

# MONITOREAR SU ASMA



Es importante monitorear su asma regularmente para mantenerla bajo control.

La mayoría de las personas que tienen asma deben poder controlarla y mantenerla bajo control de por vida.

Cuando el asma este bajo control, usted debe poder hacer lo mismo que una persona sin asma. Así sea dormir toda la noche, ir a una caminata, o jugar un partido de fútbol. Usted debe poder tener una vida normal y activa.

Felizmente, la mayoría de las personas que tienen asma puede lograr estas metas si monitorean sus síntomas y toman estas cuatro acciones:

1. **Trabaje junto con sus proveedores de salud.** Este puede ser un doctor, un enfermero calificado, un asistente médico, una terapeuta respiratoria, o un educador del asma. Chequeos regulares con su proveedor de salud le ayudarán a aprender cómo manejar su asma y mantenerla bajo control.
2. **Maneje sus medicinas.** Aprenda cuales medicinas debe tomar, cuando tomarlas, y como usarlas de manera correcta. Tome todas sus medicinas tal como el doctor le indique.
3. **Identifique sus desencadenantes del asma.** Las sustancias que provocan sus síntomas se llaman desencadenantes. Evítelos cuando sea posible.
4. **Monitoree los cambios en su asma.** Usted necesita saber cuándo va a tener un ataque de asma y qué hacer. Actúe rápidamente y siga las instrucciones de su proveedor de salud para que sus síntomas de asma no empeoren.

## EL ASMA

### CON EL ASMA BAJO CONTROL USTED PUEDE:

- Estar libre de síntomas molestos durante el día y la noche:
  - ✓ no tener tos o sibilancias,
  - ✓ no sentir que le falta aire al respirar, ni presión en el pecho,
  - ✓ no despertarse durante la noche con síntomas de asma.
- tener la mejor salud pulmonar posible,
- participar sin restricciones en sus actividades preferidas,
- perder menos días de trabajo o de escuela por tener síntomas de asma,
- tener menos visitas a la sala de emergencia u hospitalizaciones por asma,
- estar libre de los efectos secundarios de las medicinas para el asma.



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-8119S  
Septiembre 2021

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

## REGISTRE SUS SÍNTOMAS

Es importante tener un registro de las veces que tiene síntomas para que usted, junto con su proveedor de salud, puedan modificar su tratamiento cuando sea necesario.

Este instrumento puede ayudarle a monitorear su asma.

### Instrumento para evaluar el control del asma

#### Cuestionario para la evaluación de terapia\* (ATAQ, por sus siglas en inglés)

**Instrucciones:** Seleccione una respuesta para cada pregunta y entre el valor (0 o 1) en el espacio respectivo.

1. En las últimas 4 semanas, usted ha experimentado lo siguiente: **Entre los valores**

a) ¿Faltar al trabajo, la escuela, o algunas de sus actividades normales debido al asma?

Sí (1)

NO (0)

NO SÉ (1)

b) ¿Despertarse durante la noche con síntomas de asma?

Sí (1)

NO (0)

NO SÉ (1)

c) ¿Pensar que tenía el asma bajo control?

Sí (1)

NO (0)

NO SÉ (1)

2. ¿Usar el inhalador para alivio rápido de sus síntomas del asma?

Sí (1)

NO (0)

NO SÉ (1)

¿Si respondió 'sí', ¿cuál fue el máximo número de inhalaciones que uso en un día, durante las últimas 4 semanas?

0 (0)

9 a 12 soplos<sup>†</sup> (1)

1 a 4 soplos (0)

Más de 12 soplos (1)

5 a 8 soplos<sup>†</sup> (1)

Sume los números que entró en el espacio para los valores y escriba el total aquí. **TOTAL**

**Si el total es 1 o más, hable con su proveedor de salud sobre este cuestionario.**

\*La versión del instrumento en español no se ha validado con estudios científicos. El dominio control es solo uno de los dominios del instrumento ATAQ. Otros dominios para el manejo de la enfermedad están incluidos en el instrumento completo.

<sup>†</sup>Refleja un umbral más bajo del que se usó en las investigaciones de validación del ATAQ para identificar posibles problemas de control. Esta modificación se diseñó para motivar a los pacientes y los proveedores a hablar sobre cómo se están usando las medicinas para asma.

Fuente: Reimprimido con el permiso de Merck & Co., Inc. Derechos del autor  
© 2008 Merck & Co., Inc. Protegido por los derechos de autor.

**MONITOREAR  
SU ASMA**

[nhlbi.nih.gov/BreatheBetter](http://nhlbi.nih.gov/BreatheBetter)

## OTRA MANERA DE MONITOREAR SU ASMA ES CON UN MEDIDOR DE FLUJO DE EXHALACIÓN MÁXIMO

Un medidor de flujo de exhalación máximo es un aparato portátil que le muestra qué tan bien sale el aire de sus pulmones.

Medir su flujo de exhalación máximo puede:

- Ayudarle a saber que tan bien está controlada su asma.
- Predecirle el riesgo de un ataque de asma horas o días antes de sentir síntomas.
- Mostrarle la gravedad de un ataque y si su medicina está funcionando.

También le ayuda a usted y su proveedor de salud a:

- Aprender que cosas empeoran su asma.
- Decidir si su plan de tratamiento es apropiado.
- Decidir cuándo añadir o suspender una medicina.
- Decidir cuándo es necesario buscar atención de emergencia.



## CÓMO USAR UN MEDIDOR DE FLUJO DE EXHALACIÓN MÁXIMO

Cuando se despierta cada mañana, antes de tomar su medicina del asma, determine su medida de flujo máximo siguiendo las instrucciones que están abajo. Convierta esto en parte de su rutina diaria. Compare este valor con las zonas de las medidas de flujo máximo que están en su plan de acción para el asma. Siga el tratamiento que corresponde a la zona. Pídale a su doctor, farmacéutico, u otro proveedor de salud que le enseñe cómo usar su medidor de flujo de exhalación máximo.

1. Siempre póngase de pie. Retire comida o chicle de su boca.
2. Asegúrese de que el indicador del medidor de flujo de exhalación máximo este en el punto más bajo de la escala.
3. Inhale lenta y profundamente. Contenga la respiración.
4. Coloque la boquilla sobre la lengua y cierre los labios alrededor para que el aire no pueda pasar (no meta la lengua en el agujero).
5. Exhale con fuerza y rápidamente.
6. Escriba el número que está al lado del indicador. (Si tose o lo hace incorrectamente, no escriba este número. Inténtelo otra vez.)
7. Repita los pasos 3 a 6, dos veces más.
8. Anote el número más alto en un cuaderno, calendario, o diario del asma.

**MONITOREAR  
SU ASMA**

[nhlbi.nih.gov/BreatheBetter](http://nhlbi.nih.gov/BreatheBetter)

## CÓMO ENCONTRAR SU MEJOR MEDIDA DE FLUJO MÁXIMO

Su mejor medida de flujo máximo es el número más alto que usted registra en su medidor de flujo de exhalación máximo durante dos semanas cuando el asma está bajo control—o sea, cuando se siente bien y no tiene síntomas.

Para encontrar su mejor medida de flujo máximo, médalo:

- Por lo menos 2 veces al día por 2 o 3 semanas
- Cuando se despierta y en la tarde o noche
- De 15 a 20 minutos después de tomar su medicina de alivio rápido
- En cualquier otro momento que su proveedor de salud le recomiende

Escriba el número de cada una de sus medidas de flujo máximo. Su proveedor de salud usará estos números para identificar su valor óptimo y crear tres zonas de flujo máximo. Su plan de acción para el asma representa estas zonas con los colores de un semáforo—verde, amarillo, y rojo. Lo que su proveedor de salud le dice que haga en cada zona le ayudará a saber qué hacer cuando su medida de flujo máximo cambia.

Pídale a su proveedor de salud que incluya lo siguiente en su plan de acción para el asma:

- Los rangos de sus medidas de flujo máximo para cada zona. Use un marcador o cintas de diferentes colores para marcar las zonas en su medidor de flujo de exhalación máximo.
- Las medicinas que debe tomar en cada zona.
- Las acciones que debe tomar en cada zona.



### Zona Verde (Siga adelante)—

80 a 100% de su mejor medida de flujo máximo—significa buen control del asma y que no hay síntomas. Si toma medicinas a diario para el control prolongado del asma, siga tomándolas, incluso si está en la zona amarilla o roja.



### Zona Amarilla (Precaución)—

50 a 79% de su mejor medida de flujo máximo—significa precaución: su asma está empeorando. Añada las medicinas de alivio rápido, tal como indica su plan de acción para el asma. Puede ser necesario aumentar otras medicinas para el asma; pregúntele a su doctor.



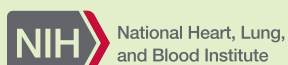
### Zona Roja (¡Alerta Médica!)—

menos de 50% de su mejor medida de flujo máximo—**significa una alerta médica!** Añada o aumente las medicinas de alivio rápido según las instrucciones en su plan de acción para el asma y llame a su doctor inmediatamente.



También use su medidor de flujo de exhalación máximo:

- Cuando tiene síntomas de asma o un ataque. Primero, tome sus medicinas para el ataque. Después, mida su flujo máximo. Con este valor, usted puede saber si la medicina le está ayudando o si necesita más tratamiento.
- En cualquier otro momento que su doctor le recomiende.



**LEARN MORE  
BREATHE BETTER**

Learn More Breathe Better® es una marca registrada del HHS.