

# You Can Take Control of Your Asthma!

## Complete your Asthma Action Plan.

- Fill it out with your doctor every year and take it to all your visits.
- An Asthma Action Plan can help you remember how to take your medicines and keep your asthma in control.



## Use your medicine correctly.

### Long-term or Controller Medicine:

- Use this each day.
- This medicine is the most important way to control asthma and prevent attacks or flare-ups.
- Use this medicine as your doctor prescribes, even if you feel fine.



### Quick-relief or Rescue Medicine:

- Use this for a flare-up or asthma attack.
- Always have this with you.



## How will you take control?

**Mark the things you will do to take control of your asthma:**

- Take my asthma medicines exactly as my doctor prescribes.
- Take my daily controller medicine, even when I feel like I don't need it.
- Work with my doctor to complete my Asthma Action Plan.
- Put my Asthma Action Plan somewhere I will see it often, like on the refrigerator or bathroom mirror.
- Bring all my medicines to every asthma checkup.
- Call my doctor today and schedule an asthma checkup.



# ¡Usted puede tomar control de su asma!

## Complete su Plan de Acción para el Asma.

- Llénelo con su doctor cada año y llévelo a todas sus citas.
- Un Plan de Acción para el Asma puede ayudarle a recordar cómo tomar sus medicinas y mantener su asma bajo control.

## Use correctamente su medicina.

### Medicina de largo plazo o para control:

- Use ésta todos los días.
- Esta medicina es la manera más importante para controlar el asma y evitar ataques o crisis.
- Use esta medicina como se la receta su doctor, aunque se sienta bien.

### Medicina para Alivio Rápido o de Rescate:

- Use ésta para una crisis o ataque de asma.
- Llévela siempre con usted.

## ¿Cómo tomará control?

- Marque las cosas que hará para tomar control de su asma:**
- Tomar mis medicinas para el asma exactamente como me las recete mi doctor.
- Tomar mis medicinas para control a diario, aun cuando sienta que no las necesito.
- Trabajar con mi doctor para completar mi Plan de Acción para el Asma.
- Poner mi Plan de Acción para el Asma en un lugar donde lo veré seguido, como en el refrigerador o el espejo del baño.
- Llevar todas mis medicinas a cada chequeo del asma.
- Llamar a mi doctor hoy y hacer una cita para un chequeo del asma.

