



5. ¿Cuándo ir al centro de salud?

Es necesario saber cuando hay que pedir ayuda y evitar una crisis más grave y peligrosa:

- Si llevas 2 días con molestias diarias y no tienes ninguna pauta pactada con tu equipo médico para aumentar el tratamiento...
- Si tras 2 días de tratamiento en caso de crisis leve, o después de 6 ó 12 horas si la crisis es moderada, no notas mejoría con el tratamiento pautado...
- Si tu FEM está por debajo del límite amarillo y no tienes ninguna pauta marcada para esta situación o, a pesar de haber aumentado el tratamiento, el FEM no vuelve a los valores normales...

...Es el momento de acudir al centro de salud.

SEPAR Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

con la colaboración



5 preguntas sobre Convivir con el asma





1. ¿Cómo sé que mi asma está controlada?

El asma está controlada si:

- 1.- No tienes tos, pitidos, dificultad espiratoria ni opresión en el pecho.
- 2.- Las molestias son infrecuentes, suaves y se alivian rápidamente con el inhalador.
- 3.- Puedes llevar una vida diaria normal sin restricciones, sin pérdida de días laborales o de clases.
- 4.- Tus pruebas de función pulmonar, tanto las que se realizan en consulta (espirometría) como las que realizas con tu medidor FEM (flujo espiratorio máximo) son normales o incluso han mejorado.



2. ¿Cómo puedo controlar mi asma?

El asma no se cura pero si logras un buen Autocontrol de la enfermedad puedes llevar una vida normal. Para conseguirlo es preciso:

- 1.- Tomar todos los días la medicación en las dosis pautadas aunque te encuentres bien. Así se controla la inflamación de los bronquios.
- 2.- Evitar todos los elementos que sabes que pueden empeorar tu asma: polvo, mascotas, tabaco, humedad...
- 3.- En cada visita con tu médico revisa el tratamiento, adaptando la medicación para que puedas llevar una vida normal.



3. ¿El tratamiento me seguirá haciendo el mismo efecto si utilizo el inhalador a diario?

Sí, continuará siendo efectivo.

La utilización diaria de los inhaladores no te perjudicará, tampoco hará que la medicación pierda su efecto, sino que seguramente necesitarás una cantidad de medicación cada vez menor para controlar tu asma



4. ¿Qué es un Plan de Ataque?

Como enfermo de asma debes saber en cada momento en qué fase de la enfermedad te encuentras y cómo actuar ante cada cambio. Para eso debes elaborar un plan de Ataque o autotratamiento con tu médico.

El asma siempre avisa antes de una crisis. Por eso debes:

- Reconocer tus molestias.
- Identificar cuántas veces utilizas el inhalador y si está resultando eficaz.
- Medir con el FEM para saber si tu asma está empeorando.
- Poner en práctica las medidas que tú y tu médico habíais marcado en el Plan Personal de Ataque.