

## Los puntos claves para controlar y manejar su asma

1. Planee ver a su médico para una cita de asma por lo menos cada 6 meses, aunque piense que su asma está bajo control.
2. Sepa cuando y cómo utilizar correctamente sus medicinas de asma, especialmente su inhalador.
3. Siempre utilice su espaciador con su inhalador.
4. Asegúrese de que usted siempre tenga acceso a sus medicinas de asma, especialmente sus medicinas de rescate.
5. Consiga un plan de acción de asma de su médico. Asegúrese de que comprende el plan y lo tiene actualizado por lo menos cada año.
6. Sepa lo que provoca su asma y cómo evitar sus provocadores.
7. Preguntele a su médico acerca de pruebas para ver si tiene alergias.
8. Siempre evite la exposición al humo de tabaco.
9. Preguntele a su médico acerca de un examen de los pulmones, (spirometry) por lo menos cada 1-2 años.
10. Esté seguro que obtenga la vacuna contra la gripe o “flu” cada año. (disponible en el temporada de invierno).
11. Por favor informe a la enfermera de la escuela si su niño ha estado en el hospital a causa de su asma.
12. Proporcione a la enfermera de la escuela con una copia de su plan de acción de asma.