



Living With Asthma

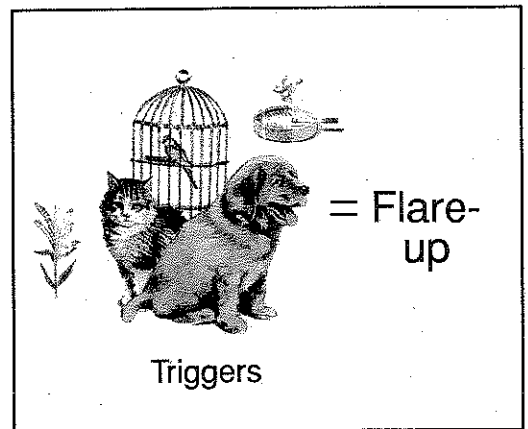
Don't let asthma slow you down. You can have an active life when you learn to control your asthma. But asthma doesn't go away. If you have asthma, you have it all the time.

When it's hard to breathe, you may be having an asthma flare-up. On these days, your asthma is not under control.

Here are some steps to help prevent asthma flare-ups:

1. Avoid Triggers

Stay away from the things that start, or trigger, your asthma flare-ups.

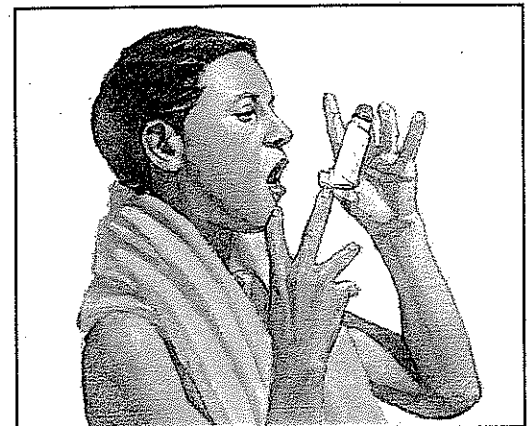


2. Take Your Asthma Medicines

Control medicines are taken every day. Quick-relief medicines are used during an asthma flare-up.

Your doctor can help you learn:

- The names of your medicines
- How the medicines can help control or relieve an asthma flare-up
- How and when to take your medicines



3. See Your Doctor Regularly

Go to the doctor at least 2 times a year. Asthma is serious. Go even if you feel fine.

Control medicines are taken every day.

Notes

Blank box for notes.

Nathan Rendler, MD
Valle Verde Pediatrics
15525 Pomerado RD. B1
Poway, Ca. 92064
858-487-8333





Conviviendo con el asma

No deje que el asma se interponga en su camino. Usted puede llevar una vida activa si aprende a controlar su enfermedad. Pero el asma no desaparece. Si usted tiene asma, lo tiene siempre.

Si usted tiene dificultades para respirar, posiblemente esté sufriendo un ataque de asma. En esos momentos, el asma se descontrola.

Éstos son algunos pasos que le ayudarán a prevenir los ataques de asma:

1. Evite los causantes

Manténgase alejado de los causantes o los que inician sus ataques de asma.

2. Tome sus medicamentos para el asma

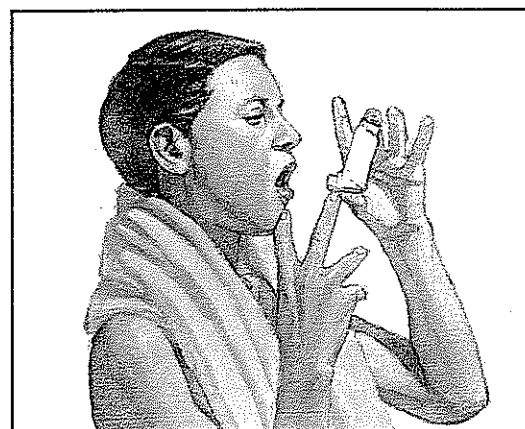
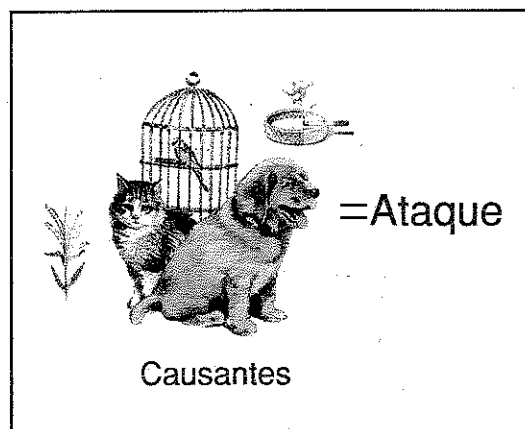
Los medicamentos de control deben tomarse todos los días. Los medicamentos de acción rápida son los que se toman durante un ataque de asma.

Su médico puede ayudarle a aprender lo siguiente:

- El nombre de sus medicamentos
- Cómo los medicamentos pueden ayudarle a controlar y aliviar un ataque de asma
- Cómo y cuándo tomar sus medicamentos

3. Vea regularmente a su médico

Visite a su médico al menos dos veces al año. El asma es una enfermedad grave, aunque usted se sienta bien.



Los medicamentos de control se toman diariamente.

Notas

Empty box for notes.

Nathan Rendler, MD
Valle Verde Pediatrics
15525 Pomerado RD. B1
Poway, Ca. 92064
858-487-8333

