

Toma el control, participa de tu cuidado



5 de cada 10 pacientes con asma grave tienen mal control de su enfermedad¹

Si tienes un mal control de los síntomas de tu asma y sientes con frecuencia tos, sibilancias y dificultad para respirar, tendrás mayor riesgo de exacerbaciones, hospitalización y uso de corticoides sistémicos¹



3

2



1



1. Evita la exposición a tóxicos.
2. Mantén tu ambiente libre de alérgenos.
3. Evita el tabaquismo activo y pasivo.
4. Aliméntate saludablemente, evita alimentos a los que seas alérgico.
5. Lleva el registro de tu pico flujo.



Lograr el control es posible.
Extrema tus medidas de cuidado¹

Cumple con el tratamiento y las recomendaciones de tu médico:²

- Conoce tu enfermedad y su manejo.
- Dialoga con tu médico las dudas que tengas.
- Reclama tus medicamentos a tiempo.
- Asiste a las citas con tu médico y sigue sus recomendaciones.
- Usa tu inhalador de control y de rescate según las indicaciones de tu médico.



Referencias:

1. Open Respiratory Archives, ISSN: 2659 6636, Vol: 2, Issue: 3, Page: 158 174 [internet] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S265966362030014X> [Consultado agosto 2023].
2. EHRICA. Cumplimiento y adherencia al tratamiento.(2020) <https://www.ehrica.org/cumplimiento-tratamiento/>. [consultado agosto 2023]