



NO PERMITAS
que el asma
TE CONTROLE



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2022



PROGRAMA
ASMA
INO

¿CÓMO SABER SI MI ASMA está controlada?

El control del asma es el grado en el que los síntomas de la enfermedad están ausentes o se ven reducidos al máximo por las intervenciones terapéuticas

No esperes a que aparezcan los síntomas del asma para actuar

LOS SÍNTOMAS DEL ASMA PUEDEN

Aparecer de forma gradual que **¡podrás no notarlo!**

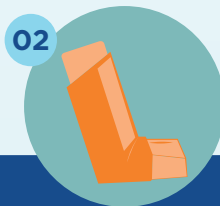
Impedir que disfrutes de la vida, así que **¿por qué no abordarlos?**

TOMA EL CONTROL Y SIGUE LAS *siguientes recomendaciones*



01 Habla con tu médico:

Tan pronto percibas cualquier sintoma, es el primer punto de partida.



02 Usa tu inhalador segun las indicaciones de tu médico:

Haz que el tratamiento diario prescrito sea parte de tu rutina y podrás notar los beneficios



03 Evalúa constantemente tus sintomas:

Hazte las siguientes preguntas en las ultimas 4 semanas

¿Has utilizado tu inhalador de rescate para los sintomas mas de dos veces por semana?

SÍ NO

¿Has experimentado despertares nocturnos debido al asma?

SÍ NO

¿Has experimentado sintomas diurnos mas de dos veces a la semana?

SÍ NO

¿Has tenido que limitarte en tus actividades debido al asma?

SÍ NO

Si respondió **“SI”** a alguna de estas preguntas es posible que tu asma no este controlada, consulta con tu médico tratante o personal de salud que le brinda atención del programa.

EL TEST DE CONTROL DEL ASMA (*Asthma Control Test*)

Es una forma para determinar si tus síntomas de asma están bien controlados.

Te invitamos a seleccionar el cuestionario de acuerdo a su edad y evalúa tus síntomas

NIÑO/A

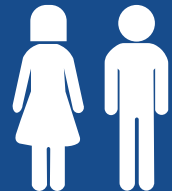
4 - 11 años
7 Preguntas
Duración: 5 minutos



<https://forms.gle/FhjaR4ryqvjqSqgb9>

ADULTO

A partir de 12 años
5 Preguntas
Duración: 1 minuto



<https://forms.gle/4WaiJepCdebYty9u6>

Una vez responde el cuestionario podrá determinar el control de su asma por medio de lasiguiente indicación:

PUNTUACIÓN	INTERPRETACIÓN
Mayor a 20	El asma está controlada
Menor o igual a 19	El asma no está controlada (Consulta con tu médico tratante o personal de salud que le brinda atención en el programa).

Sus respuestas generan posibles acciones, basándose en la puntuación del test, su médico tratante puede ayudarle a realizar acciones apropiadas para controlar mejor su asma.



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE

LÍNEA NACIONAL

PBX: 607 + 6972473

PROGRAMA DE ASMA

 **+57 301 8082090**