

2 Reglas del Dos

Es importante que toda persona que tiene asma se asegure que su asma está bien controlado. El asma no debería impedir que usted vaya a la escuela o al trabajo, haga ejercicio, duerma o haga las cosas que a usted le gustan.

¿Cómo puede saber si su asma está bajo control? Siga las **Reglas del Dos**. Si usted responde Sí a cualquiera de estas preguntas, es posible que su asma no esté controlado.....

¿Usted.....

Usa el “inalador de alivio rápido”
más de **2** veces a la semana?

Se despierta a la noche con asma
más de **2** veces al mes?

Necesita una nueva receta para su “inalador de alivio rápido”
más de **2** veces al año?

Usted puede mantener su asma bajo control evitando las cosas que causan ataques de asma, haciendo un seguimiento de sus síntomas y tomando los medicamentos. Si usted piensa que su asma no está bajo control, hable con su doctor sobre los pasos que usted puede dar para mejorar su vida con asma.