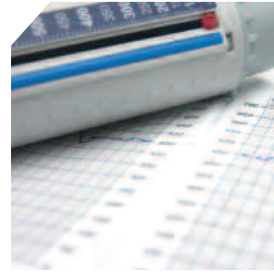


HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Obtener el control total

Desencadenantes del asma: Un desencadenante del asma es algo que provoca que su asma empeore.



Puede ser difícil que le diagnostiquen una enfermedad crónica (a largo plazo). Vivir con asma puede hacer que se sienta enojado, asustado o triste. Informarse acerca de su asma y encontrar herramientas y apoyo pueden ayudarlo a obtener el control.

El asma es una enfermedad crónica, pero se puede controlar. Puede interferir en su vida, pero existen muchas cosas que puede hacer para aliviar la lucha.

Usted puede llevar una vida normal.

Obtenga el control:

Cree un plan de acción para el asma junto con su médico.

Siga su plan de cuidado de tratamiento para el asma.

Tome los medicamentos para el asma exactamente de la forma en que su médico se lo indica.

Evite sus desencadenantes del asma.

Conozca y escuche sus señales de alerta temprana del asma y actúe inmediatamente.

Usar un medidor de flujo de aire máximo o un diario del asma puede ayudarlo a comprender y controlar su asma de mejor manera. Estas herramientas le pueden ayudar a conocer sus síntomas tempranos del asma, sus desencadenantes y de qué forma el asma está controlada. Asegúrese de compartirlas con su médico.

Un **medidor de flujo de aire máximo** es un pequeño aparato que puede llevar con usted y mide la forma en que el aire sale de los pulmones cuando respira. Los medidores de flujo de aire máximo controlan el asma de la forma en que los brazaletes para medir la presión controlan la hipertensión.



Obtener el control total



Los planes de acción para el asma pueden ayudarlo a tener control sobre ella. Cuando su plan de tratamiento es eficaz, usted puede:

Respirar libremente.

Tener pocos episodios de asma, o ninguno.

Faltar menos al trabajo o a la escuela por causa del asma.

Practicar deportes y ejercicio.

Evitar las visitas a la sala de urgencias o ir al hospital debido al asma.

Dormir durante toda la noche.

¿Qué puede hacer?

Trabajar con su médico para aprender más sobre el control de su asma. La orientación o los grupos de apoyo pueden ayudarlo a usted y a su familia. Puede hablar acerca de vivir con una enfermedad crónica. Esto puede ayudarlo cuando tenga que lidiar con las dificultades del asma.

Ayuda tener una actitud positiva.

El asma se puede controlar con el cuidado adecuado. Teniendo el control total sobre el asma, puede disfrutar de la vida sin límites.

