



## Metas relacionadas con el asma: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar el asma es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

### Meta 1



#### Ataques de asma

- No tendré ataques de asma (respiración sibilante, tos, falta de aliento u opresión en el pecho).
- Dormiré toda la noche sin despertarme por los síntomas del asma.

### Meta 2



#### Medicamentos de control

- Tomaré los medicamentos de control de acuerdo con las indicaciones todos los días, incluso aunque me sienta bien.
- Si no comprendo las indicaciones, consultaré a mi médico.

### Meta 3



#### Medicamentos de acción rápida (de rescate)

- Llevaré conmigo el medicamento de acción rápida y lo usaré ante la PRIMERA señal de un ataque de asma.
- Si debo recurrir al medicamento de acción rápida más de 2 veces por semana en el transcurso de un mes, me comunicaré con el médico.

### Meta 4



#### Control del flujo espiratorio máximo

- Controlaré los niveles de flujo espiratorio máximo de acuerdo con las indicaciones.
- Mi nivel de flujo espiratorio máximo se mantendrá en la zona verde (al menos el 80% del mejor nivel de flujo espiratorio máximo personal).
- Si mi nivel de flujo espiratorio máximo se encuentra en la zona amarilla o roja, revisaré mi Plan de acción para el asma.
- Si mi nivel de flujo espiratorio máximo alcanza la zona roja, llamaré a mi médico.



## Metas relacionadas con el asma: ¿en qué consisten?

### Meta 5



#### Actividades diarias

- Realizaré mis actividades habituales.
- Le comunicaré a mi médico si el asma interrumpe mis actividades laborales, domésticas o mis estudios.

### Meta 6



#### Visitas al consultorio

- Asistiré a las citas con el médico aunque me sienta bien.
- Consultaré a mi médico para saber si tengo los medicamentos correctos.
- Consultaré a mi médico acerca de las formas de controlar el asma por medio de mi Plan de acción para el asma.

### Meta 7



#### Factores desencadenantes del asma

- Averiguaré cuáles son los factores que empeoran mi asma y trataré de evitarlos.

### Meta 8



#### Recursos sociales

- Conversaré con mis familiares y amigos acerca de mis sensaciones sobre el asma.
- Analizaré la posibilidad de unirme a un grupo de apoyo para el asma.
- Le comunicaré a mi médico si siento tristeza o depresión.

### Meta 9



#### Emergencias relacionadas con el asma

- Si siento que el asma o mi respiración empeoran, seguiré las instrucciones del médico.
- Si mi nivel de flujo espiratorio máximo alcanza la zona roja, buscaré ayuda de emergencia inmediatamente.