



CINCO PASOS PARA MEJORAR EL CONTROL DEL ASMA

- 1 Pide a tu médico un tratamiento personalizado por escrito para el control de tu asma.**

Pide a tu médico que desarrolle un plan de tratamiento efectivo que incluya los medicamentos apropiados y que se adapte a tus horarios y régimen de vida. El plan personal de tratamiento para el asma debe estar escrito e incluir tanto los medicamentos a tomar como los desencadenantes a evitar. Sigue el plan cuidadosamente para prevenir que tu asma empeore.
- 2 Toma los medicamentos prescritos por tu médico.**

Las personas con asma deben de utilizar un medicamento para el alivio de los síntomas y, en muchas ocasiones, otro medicamento más para controlar de forma continua la inflamación de las vías aéreas.
- 3 Evita los factores que pueden desencadenar las crisis de asma.**

Descubre los alérgenos, irritantes y otras circunstancias que pueden desencadenar una crisis de asma y toma todas las medidas posibles para evitarlos.
- 4 Aprende a reconocer los síntomas de la crisis asmática.**

Aprende a reconocer los signos que indican el empeoramiento del asma, como el incremento de la tos, la opresión en el pecho, los pitos o silbidos, la dificultad para respirar, los despertares nocturnos debido al asma o el descenso de tu valor de flujo espiratorio máximo. Anota las horas del día en las que tus síntomas tienden a empeorar.
- 5 Conoce lo que debes hacer en caso de una crisis de asma.**

No infravalores nunca la gravedad de un ataque de asma. Ten siempre a mano las recomendaciones escritas por tu médico para el caso de tener una crisis, y cuando se presente, trata de mantener la calma y seguir sus instrucciones, incluyendo el momento en el que buscar asistencia médica.