

# Control del Asma: Tomando tus Medicamentos Regularmente

Si tienes asma, tomando tus medicamentos regularmente puede ayudar a mantener controlados tus síntomas.

Sigue esta lista para ayudarte a seguir una rutina para tomar tus medicamentos y que sean más efectivos.

Debes: Asegurarte que entiendes cuál medicina recetada debes tomar y cuándo. Tu profesional médico va a crear un plan de acción para el asma, con instrucciones detalladas.

Debes: Pedirle a tu profesional médico que te muestre cómo tomar tu medicina y evalúe tu técnica para saber si lo haces correctamente.

Debes: Decirle a tu doctor o farmacéutico los suplementos y medicamentos que tomas, tanto recetados como sin receta, para prevenir cualquier complicación con tu medicamento para el asma.

Debes: Saber cómo limpiar tus dispositivos y hacerlo regularmente.

Debes: Asegurarte que siempre tienes a la mano tu medicamento de rescate para que puedas usarlo si es necesario, como lo indique tu profesional médico.

Debes: Hablar con tu profesional médico o compañía de seguros si no pudieras comprar tu medicina. Tal vez califiques para un programa de asistencia.

Debes: Hablar con tu profesional médico si tienes dudas sobre el medicamento que tomas.

No Debes: Guardar tu medicamento en un lugar que tenga temperatura extrema, como adentro del carro.

No Debes: Permitir que se te acabe tu medicamento.

Revisa la fecha de caducidad con frecuencia y pídele a tu médico que incluya recetas para resurtir tu medicamento.

Tú y tu profesional médico son un equipo. Haz preguntas para que puedas tomar tus medicamentos correctamente.