

# Tu Lista de Salud: Diario del Asma

Un diario para tu asma proporciona una idea valiosa sobre la eficacia de tu tratamiento y puede ayudar a que tú y tu doctor determinen si son necesarios algunos cambios.

Sigue esta lista de control para ayudarte a llevar un diario sobre tu asma y saber si la estás controlando bien.

Debes: Llevar un control del medicamento y la dosis que tomas.

Debes: Anotar cada vez que hayas tenido que usar tu inhalador de rescate y qué pudo haberlo provocado.

Debes: Notar qué hacías, dónde estabas y lo que te rodeaba cuando tuviste síntomas.

Debes: Analizar tus síntomas. Tal vez descubras que tienes otro detonante de tu asma.

Debes: Seguir tus resultados de flujo máximo.

Debes: Tener a la mano tu diario del asma para tu siguiente cita médica. Podrás revisar con tu profesional médico tus notas y hacer cambios a tu plan de acción si es necesario.

No debes: Dejar de anotar cualquier cosa que pudiera ser importante para el manejo de tu asma.

No debes: Hacer cambios a tu plan de acción para el asma sin antes consultar a tu profesional médico.

Siguiendo esta lista podrás controlar con éxito tu asma. Esa es, por supuesto la meta principal y tu diario del asma puede ayudarte a lograrla.