

¿Cómo Puedo Saber Si Mi Asma Esta Bajo Control?

Señales que su asma no este bajo control:

Marque aquí si es verdad

1. Síntomas de asma más de 1 o 2 veces a la semana:
-resuello ruidoso o tos
-falta de respiración y/o pecho apretado
2. Usando más de un inhalador de alivio rápido por mes o el uso aumentado.
3. Problemas durmiendo por la noche debido a la respiración dificultosa.
4. Tiempo perdido de la escuela o del trabajo debido al asma.
5. Limitaciones en actividades físicas.
-dificultad caminando, hablando, subiendo escalones.
6. Visitas a la sala de emergencia o ser internado en el hospital en los últimos 2 meses.
7. Algún efecto secundario de su medicamento de asma.
8. Medidor del flujo máximo en la zona roja (bajo de 60%).

TOTAL MARCADO _____

Si usted marco cualquiera de estas señales, necesita hablar con su médico primario. Necesita trabajar con su médico para alcanzar cada meta. Puede ser que necesita obtener un plan de tratamiento o ajustar su plan corriente. ¡Cualquier problema que sea, usted necesita preguntar!

08/05/03

