

Mantenga el Asma Bajo Control

Mantener el asma bajo control es muy importante. Si observa señales de que el asma está empeorando, usted puede actuar rápidamente para que no avance. Hay dos maneras de mantener el asma bajo control: La primera es observar las señales de aviso. La segunda es usar un medidor de flujo máximo (Peak Flow Meter).

Primeras señales de aviso

Las primeras señales de aviso indican que el asma esta empeorando. Puede ser algo que siente o algo que usted nota. Estas señales pueden presentarse días o horas antes de un ataque de asma.

Si usted nota estas señales de aviso usted puede evitar un ataque de asma. Estas señales de aviso son diferentes en cada persona. Es importante que usted conozca sus señales de aviso.

Aquí le facilitamos una lista de las señales de aviso más comunes. Marque así (X) al lado de las señales de aviso. Piense si normalmente aparecen días o horas antes de un ataque de asma.

- Cansancio
- Picazón en los ojos, ojos llorosos o vidriosos
- Picazón o dolor en la garganta
- Punzadas en la barbilla o la garganta
- Estornudos
- Congestión en la cabeza
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Intranquilidad
- Calma

- Nariz que gotea
- La cara enrojecida o pálida
- Ojeras
- Otros síntomas: _____

Señales de Asma

Estas son algunas señales que le indican que tiene dificultades al respirar:

- Tos, especialmente por la noche.
- Silbido en el pecho al respirar.
- Sensación de pecho oprimido y dolorido.
- Se respira más rápido de lo normal.
- Menos energía.
- Le falta la respiración.

Preste atención a estas señales. Si aparecen, usted necesita ayuda. Hable con su doctor acerca del uso de un medicamento de alivio rápido para cuando tiene estos síntomas.

Síntomas Graves de Asma

Estas son indicaciones de que usted tiene un ataque de asma:

- Problemas al hablar, caminar o pensar.
- Hombros encorvados.
- Movimientos en el cuello y las costillas cuando respira.
- Piel gris-azulada alrededor de la boca.

Una persona con cualquiera de estos síntomas necesita ayuda inmediatamente. Hable con su doctor acerca del uso de un medicamento de alivio rápido y obtenga ayuda de emergencia lo más rápido posible.



Medidor de Flujo Máximo

El Medidor de Flujo Máximo es una manera rápida y fácil de mantener el asma bajo control. Este puede indicar si tiene dificultades al respirar, incluso antes de que usted se de cuenta.

El medidor es un aparato que se sujeta con la mano y que mide si el aire circula bien en los pulmones. Para usarlo, tiene que saber soplar fuerte. Por esta razón no se usa con niños muy pequeños.

Hay muchos tipos de Medidores de Flujo Máximo. Su doctor le ayudará a escoger el mas apropiado. Su doctor le enseñará como usar el Medidor de Flujo Máximo y como encontrar el número ideal. Este es el número que el medidor debe alcanzar si esta respirando con facilidad. Cuando este número es más bajo que el número ideal, esto indica problemas al respirar.

Si el asma es grave, su doctor le puede aconsejar usar el Medidor de Flujo Máximo todos los días. Su doctor le informará como leer los números para saber cuando necesita el medicamento de alivio rápido, cuando llamar al doctor y cuando ir a la sala de emergencia del hospital. Anote estos números. Usted y su doctor pueden decidir si los medicamentos están funcionando y que es lo que empeora el asma.



Si tiene síntomas de asma, su doctor podría aconsejarle usar el Medidor de Flujo Máximo todos los días.

Zonas en el Medidor de Flujo Máximo

Los medidores de Flujo Máximo usan colores (verde, amarillo y rojo) para dividir los números en tres zonas.

¿Está el número en la zona verde?
Verde significa que todo está bien.

¿Está el número en la zona amarilla?
*Amarillo significa precaución.
Puede que se acerque un problema.*

¿Está el medidor en la zona roja?
*¡Rojo significa peligro!
¡Consiga ayuda inmediatamente!*

Hable con su doctor acerca de las zonas. Pregúntele que medicamento debe usar cuando los números en el medidor de flujo están en cada zona.

¿Está el número en la zona Roja?

¡Rojo significa peligro!

¡Consiga ayuda inmediatamente!