



Diario del asma: una herramienta para el seguimiento de los síntomas y desencadenantes

Cómo usarlo: rellene una fila cada día para realizar un seguimiento de su asma. Los desencadenantes son cosas, como el polvo o correr, que desencadenan síntomas o episodios de asma. Utilice estos números para clasificar cada síntoma:

0 = Ninguno 1 = Leve 2 = Moderado 3 = Severo 4 = Emergencia

Fecha	Flujo máximo: a. m.	Flujo máximo: p. m.	Desencadenantes	Clasifique los síntomas	Medicamentos que toma	Respuesta al medicamento
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Sibilancias <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Sibilancias <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Sibilancias <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Sibilancias <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Sibilancias <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Sibilancias <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		
				<input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Sibilancias <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> Opresión <input type="checkbox"/> Otro:		

Imprima esta página o saque copias en las que pueda escribir. También puede utilizar esto como una guía sobre la información que debe escribir en su propio cuaderno del asma. Lleve el diario a sus consultas con el médico. Estas notas pueden ayudar a su médico a proporcionarle una mejor atención para su asma o la de su hijo. Para descargar este diario del asma, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y seleccione “Asthma” (Asma).