

Señales de aviso para _____

Nombre _____

Un ataque de asma comienza lentamente. La mayoría de las personas sienten señales de aviso cuando está comenzando. Pero las señales de aviso son diferentes para cada persona. Saber distinguir las suyas puede ayudarle a usted y a su médico a establecer un plan para que evitar que el ataque de asma no se convierta en un caso grave. **Marque las señales de aviso que usted ha experimentado antes de un ataque de asma.**

- disminución en el puntaje del medidor de flujo aspiratorio máximo
- dificultad al hacer ejercicio
- tos seca
- sensación de estar cansado
- nariz tapada, le fluye la nariz, ojos llorosos
- estornudos, picazón en la garganta
- dificultad al desempeñar las actividades normales
- siente que le falta la respiración o que está respirando muy rápido
- resuello asmático
- se siente triste, irritado, malhumorado o intranquilo
- dificultad al dormir debido a la tos, al resuello asmático o porque le falta la respiración
- presión en el pecho
- dolor de cabeza



Lleve esta lista a su próxima visita al médico.

Escriba cualquier otra señal que haya experimentado:

- _____
- _____
- _____

