



JUNTOS POR UN RESPIRAR MEJOR 02

## ¿Cómo cuidar su Asma?



- 1| Manténgase alejado de los factores que empeoran su asma; téngalos bajo control
- 2| Tome los medicamentos para el asma exactamente como le indicó su médico.
- 3| Observe si hay señales que su asma está empeorando y actúe rápidamente.
- 4| Colabore con su médico y visítelo por lo menos cada 3 meses.

Póngase de acuerdo con su médico sobre los objetivos del tratamiento.

Haga todas las preguntas necesarias hasta entender lo que tiene que hacer y cómo hacerlo.

Coloque recordatorios en los lugares que necesite, para acordarse de tomar su/s medicamento/s y medir su ACT™.

Lleve a cada visita su inhalador, planilla de registro y el plan de automanejo, para chequear la información anotada y, en caso de ser necesario, modificarla.

Cuéntele a su médico cualquier cambio que haya habido en su casa, o en el trabajo que pudiera empeorar su asma.

Lleve por escrito las dudas que necesite aclarar y preguntas que quiera hacerle a su médico, para evitar olvidarse de información que puede serle de gran utilidad y contribuir a lograr el mejor control de su asma.

Su Asma estará bajo control cuando:

- No se presentan síntomas. (tos, dificultad para respirar, silbidos, sensación de ahogo).
- Ausencia de crisis.
- No requiera medicación de rescate.
- No necesite acudir al servicio de urgencias.
- Sin despertares nocturnos.
- El puntaje de la Prueba de Control del Asma ACT™ es 25
- Calidad de vida normal.
- Función Pulmonar Normal (espirometría normal).
- Actividad diaria normal incluyendo el ejercicio.
- Sin efectos adversos por el tratamiento.

### Sede Palermo

Billinghurst 1677, 3º Piso  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel: (5411) 4828.0949 / 4821.3355  
4824.8496 / 4821.0015  
Fax: (5411) 4829.2266

### Sede Centro

Paraguay 2035, 3º Cuerpo 2º SS  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel: (5411) 4966.1661 / 4961.5466  
Fax: (5411) 4961.5495