

Qué debo conversar con mi médico

Trabajar con tu médico y mantener un diálogo continuo con él puede ayudarte a manejar mejor tu asma.¹



Tu médico puede mantenerte actualizado sobre las últimas investigaciones y ayudarte a comprender mejor tu asma.¹



También puede indicarte otros recursos que pueden ayudarte con tu **Plan de Manejo del Asma**, que incluyen comunidades en línea, grupos de apoyo de pacientes y profesionales de salud mental para ayudarte a manejar el impacto emocional de tu afección.²

Aquí hay algunas preguntas que pueden ayudarte:

- ¿Qué tipo de asma tengo?³
- ¿Los cambios en mi estilo de vida pueden ayudar a que mi plan de manejo del asma sea más efectivo?⁴
- ¿Qué factores en mi ambiente desencadenan mis síntomas?²
- ¿Existen grupos de apoyo para las personas que viven con asma?²
- ¿Debería tener un diario para registrar mis síntomas?⁵

¿QUÉ ES “NORMAL” PARA TI?

La frecuencia y la intensidad de tus ataques y otros síntomas pueden obstaculizar tu habilidad para ser sociable y mantenerte activo^{1, 4}. Llevar un registro de ambas puede ayudarte a tener una mejor conversación con tu médico²

Desde tu última cita⁵:



1. Durante la última semana, ¿con qué frecuencia se despertó por la noche debido al asma?⁵
2. Durante la última semana, ¿cómo fueron de graves los síntomas de asma que tuvo al despertarse por la mañana?⁵
3. Durante la última semana, ¿hasta qué punto el asma le limitó en sus actividades?⁵
4. Durante la última semana, ¿hasta qué punto notó que le faltaba el aire debido al asma?⁵
5. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo tuvo silbidos o pitidos en el pecho?⁵

No olvides asistir a tus controles médicos, seguir tu tratamiento y **NOTE AUTOMEDIQUES**

Conoce más:

www.tusaludbajocontrol.com

