

**Repensar  
Tu Asma**

004

**CÓMO PLANEAR EL  
CONTROL DEL ASMA**

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

*“Necesito un buen  
plan para el asma,  
pero ¿por dónde  
empiezo?”*





*“Creo que debería  
hablar con  
mi médico”.*

## ES MOMENTO DE EMPEZAR.

---

Aunque a veces sienta que tratar su asma crea una barrera entre usted y su familia, sus amigos y sus colegas, es importante que sepa que nunca debe sentirse solo. Elaborar un plan y hablar con su médico sobre qué tan bien está controlada su asma podría influir de manera positiva en el manejo del asma.

**Un buen Plan de Manejo del Asma puede ayudarlo a lograr el éxito en el manejo de sus síntomas y ayudar a establecer hábitos positivos que duren toda la vida.**

Ya sabe lo importante que es tomar sus medicamentos para estar siempre un paso adelante de su asma, incluso en los días en los que se siente bien. Su Plan de Manejo del Asma ayudará a abarcar diferentes maneras en las que puede optimizar la atención del asma y mejorar sus posibilidades de éxito.



# MANEJAR EL ASMA: PANORAMA GENERAL.

---

## **Elaborar un plan es fundamental para manejar el asma.**

Cuanto más involucrado esté en elaborar su plan de manejo del asma, más probable será que se mantenga encaminado. Existen trucos simples para ayudarlo a recordar qué necesita hacer para manejar sus síntomas día a día. Esto incluye tomar los medicamentos como se lo haya indicado su médico. No omita ninguna dosis [a menos que su médico se lo indique] y, en caso de duda, ¡pregunte!

Además de una dieta saludable, sueño y ejercicio regular, existen cosas que puede hacer para ayudar a disminuir el estrés, lo que puede provocar una disminución de los síntomas de su asma. Deberá consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

### **¿SABÍA QUE...?**

Las técnicas de relajación pueden ayudarlo a reducir los niveles de preocupación y estrés. Algunos ejemplos incluyen: yoga, respiración profunda y meditación.



EL COMPROMISO DE AUTOMANEJO  
PUEDE MEJORAR LOS RESULTADOS  
DEL ASMA:

---

36 %

menos de riesgo de hospitalización.

---

32 %

menos de riesgo de visitas al  
médico no programadas.

---

21 %

menos de riesgo de faltar al trabajo.

---

## HAGA UN PLAN.

---

El mejor plan de manejo del asma está diseñado específicamente para usted y es fácil de seguir. Ya sea una lista o una planilla, asegúrese de mantenerla orientada a la acción con un principio, una parte media y un final. Su plan puede incluir:

- » Medicamentos diarios que su médico le receta.
- » Medicamentos que toma sólo si sus síntomas empeoran.
- » Sus desencadenantes de asma individuales.
- » Un diario para llevar un registro de su progreso.
- » Números de contacto de emergencia de familiares, amigos y del proveedor de atención médica.
- » Un sistema personal de colores "verde/amarillo/rojo" para ayudarlo a identificar los síntomas. [Por ejemplo, verde significa que los síntomas están bien manejados, amarillo que los síntomas están presentes y necesita monitorearlos, rojo significa buscar ayuda de manera inmediata].



*“Mi asma es a largo plazo. Me gusta tener un plan para el largo plazo”.*





*“Lo superaremos juntos”.*

## ¿USTED ES EL CUIDADOR DE UNA PERSONA CON ASMA?

---

Como el cuidador de una persona con asma, es importante comprender si el asma está bien controlada. Si está tomando los medicamentos según lo indicado, y aun así:

- » Experimenta síntomas más de dos veces a la semana.
- » Usa el inhalador de rescate dos o más veces a la semana.
- » Experimenta sueño interrumpido debido al asma.
- » Experimenta ataques de asma que requieren esteroides orales más de dos veces al año.
- » Tener cierta limitación en las actividades normales.

...el asma podría no estar bien controlada. Esto significa que es incluso más importante hablar con el médico con ellos y elaborar juntos un Plan de Manejo del Asma.

Y recuerde, una copia del plan debe acompañar a la persona a donde sea que vaya. De esta manera, los enfermeros de la escuela, los maestros, los ayudantes de la guardería, los centros de cuidado de ancianos, etc. estarán conscientes de la afección y estarán preparados en caso de que su ser querido experimente síntomas.



## PLANIFICAR EN 3 PASOS.

Como sabe, el asma puede ser impredecible. Y usted podría evitar actividades por la posibilidad de un ataque grave. Identificar los 3 pasos que se presentan a continuación puede ayudarlo a preparar y avanzar con sus planes.

» **¿Qué quiere hacer?**

Identificar la actividad o el evento que está pensando evitar porque le preocupa tener un ataque.

» **¿Por qué quiere hacerlo?**

Piense por qué le gustaría ser parte de la actividad.

» **¿Qué puede hacer para prepararse?**

Escriba cualquier idea que se le ocurra que podría ayudarlo a desarrollar un plan para manejar los síntomas de asma inesperados durante la actividad.



**¿SABÍA QUE...?**

Agregar su plan en su lista diaria personal de cosas por hacer [por ejemplo: cepillarse los dientes, lavarse la cara, meditar, dar un paseo o desayunar] le ayudará a incorporarlo como parte de su rutina diaria.

*“Estar preparado me ayuda a enfocarme en mi vida y no en el asma.”*



# HAGA UN PLAN. HABLE CON SU MÉDICO.

Juntos, usted y su médico, pueden crear un Plan de Manejo del Asma para ayudarlo a enfocarse más en su vida y no solo en su asma.

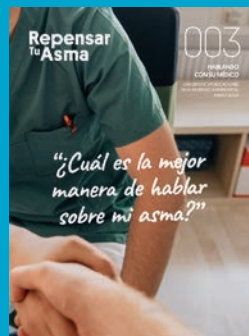
**Otras publicaciones disponibles, consulte a su médico.**



**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. B161609 – 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.
- 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.
- 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/asthgcln.pdf>
- Global Initiative for Asthma [GINA]. Global Strategy for Asthma Management and Prevention. 2020. <https://ginasthma.org/gina-reports/>
- Asthma Action Plan, Asthma and Allergy Foundation of America [www.aafa.org](http://www.aafa.org)
- Guidelines from the National Asthma Education and Prevention Program, The goal of this asthma care quick reference guide is to help clinicians provide quality care to people who have asthma [www.nhlbi.nih.gov/health/prof/lung/asthma/pace/](http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/lung/asthma/pace/)
- Respiratory Medicine Peter G. Gibson Asthma education [2003] 97, 1036–1044.
- J Pediatr [Rio J]. Asthma control in the quality of life levels of asthmatic patients' caregivers: a systematic review with meta-analysis and meta-regression, 2018.

SANOFI GENZYME  **REGENERON**

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

**Repensar  
Tu Asma**