

Prevención de los síntomas de asma

Si tiene asma, la tiene todo el tiempo incluso aunque no la sienta. Por eso es importante que cuide su asma todos los días para que pueda ayudar a prevenir sus síntomas. Manejar el asma puede ayudarle a hacer más de las cosas que usted disfruta.

Ayude a cuidar su asma cumpliendo con estos pasos **todos los días**. Marque los consejos que le serán útiles y anote sus propias ideas.

- 1 Cumpla su plan de acción para el asma para saber qué hacer de acuerdo con los síntomas. Si no tiene un plan de acción para el asma, pídale a su proveedor de atención médica que le ayude a preparar uno.

Cosas que puedo hacer para ayudar a cumplir con el plan:

- Colocar el plan de acción para el asma en un lugar visible, como el refrigerador o un espejo
- Otro: _____

- 2 Tome sus medicamentos preventivos diarios para el asma, incluso cuando se sienta bien, según las indicaciones de su proveedor. Esto puede ayudar a **prevenir los síntomas de asma**.

Cosas que puedo hacer para ayudar a cumplir con el plan:

- Mantener el medicamento preventivo diario para el asma cerca de mi cepillo de dientes para acordarme de tomarlo
- Otro: _____

- 3 Tenga siempre a la mano su medicamento de rescate, como un inhalador de rescate. Este puede ayudarle en caso de que tenga **síntomas repentinos de asma**.

Cosas que puedo hacer para ayudar a cumplir con el plan:

- Mantener el inhalador de rescate cerca de mis llaves o mi teléfono celular
- Otro: _____

- 4 Evitar los desencadenantes de asma siempre que pueda.

Cosas que puedo hacer para ayudar a cumplir con el plan:

- Mantener a mi mascota fuera de la casa o al menos fuera de mi habitación
- Quedarme adentro de la casa cuando los niveles de polen sean elevados
- Otro: _____

- 5 Vigile sus síntomas. Fíjese en los síntomas que tiene, y dónde y cuándo los tiene. Estos son los síntomas más comunes de asma:

- Tos
- Respiración sibilante
- Falta de aliento
- Opresión en el pecho

Cosas que puedo hacer para ayudar a cumplir con el plan:

- Anotar mis síntomas y mostrárselos a mi proveedor
- Otro: _____

(Continuación)

Si tiene síntomas de asma

Preste atención si comienza a tener síntomas de asma. Si los síntomas empeoran o se agravan, podría desarrollar un episodio de asma grave. A menudo, esto se conoce como un episodio o ataque. Sus vías respiratorias se contraen más de lo usual, haciendo que sea más difícil respirar.

Señales de alerta de las que debe estar pendiente...

Usted puede tener síntomas u otras señales de alerta que indican que su asma está empeorando. Saber cuáles son esos síntomas o señales puede ayudarlo a tomar medidas para prevenir un episodio de asma grave. Las señales de alerta pueden incluir:

- Tos, especialmente durante la noche
- Respiración sibilante
- Falta de aliento
- Opresión en el pecho
- Descenso en la lectura del flujo espiratorio máximo
- Respirar más rápido que lo normal
- Usar el inhalador de rescate más de lo normal
- Despertarse durante la noche con síntomas de asma
- No poder realizar sus actividades habituales

Los síntomas de asma pueden ser diferentes en cada persona. Es importante saber cómo es el asma en su caso. ¿Qué señales tempranas de alerta ha notado?

Piense en otras maneras que le pueden ayudar a estar más alerta de sus síntomas de asma. ¿Qué tal usar un calendario para llevar cuenta de sus síntomas y de cuánto usa el inhalador de rescate?

Qué debe hacer si está teniendo un episodio de asma grave

- Siga el plan de acción para el asma y las instrucciones de su proveedor de atención médica.
- Tome el medicamento de rescate como le indicó su proveedor.
- Busque ayuda cuando la necesite. Cuando note que está teniendo problemas para respirar, dígaselo a alguien.

Llame al 911 o vaya al hospital si:

- Tiene dificultad para caminar o hablar, o
- Los labios o uñas están morados, o
- El inhalador de rescate no le ha ayudado

Infórmele a su proveedor de atención médica sobre sus síntomas del asma en cada visita, y pregúntele qué puede hacer para evitarlos.