

Manejo del Asma: Auto Cuidado

El auto cuidado de tu asma puede mejorar tus síntomas, reducir la severidad de los ataques de asma, y prevenir idas al departamento de emergencia.

Es necesaria la práctica de acciones para buen auto cuidado de tu asma, como: monitoreo diario de tus respiraciones, anotar tus síntomas, evitar las cosas que provocan tu asma y anotar la frecuencia con que tomas tus medicamentos.

Si monitoreas tu respiración diario a la misma hora con un dispositivo llamado medidor de flujo máximo, te demostrará la sensibilidad diaria de tus vías respiratorias. Anota tus resultados en un diario del asma.

Esto es importante ya que algunos días tu respiración puede ser mejor que otros días.

Aún los días que te sientes bien, los resultados pueden mostrarte que debes tener cuidado. El control diario de tu flujo máximo es una de las mejores maneras de manejar tu asma.

Junto al control del flujo máximo, llevar un diario del asma es importante para manejar efectivamente tu enfermedad.

Tu diario del asma es donde puedes documentar cuándo y dónde experimentaste los síntomas, el medicamento que hayas tomado y cuánto, y los resultados diarios de tu flujo máximo.

Siempre debes tener a la mano tu diario y asegurarte de llevarlo contigo a tus citas médicas.

“Es buena idea que mis pacie’ntes lleven un control de sus síntomas y del uso de su medicamento, porque cuando vienen a verme, puedo preguntarles, “¿Cuándo fue que tuviste problemas? ¿Cuándo tuviste que usar tu inhalador de rescate? ¿Cuántas veces lo usaste?” Y si anotan todo esto, es mucho más fácil ver si hay algún patrón. Tal vez determinemos que algunas estaciones son problemáticas, o ciertos animales, y esta es información valiosa para el paciente y para el doctor que los trata.”

Tu doctor usará la información de tu diario para desarrollar un plan de acción para tu asma.

Este plan de acción de tu asma es una guía que te indica cómo actuar si tus síntomas aparecen, o si tus resultados de flujo máximo muestran que tus pulmones no funcionan tan bien como deben.

Es desarrollado especialmente para ti, dependiendo de tus necesidades individuales.

Para un auto cuidado efectivo, necesitas ser activo en tu cuidado y seguir tu plan.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Manejo del Asma: Auto Cuidado

Trabaja con tu profesional médico, haz preguntas cuando las tengas y aprende lo que debes saber para manejar tu asma.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.