

# Asma: ¿se puede controlar?

El 3 de mayo es el **Día Mundial del Asma**, está auspiciado por la Global Initiative for Asthma (GINA) y se conmemora desde 1998 en más de 50 países. La iniciativa tiene como objetivo aumentar en la población la conciencia sobre esta enfermedad.

"**Puedes controlar tu asma**" ha sido el lema desde 2008, buscando promover que los pacientes tomen el control en el tratamiento del asma.

## ¿De qué manera se puede controlar el asma?

- Teniendo un tratamiento médico personalizado.
- Tomando los medicamentos prescritos por el médico.
- Conociendo y evitando los factores que pueden desencadenar la crisis de asma.
- Aprendiendo a reconocer los síntomas de una crisis de asma.
- Conociendo lo que se debe hacer ante una crisis de asma.
- Usando bien los inhaladores, que son la base del tratamiento de esta enfermedad. Estos son dispositivos que ayudan a introducir la medicación en las vías respiratorias.

**Es fundamental ensayar su uso con el médico o enfermera.**

## Para una persona asmática, controlar la enfermedad significa:

- No tener síntomas de asma (como tos por las mañanas o al correr).
- Dormir bien, sin despertarse.
- No necesitar aumentar la medicación para aliviar los síntomas.
- No tener ataques de asma.
- Hacer todas las actividades deportivas y de tiempo libre que se deseen.

**CON TRATAMIENTO MÉDICO Y AUTOCONOCIMIENTO, UNA PERSONA ASMÁTICA PUEDE LLEVAR UNA VIDA NORMAL, ACTIVA Y SIN CRISIS.**



**SWISS MEDICAL**  
M E D I C I N A P R I V A D A