

Take the Asthma Control Test™ now to help you better control your asthma

The American Lung Association recommends **everyone 12 years of age or older** with asthma take the Asthma Control Test, no matter how well controlled you think your asthma is.

Your answers to this 5-question quiz will provide you a score that may help you and your doctor determine if your treatment plan is working or if it might be time for a change.

How to take the Asthma Control Test

Step 1. Write the number of each answer in the score box provided.

Step 2. Add up each score box for your total.

Step 3. Take the test to your doctor to talk about your total score.

1. In the past **4 weeks**, how much of the time did your **asthma** keep you from getting as much done at work, school or at home?

SCORE

All of the time	1	Most of the time	2	Some of the time	3	A little of the time	4	None of the time	5	
-----------------	---	------------------	---	------------------	---	----------------------	---	------------------	---	--

2. During the past **4 weeks**, how often have you had shortness of breath?

More than once a day	1	Once a day	2	3 to 6 times a week	3	Once or twice a week	4	Not at all	5	
----------------------	---	------------	---	---------------------	---	----------------------	---	------------	---	--

3. During the past **4 weeks**, how often did your **asthma** symptoms (wheezing, coughing, shortness of breath, chest tightness or pain) wake you up at night or earlier than usual in the morning?

4 or more nights a week	1	2 or 3 nights a week	2	Once a week	3	Once or twice	4	Not at all	5	
-------------------------	---	----------------------	---	-------------	---	---------------	---	------------	---	--

4. During the past **4 weeks**, how often have you used your rescue inhaler or nebulizer medication (such as albuterol)?

3 or more times per day	1	1 or 2 times per day	2	2 or 3 times per week	3	Once a week or less	4	Not at all	5	
-------------------------	---	----------------------	---	-----------------------	---	---------------------	---	------------	---	--

5. How would you rate your **asthma** control during the **past 4 weeks**?

Not controlled at all	1	Poorly controlled	2	Somewhat controlled	3	Well controlled	4	Completely controlled	5	
-----------------------	---	-------------------	---	---------------------	---	-----------------	---	-----------------------	---	--

TOTAL



The American Lung Association supports the Asthma Control Test™ and wants everyone 12 years of age and older with asthma to take it.

Copyright 2002, by QualityMetric Incorporated
Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated

expect
more

When your asthma is controlled, you should expect to be **MORE** active and have **LESS** symptoms



What
does my
score
mean?

19
or less

- If you scored 19 or less, it may be an indication that your asthma is not under control.
- Make an appointment to discuss your Asthma Control Test score with your doctor and ask if you should change your asthma treatment plan.
- Ask your doctor about daily long-term medications that can help control airway constriction and inflammation, the two main causes of asthma symptoms. Many people need to treat both of these components of asthma on a daily basis for the best asthma control.

20
or more

- If you scored 20 or more, your asthma seems to be well controlled, but you should discuss your Asthma Control Test score with your doctor at your next appointment.
- Asthma is unpredictable. Your asthma symptoms may seem mild or nonexistent, but they can flare up at any time.
- Take the Asthma Control Test periodically no matter how good you feel, and continue to see your doctor on a regular basis to ensure you are taking the necessary steps to keep your asthma in control.

Tome la Prueba sobre el control del asma ahora mismo para ayudarle a controlar mejor el asma

La American Lung Association recomienda que todas las **personas asmáticas de 12 años y mayores** tomen la Prueba sobre el control del asma, sin importar qué tan bien creen que la tienen controlada.

Sus respuestas a esta prueba de cinco preguntas le darán una puntuación que puede ayudarle a usted y a su doctor a determinar si su plan de tratamiento está funcionando o si es hora de hacer un cambio.

Cómo tomar la Prueba sobre el control del asma

Paso 1. Anote el número correspondiente a cada respuesta en el cuadrito de la derecha.

Paso 2. Suma todos los puntos en los cuadritos para obtener el total.

Paso 3. Llévela a su doctor para hablar sobre su puntuación total.

1. En las **últimas 4 semanas**, ¿cuánto tiempo le ha impedido su asma hacer todo lo que quería en el trabajo, en la escuela o en la casa?

PUNTUACIÓN

Siempre	1	La mayoría del tiempo	2	Algo del tiempo	3	Un poco del tiempo	4	Nunca	5	
---------	----------	-----------------------	----------	-----------------	----------	--------------------	----------	-------	----------	--

2. Durante las **últimas 4 semanas**, ¿con qué frecuencia le ha faltado aire?

Más de una vez por día	1	Una vez por día	2	De 3 a 6 veces por semana	3	Una o dos veces por semana	4	Nunca	5	
------------------------	----------	-----------------	----------	---------------------------	----------	----------------------------	----------	-------	----------	--

3. Durante las **últimas 4 semanas**, ¿con qué frecuencia sus síntomas de **asma** (respiración sibilante, tos, falta de aire, opresión en el pecho o dolor) lo/la despertaron durante la noche o más temprano de lo usual en la mañana?

4 ó más noches por semana	1	De 2 a 3 noches por semana	2	Una vez por semana	3	Una o dos veces	4	Nunca	5	
---------------------------	----------	----------------------------	----------	--------------------	----------	-----------------	----------	-------	----------	--

4. Durante las **últimas 4 semanas**, ¿con qué frecuencia ha usado su inhalador de rescate o medicamento en nebulizador (como albuterol, Ventolin®, Proventil®, Maxair®, o Primatene Mist®)?

3 ó más veces por día	1	1 ó 2 veces por día	2	2 ó 3 veces por semana	3	Una vez por semana o menos	4	Nunca	5	
-----------------------	----------	---------------------	----------	------------------------	----------	----------------------------	----------	-------	----------	--

5. ¿Cómo evaluaría el control de su **asma** durante las **últimas 4 semanas**?

No controlada, en absoluto	1	Mal controlada	2	Algo controlada	3	Bien controlada	4	Completamente controlada	5	
----------------------------	----------	----------------	----------	-----------------	----------	-----------------	----------	--------------------------	----------	--



La American Lung Association respalda la Prueba sobre el control del asma™ y recomienda que todas las personas asmáticas de 12 años y mayores la tomen.

TOTAL

--

Derechos de autor 2002, por QualityMetric Incorporated

La Prueba sobre el control del asma es una marca comercial de QualityMetric Incorporated



Aspire a más

Cuando el asma está bajo control, usted debe esperar ser **MÁS** activo y tener **MENOS** síntomas.



¿Qué significa **mi** puntuación?

19

o menos

- Si obtuvo 19 puntos o menos, esto puede indicar que su asma no está bajo control.
- Haga una cita con su doctor para discutir su puntuación en la Prueba sobre el control del asma y preguntar si debe cambiar su plan de manejo del asma.
- Consulte con su doctor sobre medicamentos diarios de largo plazo que pueden ayudar a controlar la constricción e inflamación de las vías respiratorias, las dos causas principales de los síntomas de asma. Muchas personas deben tratar estos dos componentes del asma diariamente para lograr un mejor control del asma.

20

o más

- Si obtuvo 20 puntos o más, su asma aparentemente está bien controlada, pero debería discutir su puntuación en la Prueba sobre el control del asma en su próxima cita con el doctor.
- El asma es impredecible. Los síntomas pueden parecer leves o inexistentes, pero se pueden intensificar en cualquier momento.
- Tome la Prueba sobre el control del asma periódicamente, sin importar qué tan bien se sienta, y siga visitando a su doctor con regularidad para asegurarse de que está tomando las medidas necesarias para mantener al asma bajo control.