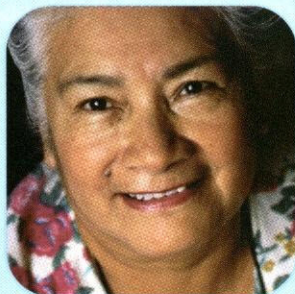


# Ponga su **A** a Prueba **Asma**

Sólo toma 30 segundos...

Resource ID # 5439

Ponga a Prueba su Asma



ASTHMA ACTION AMERICA®

[www.AsthmaActionAmerica.org](http://www.AsthmaActionAmerica.org)



## ¿Quién está en control ... usted o su asma?

¿Se ha resignado a tolerar los síntomas frecuentes? ¿Tiene la costumbre de evitar algunos sitios o actividades por causa de su asma? Es fácil pensar que está controlando su asma cuando es su asma la que lo está controlando.

### Lo que debe esperar

Cuando USTED está en control de su asma debe ser que:

- No tendrá síntomas nunca o casi nunca
- Disfrutará de actividades físicas sin síntomas de asma
- No faltará a la escuela o trabajo por causa de síntomas asmáticos
- Dormirá toda la noche sin síntomas asmáticos

Si tiene que utilizar un inhalador de albuterol — a veces llamado inhalador de “rescate” o “alivio rápido” — más de dos veces por semana para tratar síntomas (con la excepción de esos producidos por ejercicio), puede significar que su asma está mal controlada.

### ¿Qué importancia tiene esto?

- **El asma es imprevisible.** Los síntomas de su asma pueden parecer leves o imperceptibles, pero es posible que se agraven en cualquier momento.
- **El asma es algo serio.** En los E.E.U.U. cada año 5.000 personas mueren de asma y casi 2 millones visitan salas de emergencia por causas relacionadas al asma.
- **La falta de síntomas puede estar CAUSÁNDOLE daño.** Usted siempre tiene inflamación (hinchazón e irritación) de las vías respiratorias, aunque no lo sienta. Sin tratar, la inflamación puede causar daño a los pulmones y reducción en la función pulmonar.

## Haga un Plan de Acción para el Asma

- 1. Elabore un plan de tratamiento.** Usted y su médico deben crear un plan escrito para ayudarlo a manejar su asma. Los lineamientos nacionales de tratamiento recomiendan la inhalación diaria de corticosteroides como terapia preferida para personas con asma persistente (síntomas más de dos veces por semana). Pregúntele a su médico si esta terapia es para usted.
- 2. Evite factores que desencadenan su asma.** Hable con su profesional médico sobre cosas que empeoran el asma, y trate de mantenerse apartado de esas lo más posible.
- 3. Mantenga un diario de su asma.** Un registro diario de síntomas y medicamentos le ayuda a usted y a su profesional médico determinar el funcionamiento del plan de tratamiento. Pregunte si debe utilizar un medidor de flujo máximo para vigilar su respiración en casa.
- 4. Visite a su médico regularmente.** Por lo menos una vez cada seis meses, debe hablar con su médico de su asma y repasar su plan de tratamiento.

Sólo toma

# 30 segundos ...

## La Prueba Para el Control del Asma™

La siguiente prueba puede ayudar a gente con asma, de 12 años o más, a evaluar su control del asma. Por favor marque **UNA** respuesta para cada una de las cinco preguntas abajo. Asegúrese de consultar los resultados con un profesional de la salud.

- 1 En las últimas 4 semanas, ¿cuánto tiempo le ha impedido su asma hacer todo lo que quería en el trabajo o en la casa?  
 nunca  algo del tiempo  
 un poco del tiempo  la mayoría del tiempo  
 siempre
- 2 Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia le ha faltado aire?  
 nunca  de 3 a 6 veces por semana  
 una o dos veces por semana  una vez por día  
 más de una vez por día
- 3 Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia sus síntomas de asma (respiración sibilante, tos, falta de aire, opresión en el pecho o dolor) lo/la despertaron durante la noche o más temprano de lo normal en la mañana?  
 nunca  una vez por semana  
 una o dos veces  de 2 a 3 noches por semana  
 4 ó más noches por semana
- 4 Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha usado su inhalador de rescate o medicamento en nebulizador (como albuterol)?  
 nunca  pocas veces por semana  
 una vez por semana o menos  1 ó 2 veces por día  
 3 ó más veces por día
- 5 ¿Cómo evaluaría el control de su asma durante las últimas 4 semanas?  
 completamente controlada  algo controlada  
 bien controlada  mal controlada  
 no controlada, en absoluto

Si marcó alguna de las respuestas en azul, puede ser que su asma no esté bien controlada. Asegúrese de hablar con un profesional de la salud sobre su plan de tratamiento del asma.



## Datos básicos sobre el asma



El asma es una enfermedad pulmonar crónica con dos elementos principales: inflamación (hinchazón e irritación de las vías respiratorias) y broncoconstricción (tensión de los músculos que rodean las vías respiratorias). Ambos estrechan las vías respiratorias, causando dificultad para respirar.

Síntomas comunes incluyen tos, respiración sibilante, falta de aliento y compresión de pecho. Síntomas pueden ocurrir durante el día o la noche.

### Factores desencadenantes comunes

Los factores desencadenantes son las cosas que provocan síntomas o ataques del asma; factores comunes son humo de tabaco, ácaros del polvo, caspa de animales, excremento y cuerpos de cucarachas, moho dentro de la casa, olores fuertes (como vapor de gasolina, perfume, laca para pelo y pintura), ejercicio, aire frío e infecciones respiratorias virales (como, resfriados).

## Mitos y Realidades

**MITO: Sólo debo usar mi inhalador “de rescate” cuando tengo dificultades.**

**REALIDAD:** Inhalador “de rescate” es una descripción incorrecta de su inhalador de albuterol. Usted debe utilizar su albuterol ante el PRIMER síntoma. Recuerde que si utiliza el albuterol más de dos veces por semana, debe consultar a su médico porque puede indicar que su asma está mal controlada.

**MITO: Una tos o un jadeo de vez en cuando no es grave.**

**REALIDAD:** Toda asma es algo serio. No hay forma de saber en qué momento síntomas leves pueden convertirse en amenaza mortal. El asma sin tratar puede deteriorarle los pulmones.

**MITO: A los niños se les pasa el asma cuando crecen.**

**REALIDAD:** El asma es una condición pulmonar crónica que nunca desaparece. La gravedad del asma puede disminuir con los años, pero no desaparece. Los síntomas pueden regresar en cualquier momento sin aviso.

**MITO: Mi asma me impide...**

**REALIDAD:** La mayoría de la gente no debe tener que restringir su estilo de vida o actividades por causa del asma. Si cooperan con su médico, toman los medicamentos como son recetados y evitan cosas que desencadenan el asma, pueden estar libre de síntomas siempre o casi siempre.

**¡Saber es poder!** Su farmacéutico, enfermera educadora del asma y su terapeuta respiratorio del asma también pueden ayudarle a aprender más sobre medicamentos para el asma y cómo manejarlo.

Para más información visite [www.AsthmaActionAmerica.org](http://www.AsthmaActionAmerica.org)

## Tome La Prueba Para el Control del Asma™ que se encuentra del otro lado

Repase la prueba con su médico. Es un buen punto de partida para hablar sobre cómo mejorar el control de su asma.

## Lista de verificación para su consulta médica



Además de repasar La Prueba Para el Control del Asma™, hable con su profesional médico sobre:

- 1 Su plan de acción para el asma.** Hable sobre su plan de tratamiento y si es necesario actualizarlo.
- 2 Sus medicamentos.** Confirme que sabe cuáles son sus medicamentos, cómo debe tomarlos, cómo debe utilizarlos correctamente y qué resultados debe esperar.
- 3 Sus síntomas.** Hable sobre su frecuencia y los factores desencadenantes. Compruebe que sabe cuáles son las primeras señas de un ataque asmático y qué debe hacer.
- 4 El medio que lo rodea.** Pregunte qué puede hacer para eliminar los factores desencadenantes en su casa, su trabajo y otros lugares donde pasa mucho tiempo.
- 5 Su función pulmonar.** Pregunte si debe hacerse una prueba sencilla y sin dolor (llamada espirometría) para saber cómo le están funcionando los pulmones, y si debe utilizar un medidor de flujo máximo para controlar la función pulmonar en casa.

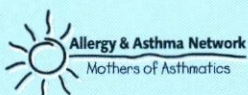
**Otras dos sugerencias para trabajar con su profesional médico:**

- **Haga una cita “sólo para el asma.”** Si durante una consulta común no hay tiempo para hablar de su asma.
- **Prepárese.** Antes de su cita, escriba sus preguntas para que no se le olviden. Mantenga un diario de síntomas y medicamentos y llévelo a la cita.

**No deje de tomar La Prueba Para el Control del Asma™ que se encuentra del otro lado.** Lleve la prueba cuando vaya a ver a su profesional médico para hablar de los resultados y evaluar su plan para tratar el asma.



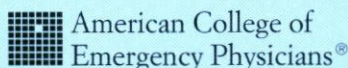
**Asthma Action America®** es una campaña nacional de educación sobre el asma, apoyada por organizaciones importantes dedicadas a mejorar el cuidado de la salud. Muchas de estas organizaciones tienen más recursos para asmáticos; en [www.AsthmaActionAmerica.org](http://www.AsthmaActionAmerica.org) puede encontrar información sobre cómo contactarlos y enlaces a otras páginas Web.



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



ACAAI American College of Allergy, Asthma & Immunology



Asthma and Allergy Foundation of America



NATIONAL ASSOCIATION OF CHAIN DRUG STORES



PUBLIC LIBRARY ASSOCIATION



ASTHMA ACTION AMERICA®

[www.AsthmaActionAmerica.org](http://www.AsthmaActionAmerica.org)

1-800-704-4699

Asthma Action America® es un programa nacional de educación patrocinado por el Instituto Respiratorio GlaxoSmithKline. GlaxoSmithKline es una empresa farmacéutica de investigación y un líder mundial en el cuidado de la respiración. Asthma Action America® es una marca comercial registrada Del Grupo de Compañías GlaxoSmithKline.