

Cómo prevenir episodios de asma y controlar la enfermedad

Si tiene asma, la mejor manera de prevenir los síntomas es tener un plan de manejo del asma. Un plan de manejo del asma es un plan que su médico le brinda para ayudarlo a controlar el asma, en lugar de que el asma le controle a usted.

El plan debe permitirle lo siguiente:

- ✓ Tener una vida activa sin padecer los síntomas del asma
- ✓ Entrenar y practicar deportes sin limitaciones
- ✓ Dormir toda la noche sin los síntomas del asma
- ✓ Ir a la escuela o al trabajo
- ✓ Tener los pulmones lo más limpios como sea posible
- ✓ No tener reacciones a los medicamentos contra el asma o tener la menor cantidad de reacciones posibles
- ✓ No tener que ir a la sala de emergencia o estar ingresado en el hospital
- ✓ Rellene sus medicamentos antes de que se le acaben

Los cuatro pasos del plan de manejo del asma:

1 Conozca cuáles son los desencadenantes del asma y manténgase alejado de ellos.

Mantenerse alejado de los desencadenantes del asma es la mejor manera de reducir la necesidad de medicamentos y prevenir los episodios de asma. Pero antes debe conocer cuáles son esos desencadenantes. Cada vez que tenga un episodio de asma, piense en dónde se encontraba y qué estaba haciendo el día anterior.

Responda preguntas como estas en un cuaderno o en su calendario:

- ¿Estuve cerca de al humo de cigarrillo?
- ¿Estuve pasando el plumero o la aspiradora?
- ¿Estuve cerca de un animal?
- ¿Estuve resfriado o tuve alguna otra enfermedad?
- ¿Estuve corriendo, practicando un deporte o haciendo ejercicio?
- ¿Me sentía molesto, ansioso o cansado?

Rellene sus medicamentos antes de que se le acaben. No vaya a la sala de emergencia para rellenar sus medicamentos.

2 Tome los medicamentos contra el asma de la manera adecuada.



- Pregúntele a su proveedor que lo observe y controle que lo esté haciendo bien. Si es difícil de utilizar, puede solicitarle al proveedor un espaciador o una aerocámara. Este dispositivo se ajusta al inhalador para facilitar que el medicamento llegue a los pulmones.
- Muchas personas con asma tienen al menos dos medicamentos diferentes. Asegúrese de comprender cómo y cuándo debe tomarlos antes de irse del consultorio médico. Si necesita ayuda adicional sobre cómo debe tomar los medicamentos, puede ir a la farmacia local y solicitar ayuda al farmacéutico.

Si su proveedor le indica tomar los medicamentos a diario, asegúrese de hacerlo para evitar los síntomas del asma.

3 Lleve el Plan de tratamiento para el asma adjunto a su proveedor para que lo complete junto a usted.

- Use el Plan de tratamiento para el asma como una guía cuando necesite tomar los medicamentos o cuando necesite llamar a su médico o a la Línea de asesoramiento por enfermeras (si llama después del horario de atención de la clínica).

La Línea de asesoramiento por enfermeras está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Éste es un servicio gratuito a disposición únicamente de los miembros de HPSM. El número de la Línea de asesoramiento por enfermeras es **1-866-535-6977**.

4 Haga un seguimiento de su asma y detecte de manera temprana los signos de advertencia que indican que podría empeorar.

- Los episodios de asma casi nunca comienzan sin una advertencia. Algunas personas tienen síntomas tempranos, incluidos tos, opresión en el pecho o respiración sibilante.
- Las vías respiratorias hacia los pulmones se cierran paulatinamente; usted no tendrá los síntomas hasta que las vías respiratorias estén gravemente obstruidas. La clave para manejar el asma es seguir su Plan de tratamiento para el asma y tomar los medicamentos según las instrucciones de su proveedor.

Revise su Plan de tratamiento para el asma a fin de verificar qué medicamentos debe tomar o si necesita llamar a su médico, a la Línea de asesoramiento por enfermeras o al **911**. Si se trata de una urgencia, llama directamente al **911**.