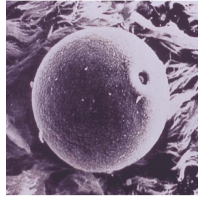
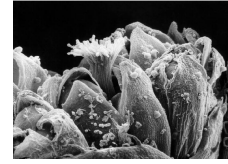




acaro



polen de pasto



polen de ragweed

ESTA TU ASMA BAJO CONTROL ? TOMA LA PRUEBA “REGLA DE DOS”™

- ▶ Usas tu el inhalador de rescate mas de **DOS** veces por semana?
- ▶ Despiertas tú por la noche con síntomas de asma más de **DOS** veces al mes?
- ▶ Surtes la receta de tu medicamento de rescate mas de **DOS** veces Por año?

Si contestaste si a alguna de estas preguntas,
tu asma puede estar fuera de control.

Reglas de Dos es propiedad de Baylor Health Care System



COMO PUEDES TU CONTROLAR TU ASMA?

1. Si respondiste si a cualquiera de las preguntas arriba has cita para ver a tu doctor
2. Pide a tu doctor un plan de tratamiento para poder manejar tu enfermedad
3. Habla y escribe de tus medicamentos, cuales son de rescate y cuales son de control, que tan seguido debes de tomarlo, como usarlos, y que resultados debes de esperar de cada uno y que efectos secundarios puedes esperar
4. Habla con tu doctor sobre la frecuencia de tus síntomas y que los desencadena. Debes reconocer los primeros síntomas de una ataque y que hacer antes de que este ocurra
5. Habla con tu doctor o AAFA- TX para descubrir como identificar y deshacer de los factores ambientales
6. Pregunta a tu doctor si necesitas de un examen de Espirometría (rápido y sin dolor) para probar que tan bien están funcionando tus pulmones. Aprende como, y usa tu medidor de flujo en la casa a diario para monitorear la función de tus pulmones. Mantén tu diario de tu flujo y síntomas