



Evaluar y monitorear su control:

Seis preguntas para evaluar el control del asma

- Tengo síntomas más de dos días por semana.
- Me despierto por la noche con dificultad para respirar de 1 a 3 veces por semana.
- El asma me dificulta hacer las actividades diarias.
- Utilizo mi inhalador de alivio rápido más de dos días por semana.
- He tenido dos o más episodios de asma que requirieron tratamiento con corticoesteroides orales el último año.
- He tenido un episodio de asma que requirió una llamada al 911, una visita urgente a la sala de emergencias o una internación debido a mi asma en el último año.

Si respondió "sí" a una o más de estas preguntas, su asma puede no estar bajo control. Continúe por el camino para conocer más acerca de cómo controlar su asma.

Entender sus medicamentos:

¿Tomo el medicamento indicado en el momento indicado y del modo indicado!

Al tomar el medicamento indicado en el momento indicado, puede:

- Respirar mejor
- Hacer más cosas que desea hacer
- Tener menos síntomas del asma



Hacer consultas al médico de manera más proactiva:

Preguntas para su médico:

1. ¿Utilizo mis medicamentos de manera correcta?
2. ¿Cómo es la mejor forma de controlar el asma?
3. ¿Cómo reduzco los desencadenantes del asma?
4. ¿Puede que mi vivienda o mi lugar de trabajo me hagan sentir enfermo?
5. ¿Qué otros cambios puedo hacer para mejorar mi asma?

Crear un plan de acción para el asma:

Trabaje con su médico para desarrollar un plan de acción para el asma que apunte a su tipo de asma específico. Su plan de asma puede incluir:

- Síntomas por monitorear
- Sus medicamentos
- Posibles desencadenantes
- Información de contacto de emergencia



Aprenda habilidades de autocontrol del asma



Para aprender más acerca del asma, complete el módulo de aprendizaje en línea interactivo de la American Lung Association "Aspectos básicos del asma"

[Lung.org/asthma-basics](https://www.lung.org/asthma-basics)