

# Control del asma

Cuándo seguir adelante y cuándo buscar atención médica



## Zona segura | Su respiración es buena

Está en la zona segura en estos casos:

- No tiene tos ni sibilancias.
- No siente opresión en el pecho.
- No tiene dificultad para respirar.
- Puede trabajar, jugar y dormir sin problemas.

La zona segura significa que tiene el control. Siga tomando los medicamentos de control según lo prescrito.



## Zona de alarma | Su respiración empeora

Está en la zona de alarma en estos casos:

- Tiene tos o sibilancias.
- Siente opresión en el pecho.
- Tiene dificultad para respirar durante el día o la noche.
- Le cuesta hacer ejercicio.

La zona de alarma significa que debe consultar a su médico. Es posible que tenga que aumentar la dosis de su medicamento y ajustar su plan de acción contra el asma.

*Recuerde: Si se encuentra en la zona de alarma, llame a su médico. No espere a necesitar atención de emergencia para buscar ayuda.*



## Zona de alerta médica | Le cuesta respirar

Está en la zona de alerta médica en estos casos:

- Su respiración es fuerte y rápida.
- Le cuesta hacer hablar.
- No puede realizar las actividades cotidianas normales.

La zona de alerta médica significa que debe actuar de inmediato. Comuníquese con su médico inmediatamente y siga los pasos de su plan de acción contra el asma, como tomar medicamentos de alivio o de rescate según las instrucciones. Si continúa teniendo problemas graves para respirar incluso 20-30 minutos después de haber tomado los medicamentos, llame al 911 y solicite ayuda de emergencia.