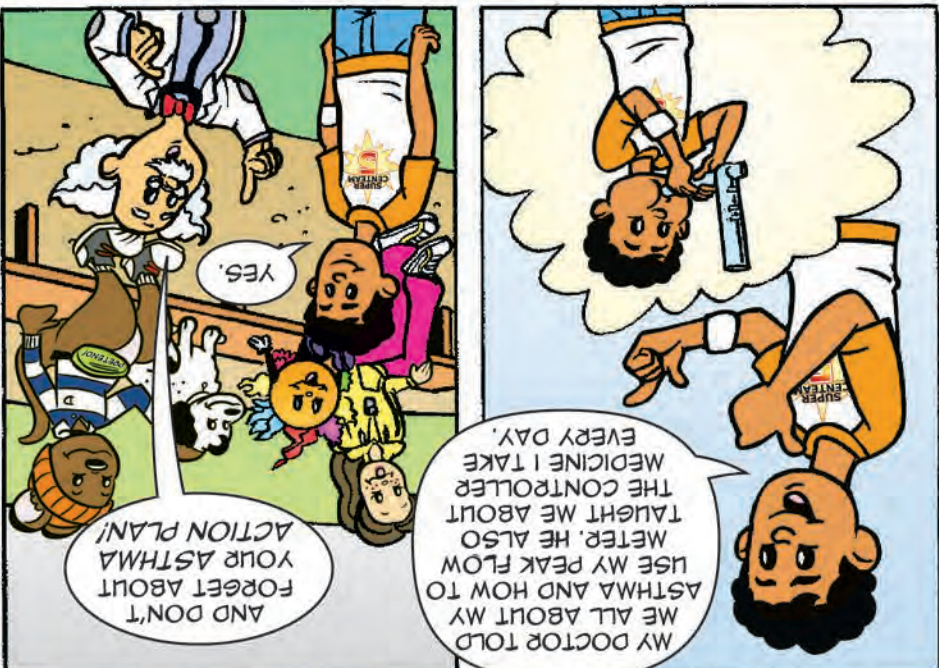
COACH WINDY EXPLAINED THE EPISODE SPIKE HAD DURING CLASS. AFTER GOING TO HIS DOCTOR FOR TESTS, SPIKE LEARNED WHAT HIS SYMPTOMS MEANT.



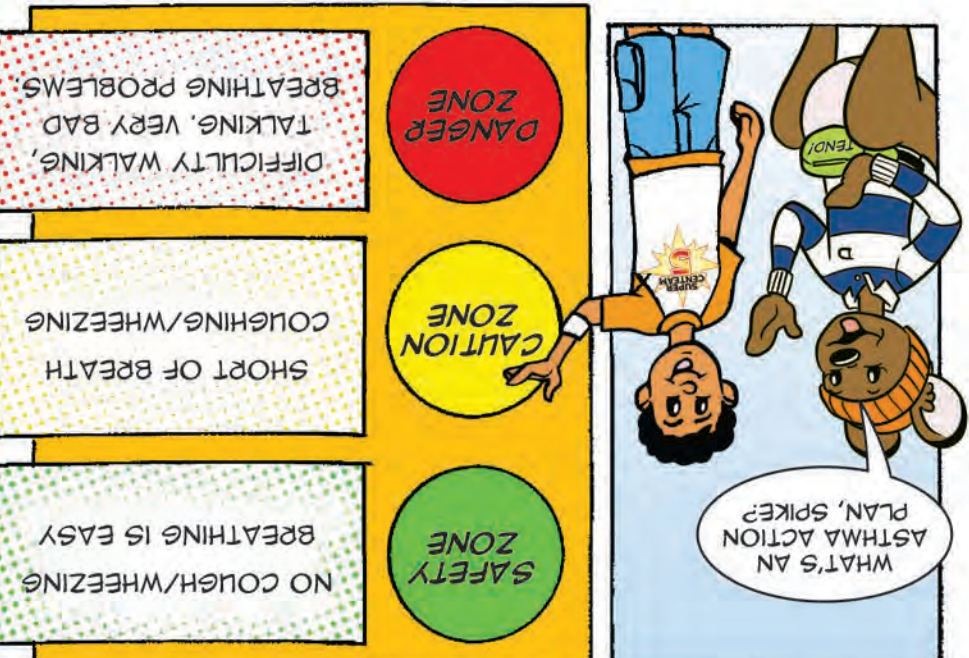
DR. VON WHEEZLES, FROM THE PUFFETOWN POSSE, OVERHEARD WINDY TALKING ABOUT SPIKE'S CONDITION. HE DESCRIBED TO WINDY, SPIKE, AND DARYL WHAT HAPPENS DURING AN ASTHMA EPISODE.

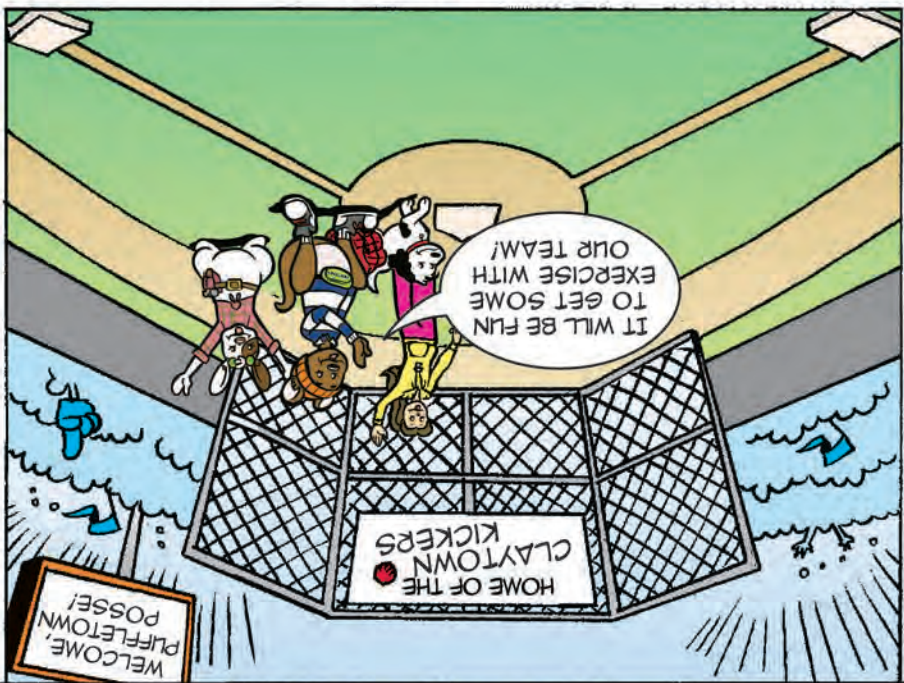


SPIKE SHOWED HOW HE USED A SPECIAL TOOL CALLED A PEAK FLOW METER TO TELL HIM HOW WELL HIS LUNGS ARE WORKING. USING THAT AND HIS BREATHING MEDICINE HELPED KEEP HIS ASTHMA UNDER CONTROL.

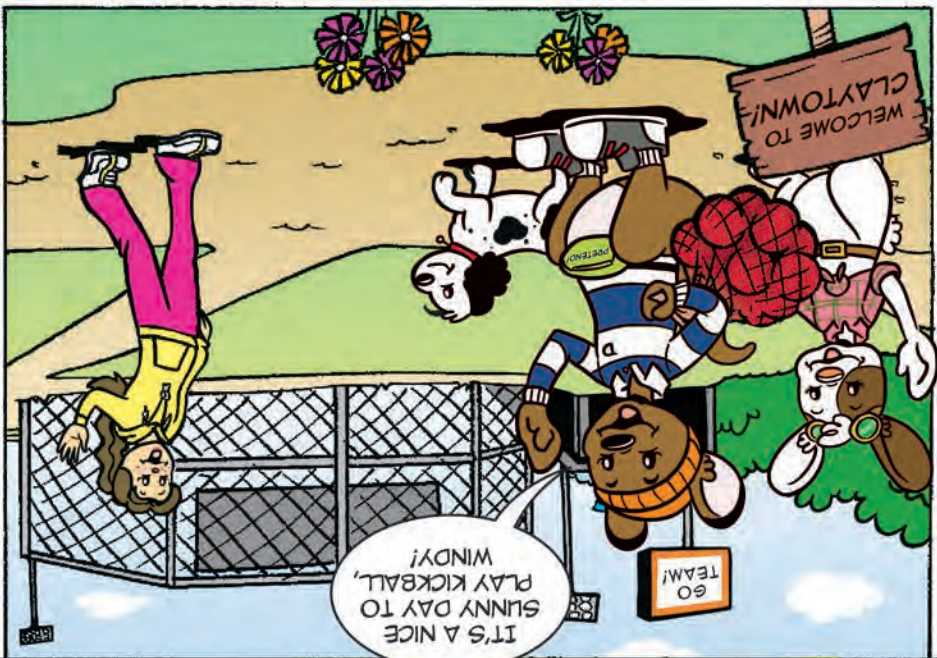


SPIKE EXPLAINED TO HIS FRIENDS THE COLOR CODES THAT LET HIM KNOW HOW HIS BREATHING AND HIS ASTHMA ARE DOING.

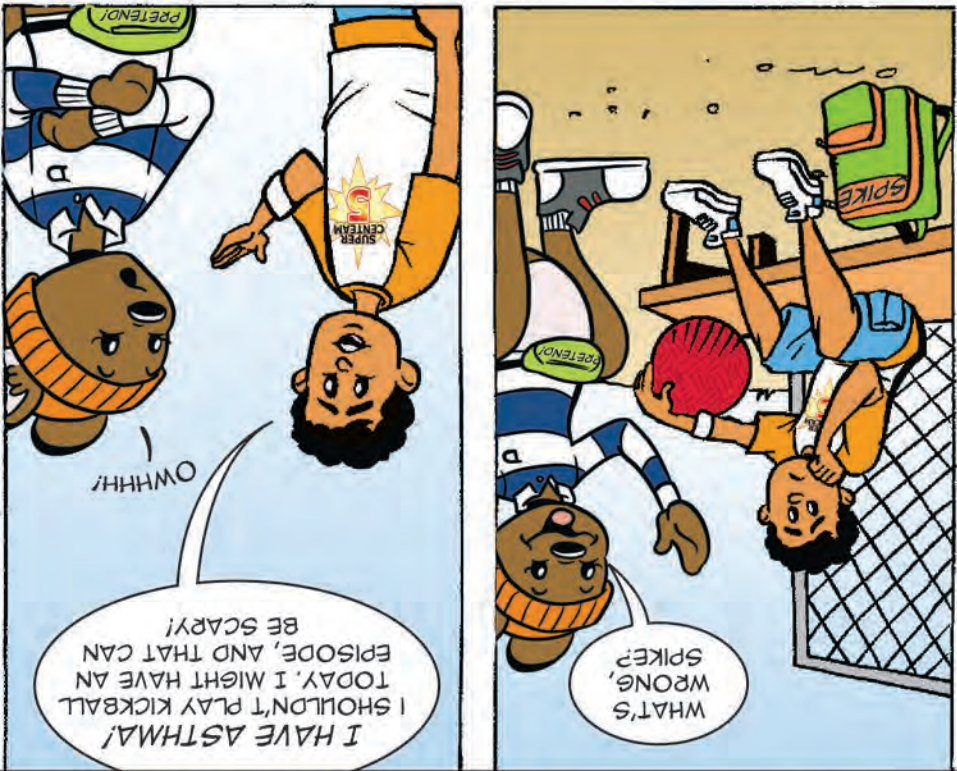




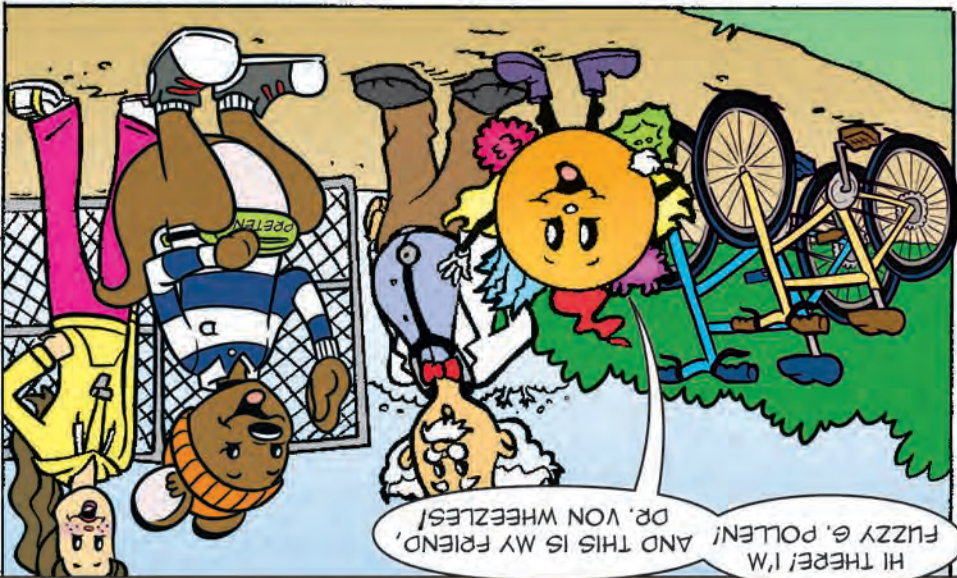
THE CLAYTOWN KICKER TEAMMATES WERE EXCITED ABOUT THEIR BIG GAME WITH THE PUFFLETOWN POSSE.



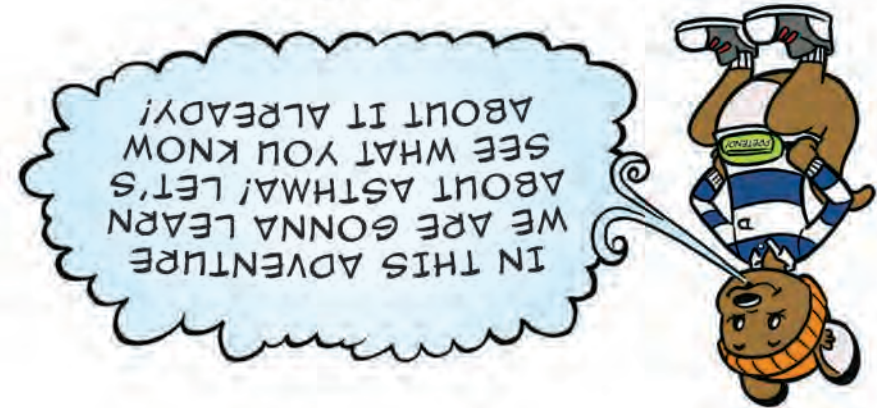
DARBY BOINGE, KIT SPROCKETTE, AND LOUIE WENT TO THE PARK FOR A KICKBALL GAME. DARBY AND WINDY PLAYWELL COACHED THE TOWN'S TEAM - THE CLAYTOWN KICKERS!



SPIKE ARMSTRONG, THE KICKERS' STAR PLAYER, WAS SAD TO HAVE TO SIT OUT THE GAME. SPIKE COULDN'T PLAY KICKBALL BECAUSE OF HIS ASTHMA.



DARBY BOINGE AND WINDY PLAYWELL WELCOMED FUZZY & POLLEN AND DR. VON WHEEZLES TO CLAYTOWN!



TAKE THE PRE-TEST WITH DARBY BOING!
ANSWER THE QUESTIONS, TRUE OR FALSE.

1. YOU CAN CATCH ASTHMA LIKE A COLD OR THE FLU.

☐ TRUE ☐ FALSE

2. IF YOU HAVE ASTHMA YOU CAN'T PLAY, EXERCISE, OR PLAY SPORTS.

☐ TRUE ☐ FALSE

3. A PERSON WITH ASTHMA NEEDS TO TAKE THEIR CONTROLLER MEDICINE EVERY DAY, EVEN WHEN THEY'RE FEELING FINE.

☐ TRUE ☐ FALSE

4. IT IS IMPORTANT TO KNOW WHERE YOUR RESCUE INHALER IS AT ALL TIMES.

☐ TRUE ☐ FALSE

5. A PEAK FLOW METER HELPS YOU CHECK YOUR BREATHING.

☐ TRUE ☐ FALSE

WE'LL FIND THE ANSWERS AT THE END OF OUR ADVENTURE!

DISCLAIMER. This book provides general information about asthma and related issues. This information does not constitute medical advice and is not intended to be used as a substitute for consulting a licensed health care professional. Consult with a qualified physician or healthcare practitioner to discuss specific individual issues or health needs, and to professionally address personal, emotional, health, physical, nutritional or medical concerns. You should consult a qualified medical professional before beginning any exercise program.

© 2012 Centene Corporation. All rights reserved. All materials are exclusively owned by Centene Corporation and are protected by United States and international copyright law. No part of this publication may be reproduced, distributed, displayed, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Centene Corporation. You may not alter or remove any trademark, copyright or other notice.

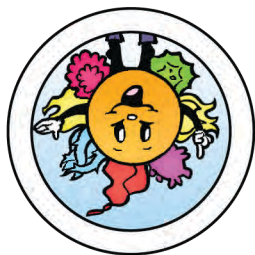


DRAW YOUR PICTURE!

CLAYTOWN GALLERY

DRAW YOURSELF IN THE CLAYTOWN GALLERY THEN JOIN DARBY BOING ON HIS PUFFLETOWN ADVENTURE!

MY NAME IS
AND I AM JOINING DARBY BOING ON HIS ADVENTURE THROUGH PUFFLETOWN!



MANTEN EL PLANETA SALUDABLE! ESTE LIBRO
SE IMPRIMO EN PAPEL RECICLADO.

ISBN: 978-0-9854666-1-9

WINNER OF NATIONAL ENVIRONMENTAL
LEADERSHIP AWARD IN ASTHMA MANAGEMENT

HELPING YOU UNDERSTAND ASTHMA
ONE BREATH AT A TIME!



WRITTEN &
CREATED BY
MICHELLE
BAIN



CENTENE
Corporation