

# Metas del buen control del asma



## Cuando el asma está bajo control, se pueden lograr estas metas:

- No experimentar síntomas del asma durante el día ni la noche
- Realizar actividades y juegos sin limitaciones
- No faltar a la escuela o el trabajo
- Reducir los ataques o crisis
- No tener que visitar la sala de emergencia o el hospital a causa del asma
- Menor necesidad de utilizar medicamentos de alivio rápido

Es buena idea seguir las Rules of Two (Reglas de dos) para asegurarse de que el asma esté bajo control.

- No debería ser necesario tomar el medicamento de alivio rápido más de **dos veces a la semana** durante el día.
- No debería ser necesario tomar el medicamento de alivio rápido más de **dos veces al mes** durante la noche.
- No debería ser necesario resurtir los medicamentos de alivio rápido más de **dos veces al año**.
  - o Podría ser más necesario usar el medicamento de alivio rápido durante una enfermedad o antes de hacer ejercicios.

Si no se cumplen estas metas para el asma, hable con el médico.

Haga seguimiento de estos síntomas del asma antes de la próxima visita al médico.

- Síntomas durante el día
- Síntomas durante la noche
- Número de veces que es necesario tomar el medicamento de alivio rápido durante una semana
- Número de visitas a la sala de emergencias o el hospital

## ¿Cómo se controla el asma?

- No hay cura para el asma, pero hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a controlarlo. Con la ayuda de un equipo para el asma, se puede controlar esta afección. Una de las metas en el cuidado de asma es estar libre de síntomas la mayor parte del tiempo.
- Un buen control del asma puede significar una mejor calidad de vida.
- El asma se controla mejor al:
  - o Entender más sobre el asma
  - o Conocer y evitar los desencadenantes
  - o Tomar los medicamentos siguiendo la receta.

Esto significa tomar medicamentos de control todos los días, incluso cuando no hay síntomas del asma.
  - o Reconocer cuando está empeorando el asma y saber qué hacer
  - o Seguir un plan de acción contra el asma
  - o Ir a las visitas de seguimiento con los médicos y las enfermeras