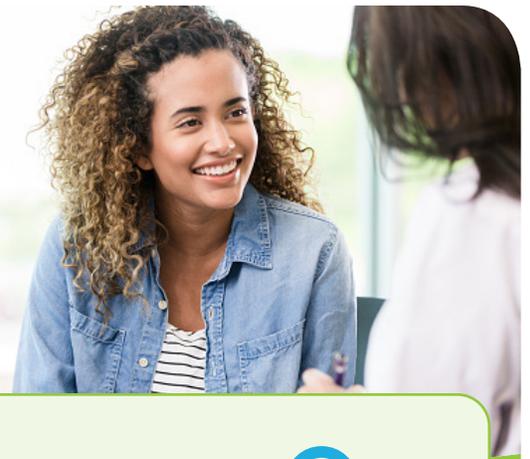


# CONSEJOS PARA HABLAR CON SU PROVEEDOR DE SALUD



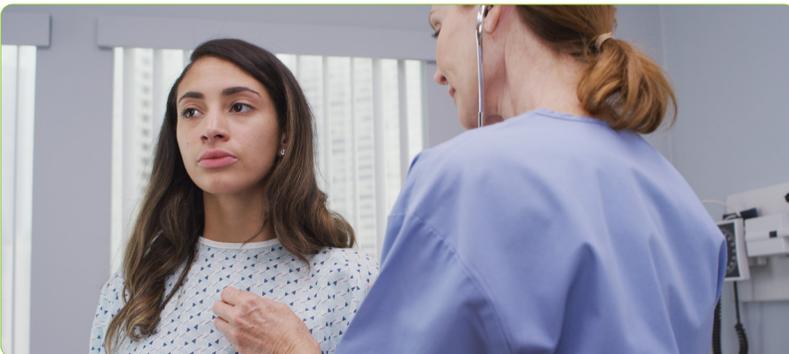
Trabaje junto con su proveedor de salud para aprender cómo **manejar su asma** y mantenerla bajo control. Los chequeos regulares ayudan. También, es importante ver a su proveedor de salud si tiene tos constante; le falta aire al respirar; o si tiene sibilancias, especialmente durante la noche o después de hacer ejercicio. Acuérdesse que el asma puede ser seria.

## ANTES DE SU CITA

**Primero**, escriba:

- Los síntomas que ha tenido
- La hora del día o de la noche en la que han ocurrido
- Donde estaba cuando ocurrieron
- Que estaba haciendo

**Segundo**, haga una lista para su proveedor de salud de TODAS las medicinas y los suplementos que toma—o llévelas a su cita en una bolsa. Las medicinas que usted toma para otras condiciones médicas pueden afectar su asma o la medicina que toma para el asma.



## EL ASMA

### DURANTE LA CITA CON SU PROVEEDOR DE SALUD

**Participe activamente.** Comparta con su proveedor de salud lo que quiere lograr después de controlar su asma y pídale ayuda para alcanzar esas metas.

**Hable abiertamente.** Responda a las preguntas de su proveedor de salud de manera honesta y completa. Brevemente describa sus síntomas. Incluyendo cuando empezó cada síntoma, la frecuencia con que lo siente, y si está empeorando.

**Haga preguntas.** Si no entiende algo que dice su proveedor, pídale una explicación sencilla. Asegúrese de tener claro cómo tomar sus medicinas. Si está preocupado de que no va a entender al proveedor, o si tiene dificultades para oír, pídale a un familiar o amigo que le acompañe a la cita. También, podría pedirle que escriba las instrucciones del proveedor por usted.



U.S. Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health



National Heart, Lung,  
and Blood Institute

Publicación de los NIH núm. 21-HL-8160S  
Septiembre 2021

Para más información y recursos sobre el asma,  
visite [nhlbi.nih.gov/BreatheBetter](https://nhlbi.nih.gov/BreatheBetter).

**Tercero**, piense sobre las preguntas que su proveedor de salud podría hacerle. Por ejemplo ¿tiene usted alguno de los siguientes?

- ✓ Periodos de tos, sibilancias, falta de aire al respirar, o presión en el pecho, que inician de repente, ocurren frecuentemente, o suceden durante temporadas específicas del año.
- ✓ Resfriados que parecen “bajar al pecho” (catarro en el pecho) o duran más de 10 días
- ✓ Medicinas que ha tomado para ayudar su respiración
- ✓ Otros miembros de la familia que han tenido asma o alergias
- ✓ Desencadenantes que provocan sus síntomas o los empeoran
- ✓ Síntomas que le hacen más difícil tener una vida normal y activa

Por último, **escriba las preguntas que tiene** para su proveedor de salud.



## EJEMPLOS DE PREGUNTAS QUE PODRÍA HACERLE A SU PROVEEDOR DE SALUD

1. ¿Está seguro de que es asma?
2. ¿Necesito otras pruebas para confirmar este diagnóstico?
3. Si creo que la medicina no está funcionando, ¿podría tomar más inmediatamente?
4. ¿Qué hago si me salto una dosis?
5. ¿La medicina me dará problemas, como temblores, dolores en la garganta o en el estómago?
6. ¿Qué hago si tengo problemas tomando mis medicinas o siguiendo mi plan del tratamiento?
7. ¿Es esta la manera correcta de usar mi inhalador? ¿Cómo lo uso con la cámara de inhalación?
8. ¿Es esta la manera correcta de usar el medidor de flujo de exhalación máximo?
9. ¿Qué voy a sentir durante un ataque de asma? ¿Cuáles medicinas y cuánto de cada una debo tomar? ¿Cuándo debo llamarle? ¿Cuándo debo ir a la sala de emergencia?
10. Cuando el asma este bajo control, ¿podría reducir la cantidad de medicina que tomo?
11. ¿Cuándo debo visitarle otra vez?

