



# Cuestiona tus límites frente al asma *grave*

NP-ES-ASU-PINS-190003(v1) 10/2019

El **asma** es una enfermedad caracterizada por una inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias, generalmente reversible, dificultando así la respiración.

Se considera **asma grave** cuando se necesitan múltiples fármacos y a altas dosis para conseguir un control de la enfermedad.

Hablamos de **asma grave no controlada** cuando persisten los síntomas a pesar de recibir tratamiento con múltiples fármacos a altas dosis.

## Tener asma no significa vivir con limitaciones

### Aprende a controlar el asma para que no afecte a tu modo de vida

#### CÓMO DETECTAR UN ATAQUE DE ASMA

Un ataque de asma es un empeoramiento repentino de los síntomas causados por la contracción de los músculos alrededor de las vías respiratorias.

Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se inflaman y aumenta la producción de moco, dando lugar a los síntomas típicos del ataque de asma.

Aunque no siempre son iguales, los más frecuentes son:

- Dificultad para respirar
- Sensación de opresión en el pecho
- Tos persistente, y normalmente seca
- Ruidos en el pecho al respirar y expulsar el aire

#### Signos **PREVIOS** a un ataque de asma:

- Tos frecuente, especialmente de noche
- Lecturas de medidor de flujo máximo reducido
- Perder la respiración fácilmente o falta de aliento
- Sentirse muy cansado, fácilmente molesto, o de mal humor

#### **DESPUÉS**

##### de un ataque de asma:

Durante los días siguientes probablemente te sientas cansado, presta atención a las señales de advertencia:

- Sigue con especial atención tu plan de acción personal para el asma
- Sigue el tratamiento indicado
- Usa tu medidor de flujo máximo
- Ten en cuenta las indicaciones para mantener a raya tu asma

## ANTE UN ATAQUE DE ASMA

Mantén la calma

Utiliza el inhalador de rescate

Aplica técnicas de respiración

Si no mejora, avisa o indica a alguien que avise a los servicios de emergencias

#### INDICACIONES PARA MANTENER A RAYA TU ASMA

Se puede evitar una crisis de asma, siguiendo el tratamiento prescrito por tu médico, y teniendo en cuenta ciertos factores que pueden desencadenar un ataque de asma.

**NO**

- ✗ Cuidado con los resfriados y gripes
- ✗ ¡Tabaco fuera!
- ✗ Evita la exposición al polen y los ácaros del polvo

**SÍ**

- ✓ Practica deporte y lleva un estilo de vida saludable
- ✓ Sigue las indicaciones diarias del tratamiento indicado por tu médico. Y lleva siempre la medicación de rescate
- ✓ Acude a revisión anual con tu médico
- ✓ Establece una buena calidad del sueño

Aquí puedo encontrar más información. Solo tengo que escanear este Código QR con mi Smartphone.



*Si la falta de sueño interfiere en tu vida diaria; si te despiertas por la noche por los síntomas del asma, como tos, ruidos en el pecho al respirar, falta de aire y opresión en el pecho, es importante que hables con tu médico.*

**Cuidate a ti mismo y busca ayuda si lo necesitas.**