



Cómo controlar el asma



He aquí señales de que su **asma está bajo control:**

- Su flujo máximo es superior a _____.
- Respira bien, sin tos ni silbido en el pecho. Puede trabajar o jugar normalmente.

Para ayudar a mantener su asma bajo control, haga lo siguiente:

- ☞ Tome su medicamento de control diario todos los días:

- ☞ Procure mantenerse alejado del humo de cigarrillo y los factores que aparecen en la lista a continuación que exacerban [empeoran] su asma [a dichos factores se les llama causantes]:

- ☞ Comuníquese con su médico si:
 - Sufre de ataques de asma más de una vez a la semana.
 - Se despierta por la noche tosiendo asmáticamente más de una vez al mes.

- ☞ Vaya a ver a su médico cada _____ meses para que lo revise regularmente.

- ☞ Algunas personas asmáticas deben tomar medicinas para el asma antes de participar en actividades físicas. Si éste es su caso, las instrucciones de su médico están aquí:

_____ minutos antes de empezar los ejercicios u otro tipo de actividad física, tome _____ bocanadas/inhalaciones de _____ [su medicina de rescate]

Plan de acción para el asma:

Nombre: _____ Ficha #: _____

Médico: _____ # Telefono: _____

¿Qué sucede si se tiene problemas de asma?



El asma puede causar problemas para respirar, incluso si no se sufren de ataques de asma

Cuando el asma no se controla, el problema se puede empeorar lentamente. Puede causar problemas de respiración que pueden durar horas o días, incluso si no se sufre de ataques de asma.

Las señales siguientes son indicación de que existe un problema:

- El flujo máximo se encuentra entre _____ y _____.
- La persona no se siente bien. Le falta el aire y siente presión en el pecho. Se despierta tosiendo por las noches.

Si usted presenta estas señales de un problema, aquí es lo que debe hacer:



Ataque de asma: Problema respiratorio grave

- Su flujo máximo es inferior a _____.
- Respira rápidamente y con dificultad. Se siente muy mal.

Su medicina de rescate es _____.

Cuando tenga un ataque, tome _____ bocanadas/inhalaciones de su medicina de alivio inmediato y procure relajarse.

Manténgase calmado(a), siéntese y guarde silencio. Si al cabo de _____ minutos, no se siente mejor [o bien] tome otras _____ bocanadas/inhalaciones de su medicina de rescate.

Instrucciones adicionales:

¿Se trata de una emergencia?

Ataques de asma pueden convertirse en emergencia de un momento a otro. **Llame al 911 si:**

- Su respiración es tan difícil que no puede caminar o hablar.
- -- o -- sus labios o unas de las manos se ponen grises o azules.
- -- o -- Su medicina de rescate no le da alivio a pesar de haberlo tomado siguiendo las indicaciones dadas.