

# Repensar Tu Asma

# 005

MANTENIÉNDOME  
POR BUEN CAMINO

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

*“Me siento bien sobre  
el hecho de permanecer  
encaminado. ¿Qué viene  
después?”*



A person wearing a red shirt is shown from the chest down, holding the handlebars of a mountain bike. The scene is set on a rocky trail during sunset, with the sun low on the horizon and mountains in the background. The lighting is warm and golden, creating a lens flare effect. The person's hand is firmly gripping the handlebar, and the bike's front wheel and suspension are visible in the foreground.

*“Seguir el plan  
marca toda la  
diferencia”.*

## ¿QUÉ SIGNIFICA MANTENERSE POR EL BUEN CAMINO?

---

**Mantenerse por el buen camino significa usar los medicamentos según le indicaron y seguir el plan de manejo del asma que desarrolló con su médico para manejar sus síntomas.**

Es muy importante que recuerde tomar los medicamentos según lo recetado para tratar su asma, incluso cuando se sienta mejor. La falta del cumplimiento puede empeorar su afección y tener consecuencias graves.

Es fácil confiarse una vez que comienza a sentir el alivio de los síntomas del asma. Pero es importante recordar que el asma es una enfermedad inflamatoria crónica, por lo que siempre está presente. Los medicamentos para el asma son efectivos sólo si se toman de manera adecuada, lo que significa que necesita seguir un Plan de Manejo del Asma continuo incluso cuando no presenta ningún síntoma.

## ¿QUÉ LE ESTÁ IMPIDIENDO MANTENERSE POR EL BUEN CAMINO?

Reconocer sus barreras y encontrar la mejor manera de abordarlas es clave para ayudarlo a mantenerse por el buen camino. Y recuerde, la necesidad de medicación y cómo se siente con respecto a su asma pueden influir en qué tan bien puede seguir su plan.

Algunas de las barreras/conceptos erróneos del asma más frecuentes:

- » **Estilo de vida:** Cambios en sus horarios pueden volverlo olvidadizo, lo que podría hacer que omita alguna dosis de su medicamento recetado.
- » **Mejora de los síntomas del asma:** Cuando se siente mejor, podría pensar que ya no necesita usar sus medicamentos según le indicaron.
- » **Miedo a los efectos secundarios percibidos:** El miedo a los efectos secundarios a corto y largo plazo podría hacer que reduzca las dosis o interrumpa sus medicamentos recetados.
- » **Creer que el asma es temporal:** Creer que el asma está presente solo durante los ataques y usar los medicamentos solo cuando tiene síntomas.
- » **Uso inapropiado del inhalador:** El mal uso de su inhalador no intencional puede conducir a la falta de cumplimiento y eficacia.



“El asma nunca se va. Esto significa que también tengo que ser constante”.

*“Un día bueno para mí es un día en el que no pienso en el asma”.*



MANTENERSE POR EL BUEN CAMINO  
MEJORA LOS RESULTADOS DEL ASMA:

---

El **37 %**

de las personas que viven con asma difícil de controlar, mejoraron el cumplimiento de la medicación después de una consulta con un profesional de atención médica.

---

El **43 %**

de las dosis mensuales se omiten debido al uso incorrecto del inhalador.

---

Más del **50 %**

de las personas que viven con asma usan los inhaladores de forma indebida.

---



*“Sigo mi plan para mantenerme lo más saludable posible”.*

## MANERAS DE MANTENERSE POR EL BUEN CAMINO.

No seguir su plan de manejo del asma podría provocar un control del asma más deficiente, lo que puede aumentar las posibilidades de un ataque.

Si experimenta dificultad para seguir su plan, a continuación, encontrará algunas posibles maneras de avanzar:

» **Información:**

Mantenerse actualizado sobre las últimas investigaciones sobre el asma y hablar con su equipo de atención.

» **Autocontrol:**

Evaluación regular de los desencadenantes, síntomas y ataques.

» **Visitas regulares a su proveedor de atención médica:**

El asma es altamente variable a lo largo del tiempo y los controles periódicos son necesarios. También es importante mantenerse actualizado sobre el uso correcto del inhalador.

» **Plan de acción:**

Crear un plan de acción personalizado con su proveedor de atención médica específicamente para su tipo de asma que le diga qué hacer en caso de un ataque.

## MANTENGA EL IMPULSO.

Seguir su plan de manejo del asma puede ayudarle a manejar el asma de manera más exitosa y reducir los ataques. Es importante recordar que sus medicamentos son efectivos sólo cuando se toman de manera adecuada.

Al mantenerse por el buen camino, tiene el poder de mejorar los resultados del asma.



### ¿SABÍA QUE...?

Los pacientes que tienen una actitud positiva ante el asma están más dispuestos a contribuir con su equipo de salud y podrían obtener mejores resultados.

*“Siento que estoy haciendo algo para mantenerme encaminada con respecto a mi vida”.*

# MANTENERSE POR EL BUEN CAMINO ES CLAVE.

Seguir su plan de manejo del asma significa ser consciente de sus barreras, comprometerse por completo con su red de apoyo y seguir las instrucciones de su médico y Equipo de Atención.

**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:

- Fletcher M, Hiles D. Continuing discrepancy between patient perception of asthma control and real-world symptoms: a quantitative online survey of 1,083 adults with asthma from the UK. *Prim Care Resp J.* 2013;22[4]:431-438.
- Doctor Lyndsey Hughes Adherence challenges in chronic diseases and interventions.

SANOFI GENZYME  REGENERON

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

**Repensar  
Tu Asma**