

10 consejos frente al asma para un mejor control^{1,2}



1

Conoce que el asma es una enfermedad crónica y necesita tratamiento continuo, aunque no tengas molestias.



2

Diferencia entre inflamación y broncoconstricción.



3

Diferencia los fármacos “controladores” de la inflamación, de los “aliviadores” de la obstrucción.



4

Reconoce los síntomas de la enfermedad. Los **síntomas característicos de una crisis de asma** son:¹



Aumento de tos (continua, nocturna o con el ejercicio)



Pitos en el pecho



Fatiga (dificultad para respirar)



Sensación de opresión en el pecho



Disminución del PEF (si utiliza el medidor de pico-flujo)

5

Usa correctamente los inhaladores.



6

Monitoriza los síntomas y el flujo espiratorio máximo (PEF).



7

Reconoce los signos y síntomas de agravamiento de la enfermedad (pérdida del control).

8

Actúa ante un deterioro de su enfermedad para prevenir la crisis o exacerbación.



9

Intenta evitar estos **factores desencadenantes de síntomas o de agudizaciones de asma**.^{1,2}



Animales con pelo



Polen



Humo de tabaco



Catarro



Humo



Polución



Clima



Polvo



Polvo en la cama



Olores fuertes y sprays

10

Es aconsejable que practiques deporte teniendo en cuenta estas recomendaciones:³



No practiques deporte en ambientes muy fríos y secos



Son buenos los deportes que se practican en ambientes húmedos



Cuando hace calor evita los pabellones cubiertos ya que se generan ambientes secos o humedece el ambiente



Evita deportes que requieran una intensidad de trabajo muy elevada y escoge deportes de baja intensidad de esfuerzo o en los que haya intervalos de descanso



Si eres asmático con alergia al polen no practiques deporte a última hora de la tarde en días de mucho viento en primavera, mejor en locales cubiertos