

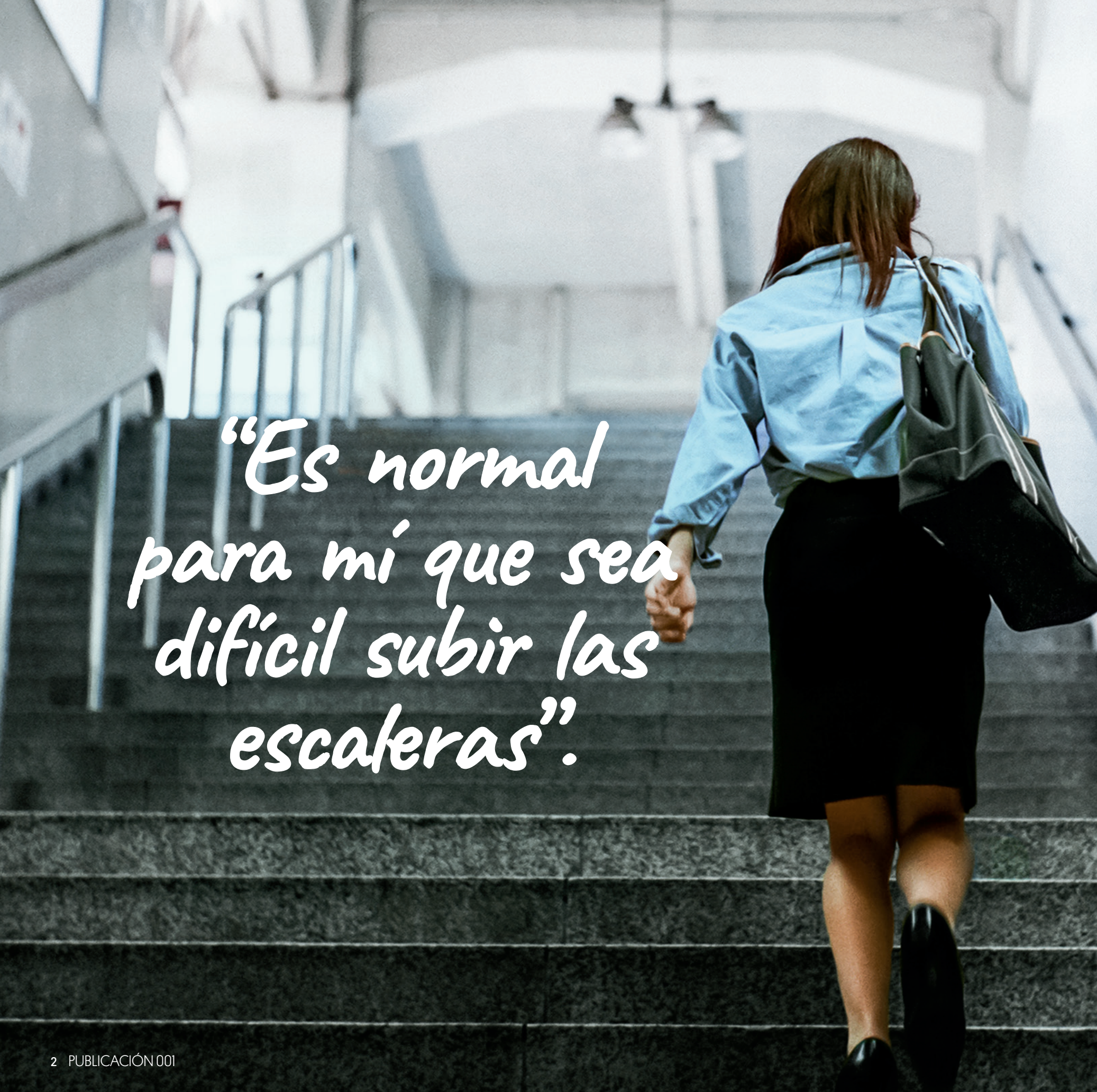
# Repensar Tu Asma

001

COMPRENDIENDO EL  
CONTROL DEL ASMA

UNA SERIE DE 5 PUBLICACIONES PARA  
AYUDARLO A MANEJAR SU ASMA GRAVE

*"Creo que mi asma  
está controlada...  
pero ¿realmente  
lo está?"*



*“Es normal para mí que sea difícil subir las escaleras”.*

## POSIBLEMENTE ES MOMENTO DE REPENSAR SU ASMA: ¿REALMENTE ESTÁ CONTROLADA?

Millones de personas viven con síntomas de asma como parte de su cotidianidad y los han aceptado como algo “normal”.

Y debido a que puede haber experimentado esta afección durante muchos años, puede pensar que tiene el asma bajo control.

Así piense que tiene o no el control de su asma, si sus síntomas le impiden realizar actividades que quiere hacer, o incluso peor, si los síntomas regresan, puede ser momento de hablar con su médico y aprender más sobre la nueva manera de comprender el asma.

**Lo cierto es que la ciencia está avanzando y es momento de repensar lo que usted sabe sobre el control del asma.**

### ¿SABÍA QUE...?



Las personas que viven con asma pueden tener conceptos erróneos sobre la gravedad de su afección, lo que puede provocar un mal manejo de los síntomas del asma.

# ¿ESTÁ CONTROLANDO EL ASMA? ¿O ES SU ASMA EL QUE LO CONTROLA A USTED?

---

Aprender a manejar y controlar sus síntomas requiere cuatro componentes clave de atención. Verifíquelos a continuación para comenzar a manejar su asma de manera más efectiva. Y como siempre, consulte a su médico si tiene preguntas.

- » Evalúe y controle su asma: hable con su médico sobre la gravedad de sus síntomas y la efectividad a su tratamiento.
- » Manténgase actualizado sobre la educación del asma: trabaje con su equipo de apoyo para elaborar un plan y aprender habilidades para el autocuidado.
- » Identifique sus desencadenantes: comprenda sus desencadenantes personales o ambientales, y cómo evitarlos.
- » Use sus medicamentos como se lo hayan recetado: cumpla el cronograma de medicación diario o a largo plazo para alcanzar y mantener el control del asma.

DATOS PARA AYUDARLO A  
REPENSAR SU CONTROL DEL ASMA:

---

Más del

79 %

de las personas que vive con asma  
sobreestima su nivel de control.

---

El

71 %

de las personas que experimentan  
con frecuencia síntomas de asma  
durante el día, aún describen su nivel  
de control como bueno/muy bueno.

---

El

59 %

de los pacientes con asma informan  
visitas a la sala de emergencias,  
aunque describan su nivel de  
control como bueno/muy bueno.

---

## SIGNOS DE QUE SU ASMA NO ESTÁ BIEN CONTROLADA.

---

¿Experimenta alguno de los siguientes signos?

- » Tiene síntomas de asma significativos más de dos veces a la semana.
- » El asma me despierta en la noche al menos dos veces por semana.
- » Utilizo mi medicamento de rescate [de alivio] para el asma más de dos veces a la semana.
- » Los síntomas de asma restringen mis actividades.

**Si experimenta alguna de las condiciones mencionadas anteriormente, hable con su médico para ver si hay algo más que pueda hacer para manejar mejor su asma.**

*“No sabía realmente lo que se sentía controlar el asma.”*



# CONOZCA LAS BARRERAS DEL CONTROL.

¿Cuáles son los factores que dificultan lograr su control del asma? Marque abajo y vea si se identifica con las barreras frecuentes:

- » Sus propias percepciones sobre si el asma está controlada o no.
- » Trata el asma solo cuando experimenta los síntomas y se olvida de que el asma es una afección crónica.
- » Técnica de uso incorrecto del inhalador: es el problema más frecuente y puede empeorar a medida de que aumenta la cantidad de veces que usa su técnica de manera incorrecta.
- » Cumplimiento inconsistente: el tratamiento solo es efectivo si usa los medicamentos como se los recetó el médico.
- » El uso cotidiano o excesivo de los inhaladores de rescate, también conocidos como medicamentos de alivio, puede provocar disminución de su eficacia y aumento de efectos secundarios adversos.
- » La ansiedad y la depresión pueden interponerse en el manejo proactivo del asma grave.
- » Efectos secundarios de la medicación recetada.

# ¿CÓMO IMPACTA EL ASMA EN SU VIDA?

Es importante recordar que el asma es una afección a largo plazo que puede producirse por dos fuentes diferentes. Los desencadenantes externos pueden incluir humo del tabaco, polvo, productos químicos y polen. Los desencadenantes internos pueden ser un tipo específico de inflamación crónica de las vías respiratorias.

**Sea honesto con usted mismo. Si el asma le dificulta hacer lo siguiente (incluso si ha aprendido a vivir con ello) es hora de que hable con su médico:**

- » Subir escaleras
- » Dormir de noche
- » Tener mascotas
- » Estar cerca de personas fumadoras
- » Sentirse independiente
- » Realizar bien su trabajo
- » Realizar tareas domésticas
- » Seguirle el ritmo a los niños
- » Salir de su hogar
- » Tomar el tren o el autobús
- » Hacer ejercicio de manera regular
- » Disfrutar el aire libre

“Simplemente pensaba: así es como debe ser. Mi asma será siempre mi problema”.



SÓLO SU MÉDICO PUEDE DECIRLE QUÉ TAN GRAVE ES SU ASMA.

Reconocer que el asma no está bien controlada es un primer paso importante.

**Independientemente de que crea que el asma está bien controlada o no, si experimenta síntomas de asma como parte de su vida cotidiana, es importante que hable con su médico.**

#### ¿SABÍA QUE...?



Hasta el 50 % de las personas con asma que informan síntomas persistentes graves también consideran que su asma está bien o completamente controlada.

# EL CONTROL COMIENZA CON LA COMPRESIÓN DEL ASMA.

Mantenerse en contacto con su médico puede ayudarle a estar actualizado sobre las últimas investigaciones y ver cómo el asma realmente está impactando su vida.

Otras publicaciones disponibles, consulte a su médico.



**PUBLICACIÓN 001**  
COMPRENDIENDO EL  
CONTROL DEL ASMA



**PUBLICACIÓN 002**  
CONOCIENDO SU  
TIPO DE ASMA



**PUBLICACIÓN 003**  
HABLANDO CON  
SU MÉDICO



**PUBLICACIÓN 004**  
CÓMO PLANEAR EL  
CONTROL DEL ASMA



**PUBLICACIÓN 005**  
MANTENIÉNDOME  
POR BUEN CAMINO

INFORMACIÓN DESTINADA A LOS PROFESIONALES FACULTADOS PARA PRESCRIBIR O DISPENSAR MEDICAMENTOS.  
MATERIAL DIRIGIDO A PACIENTES. CONSULTE A SU MÉDICO.

Mayor información disponible a petición.

Argentina: Genzyme de Argentina S.A.

Av. Fondo de la Legua 161 - C.P. BJE1609 – Boulogne, Prov. de Buenos Aires, Argentina - Tel: 54 11 4708-6900 - [www.sanofi.com.ar](http://www.sanofi.com.ar)

Chile: Sanofi-aventis de Chile S.A.

Av. Presidente Riesco 5435, of. 1802, Las Condes, Santiago, Chile Tel: 233408400 - [www.sanofi.cl](http://www.sanofi.cl)

Referencias:

- Fahy JV. Type 2 inflammation in asthma - present in most, absent in many. *Nat Rev Immunol.* 2015;15[1]:57-65.
- Network GA. The Global Asthma Report, Auckland, New Zealand. [2018].
- Seys et al. Cluster analysis of sputum cytokine-high profiles reveals diversity in T[h]2-high asthma patients *Respiratory Research* [2017] 18:39.
- Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma summary Report 2007 <http://www.nhlbi.nih.gov>
- Clinical Practice Guidelines, 2018 <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf>

SANOFI GENZYME  REGENERON

Copyright, Sanofi and Regeneron Pharmaceuticals, Inc. Todos los derechos reservados.

**Repensar  
Tu Asma**