

El asma es una enfermedad crónica que provoca la inflamación de los músculos de las vías respiratorias en los pulmones. Los síntomas del asma pueden cambiar de vez en cuando. Es importante entender cómo se pueden controlar estos síntomas para evitar un ataque de asma, reducir las visitas a la sala de emergencias, y continuar sin problemas con las actividades cotidianas.

## ¿Cómo saber si tu asma está bien controlada?

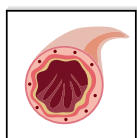
- ¿Has tenido dificultad para respirar, opresión torácica, silbidos de pecho o tos que requieren que uses tu inhalador de alivio rápido más de 2 veces por semana?
- ¿Tus síntomas de asma interfieren con tus actividades cotidianas en el hogar, el trabajo o la escuela?
- ¿Los síntomas del asma te despiertan por la noche 2 veces al mes, o más?
- ¿Tienes que reponer tu inhalador de alivio rápido (albuterol) más de 2 veces en un año?



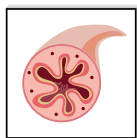
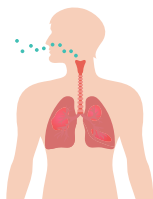
Si has respondido que sí a una o más de estas preguntas, es posible que tu asma no esté bien controlada. El educador especializado en asma de Erie puede ayudarte a aprender a controlar tu enfermedad. Llama al 312-432-2674 para programar una cita de educación de salud y crear un plan de acción personalizado y gratuito para tratar el asma.

## Consejos importantes para el control del asma:

- Conoce los factores desencadenantes y cómo evitarlos ya que estos pueden cambiar con el tiempo.
- Asegúrate de estar utilizando tu inhalador, tu nebulizador y tus medicamentos para alergias de forma correcta.
- Descubre en qué consiste un brote y cómo utilizar los medicamentos para aliviar los síntomas.
- Asegúrate de tener disponible un plan de acción reciente para el tratamiento del asma. Este plan es tu guía personalizada para tratar el asma. El educador de asma de Erie puede actualizar tu plan si los síntomas y los medicamentos cambian.
- Habla con tu proveedor de atención médica acerca de cualquier cambio que hayas tenido con tu asma y cuándo debes hacer tu próxima cita.
- Mantente al día con las vacunas anuales, como la de la gripe, la neumonía y otras, para evitar complicaciones de salud.



TUBO RESPIRATORIO NORMAL



TUBO RESPIRATORIO INFLAMADO DURANTE LA CRISIS

## Apoyo gratuito para el asma, la EPOC y para dejar de fumar

### Obtén información sobre:

- Asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Control de los síntomas del asma y la EPOC
- Cómo y cuándo utilizar los medicamentos para el tratamiento del asma y la EPOC
- Cómo usar un inhalador y otros dispositivos
- Factores desencadenantes del asma y la EPOC y cómo evitarlos
- Planes de acción individualizados para tratar el asma y la EPOC y cómo pueden ayudar a controlar tu enfermedad
- Recursos para ayudar a dejar de fumar



**El educador de asma certificado de Erie puede ayudarte, y las citas están disponibles por teléfono, video o en persona. Para hacer tu cita gratuita, llama al 312-432-2674.**