


# NO SUBESTIMES TU ASMA



Lograr el control del asma significa **gestionar** con eficacia los síntomas para minimizar su influencia en tu vida diaria

## El asma **controlada**:

**Previene** la aparición de síntomas significativos durante el día.

**Reduce** los síntomas nocturnos y los despertares asociados.

**Disminuye** el uso de medicación de rescate.

**Conserva** la función pulmonar en un estado óptimo.

**Permite** que lleves a cabo tus actividades cotidianas sin enfrentar síntomas.

**Minimiza** el riesgo de sufrir exacerbaciones graves.



**FENAER**  
Día Mundial del  
**ASMA**

# ¿Cómo mantengo el asma controlada?

- 1 **Colabora con tu médico para crear tu Plan de Acción**, que detalle tu tratamiento y cómo actuar ante los síntomas.
- 2 **Cumple el tratamiento prescrito**, tanto los medicamentos de control como de rescate.
- 3 **Identifica y evita los factores que desencadenan tu asma**, para poder prevenir los síntomas antes de que comiencen.
- 4 **Monitoriza tu función pulmonar regularmente**, para reconocer las señales tempranas de un posible ataque de asma.
- 5 **Mantén un estilo de vida saludable**, que incluya ejercicio, dieta equilibrada y evitar el humo del tabaco.
- 6 **Protégete contra infecciones respiratorias** mediante la vacunación.
- 7 **Aprende técnicas de respiración y relajación**, para manejar mejor el estrés y mejorar tu capacidad pulmonar.
- 8 **Educa a tu círculo cercano sobre tu asma y sus desencadenantes**, y sobre cómo pueden ayudarte en caso de emergencia.
- 9 **Acude a tus consultas médicas de seguimiento**, para ajustar tu tratamiento y consultar tus dudas.
- 10 **Identifica con tu médico los síntomas o situaciones que requieren atención urgente**, para saber actuar y evitar complicaciones graves.



## FENAER

Federación Española de Asociaciones de Pacientes  
Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias

Con la colaboración no condicionada de



sanofi



AstraZeneca



Gebro Pharma