



**Partnership HealthPlan of California –
Su Compañero en Salud**



Control de Su Asma

¿Qué es el asma?



El asma es un problema de salud que puede dificultar la respiración. Los signos de un ataque de asma a menudo incluyen sibilancia o tos. Tener asma puede ser aterrador, pero hay cosas que puede hacer para ayudar a controlar su asma.

¿Cómo puede controlar su asma?



Evite los desencadenantes.

Los desencadenantes son cosas que pueden hacer que su asma empeore. La mejor manera de evitar un ataque de asma es evitar los desencadenantes. Los desencadenantes son diferentes para todos y pueden incluir cosas como:

- Humo de tabaco
- Polvo
- Mascotas
- Moho
- Contaminación ambiental

Hable con su médico. Ellos pueden ayudarle a averiguar qué desencadena su asma.

¿Cómo puede controlar su asma?



Establezca una rutina diaria.

Tener una rutina diaria puede ayudar a controlar su asma.

- Mantenga los medicamentos a la vista así recuerda tomarlos.
- Tome los medicamentos a la misma hora todos los días como su médico le indicó. Vincule la toma de sus medicamentos con algo que ya hace en ese momento, como cepillarse los dientes o comer algo.
- Use cosas como un calendario, una alarma o una aplicación para teléfonos inteligentes para recordarle que tome sus medicamentos.

¿Cómo puede su médico ayudarlo?



Pregúntele a su médico qué medicamento debe tomar.

Existen dos tipos principales de medicamentos para el asma:

- Los medicamentos de control o preventivos ayudan a detener los ataques de asma al ayudar a controlar la inflamación de la garganta y los pulmones. Estos medicamentos a menudo se toman de forma regular. Úselos de la manera que su médico le indique.
- Los medicamentos de rescate o alivio ayudan a abrir la garganta y los pulmones rápidamente para detener un ataque de asma. Solo se deben usar cuando no pueda respirar o durante un ataque de asma activo.

¿Cómo puede su médico ayudarlo?



Su farmacéutico puede enseñarle sobre sus medicamentos.

- Algunas personas toman los medicamentos para el asma con un inhalador. Pregúntele a su farmacéutico cómo usar su inhalador si tiene uno. Ellos pueden mostrarle cómo usarlo.
- Pregúntele a su farmacéutico acerca del uso de un espaciador. Los espaciadores son una herramienta utilizada junto con el inhalador para ayudarle a aprovechar al máximo el medicamento.
- Vuelva a surtir todos sus medicamentos de una vez para ahorrar tiempo cuando vaya a la farmacia.



Use un plan de acción para el asma o un diario sobre el asma.

- Estos tipos de herramientas pueden ayudarle a prevenir y controlar los ataques de asma.
- Pregúntele a su médico qué debe registrar en su diario de asma.
- Pídale a su médico que revise su plan de acción para el asma.