

# DECÁLOGO

## MANTÉN TU ASMA BAJO CONTROL

Cuando tu asma está controlada significa que:

- No sufres ni por el día ni por la noche crisis de ahogo, tos u otras molestias por la patología.
- No te despiertas por la noche a causa del asma.
- No necesitas usar más de 2 días seguidos tu inhalador de rescate.
- Puedes mantener una actividad física normal y hacer ejercicio.
- Puedes obtener resultados dentro de tu normalidad en tu medidor de flujo espiratorio o en tu espirometría.

1

### **TOMA SIEMPRE LA MEDICACIÓN QUE TU MÉDICO TE PRESCRIBA, EN LA DOSIS, LA FRECUENCIA Y LA DURACIÓN PAUTADAS**

El asma es una enfermedad crónica y es necesario mantener el tratamiento aunque no tengas síntomas. Es un error abandonar la medicación cuando estos no se presentan.

2

### **ASEGURA TU TÉCNICA INHALATORIA**

A pesar de que los inhaladores son una parte fundamental en el tratamiento de las personas con asma, no todas los utilizan correctamente.

- Existen diferentes tipos de inhalador y cada uno necesita de una técnica específica que debes conocer.
- Enjuaga siempre la boca tras usar los inhaladores.

3

### **TEN UN PLAN DE ACCIÓN PERSONALIZADO ELABORADO POR TU MÉDICO**

El plan de acción te indicará exactamente cómo hacer ajustes en tu medicación. Ténlo siempre a mano y no dudes en usarlo ante síntomas de mal control o exacerbación.

4

### **CREA TU DIARIO DEL ASMA**

Anota en un Diario del asma todos tus síntomas diurnos y nocturnos, la medicación que tomas y cualquier otro aspecto reseñable. El registro de los síntomas puede ayudarte a reconocer cuándo necesitas hacer ajustes en el tratamiento.

#### **Usa tu Diario para anotar:**

- Falta de aire o silbidos al exhalar (sibilancias).
- Registro de mediciones con el medidor de flujo espiratorio.
- Perturbación del sueño causada por falta de aire, tos o sibilancias.
- Opresión o dolor en el pecho.
- Uso de inhaladores de alivio rápido (de rescate): registra cuántas veces los usas y número de inhalaciones que realizas.
- Afectaciones e interrupciones de tu vida cotidiana en el trabajo, el colegio o universidad, el ejercicio u otras actividades diarias.
- Cambios en el color y cantidad de flema.
- Cualquier agente que te parezca un desencadenante de brotes de asma: contaminación, alimentos, medicamentos, polen, síntomas de la fiebre del heno, estornudos, dolor de cabeza, congestión y secreción nasal.

5

### **ACUDE DE FORMA PERIÓDICA AL MÉDICO ESPECIALISTA**

Es necesario hacer las revisiones periódicas que te indique tu médico, que son clave para el seguimiento y el control del asma y en la prevención de complicaciones de salud.

- Lleva tu Diario del Asma a la consulta y comenta con tu médico las anotaciones para que las tenga en cuenta en la elaboración de tu Plan de acción personalizado, si fuera necesario.
- Ante cualquier duda con el tratamiento, o para reconocer mejor los síntomas de una posible crisis asmática, solicita siempre el consejo profesional de tu equipo de salud (Atención Primaria o Especializada).
- Puedes contar también con el apoyo de las asociaciones de pacientes.

6

### **REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE DE FORMA REGULAR SIGUIENDO MEDIDAS DE PRECAUCIÓN**

- Inicia la actividad física poco a poco con el fin de preparar las vías aéreas para el esfuerzo, e incrementa paulatinamente la intensidad del ejercicio.
- Presta atención a cualquier síntoma de ahogo o tos durante el ejercicio. Ten a mano la medicación de rescate y tu Plan personalizado.
- Comenta a las personas con las que haces ejercicio que tienes asma y explícales cómo actuar en caso de crisis.
- Actividades recomendadas pueden ser las caminatas, ciclismo de ocio o senderismo. Elige teniendo en cuenta tu propia capacidad y estado de salud.

7

### **PRACTICA REGULARMENTE EJERCICIOS QUE AYUDEN A CONTROLAR LA RESPIRACIÓN Y LA ANSIEDAD ANTE UNA POSIBLE CRISIS ASMÁTICA**

Algunas técnicas, como el método de respiración diafragmática, la respiración yóguica o cualquier práctica similar que contribuya a cambiar el patrón de respiración, podría tener una incidencia positiva para controlar mejor las crisis y la enfermedad en general.

8

### **PROCURA RESPIRAR AIRE LIBRE DE ALÉRGENOS Y LIMPIO**

El aire que respiras debe de estar libre de sustancias y de posibles agentes alérgenos: polvo, ácaros, hongos de la humedad, pelo de animales o cualquier otro identificado que pueda empeorar tu asma.

- Ventila la casa durante 5 minutos en los horarios de menor concentración de alérgenos de polen (no antes de las 11 h y después de las 20 h). No utilices productos de limpieza irritantes y limpia con las ventanas abiertas. Evita espráis y aerosoles. Presta atención también a perfumes y colonias.
- Viaja en coche con las ventanas cerradas para evitar la entrada de polen.
- Si haces deporte al aire libre ten en cuenta las diferentes épocas de polinización.
- La contaminación ambiental también puede empeorar la sintomatología del asma, por lo que es recomendable que tomes medidas los días con peores índices de contaminación.

9

### **NO FUMES Y EVITA AMBIENTES CON HUMO**

El tabaco es perjudicial para tus pulmones y es uno de los desencadenantes del asma y de otras enfermedades pulmonares, porque incrementa la inflamación bronquial.

10

### **NO TE AUTOMEDIQUES**

Acude a tu médico si notas que tu medicación no hace el efecto esperado, o que tienes que usar muy a menudo el inhalador de rescate.

La automedicación puede traer consigo efectos secundarios y empeorar el control de tu enfermedad.

Consulte a su médico para más información



**Coordinadora Nacional  
Asma Pacientes**  
FENAER



**FENAER**  
Federación Española de Asociaciones de Pacientes  
Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias

Con la colaboración de:

