

10 consejos para controlar el asma



- 1 Evita los alérgenos que más te afecten.**
Deja tu entorno libre de las sustancias que pueden empeorar tu asma (polvo, ácaros, hongos o pelo de los animales).
- 2 Realiza ejercicios respiratorios habitualmente.**
Aprende y practica habitualmente ejercicios de fisioterapia: técnicas como el control de la respiración, o la respiración diafragmática, encaminadas a mejorar la ventilación pulmonar.
- 3 Sí al deporte, pero con precaución.**
Realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de comenzar e incrementa poco a poco la intensidad, con el fin de preparar las vías aéreas para el esfuerzo. Los deportes en ambientes húmedos (natación) o en salas cerradas están más indicados para asmáticos.
- 4 No fumes y aléjate de los ambientes con humo.**
El tabaco es el principal desencadenante del asma, porque incrementa la inflamación bronquial.
- 5 Llévate el sentido común cuando viajes.**
Siempre que el asma esté controlada y sea estable, una persona asmática puede viajar como cualquier otra, pero ha de llevar consigo siempre sus medicamentos, el plan de acción elaborado con su médico y los medicamentos para casos de empeoramiento o crisis.
- 6 Toma todos los días tu medicación, incluso aunque no sufras síntomas.**
Para lograr controlar tu asma y disfrutar de una buena calidad de vida toma la medicación en la dosis, frecuencia y duración indicadas.
- 7 Nunca abandones el tratamiento por tu cuenta.**
Comenta a tu médico cualquier duda, pero no dejes de tomar la medicación por iniciativa propia.
- 8 Consulta siempre a tu médico antes tomar nuevos fármacos.**
Nunca te automediques e informa a tu médico de nuevas prescripciones, si las hubiera. Y comunica siempre a tu farmacéutico, dentista y médicos tu condición de asmático.
- 9 Aprende a usar bien tu inhalador.**
Hay varios tipos, pero el más habitual se usa así: abre el dispositivo, prepáralo (agitar, rotarlo o cargar), vacía tus pulmones de aire, bloquea la respiración, coloca el orificio del inhalador en la boca, inhala a fondo, contén la respiración de cinco a diez segundos y vuelve a respirar con normalidad.
- 10 Aprende a reconocer y actuar ante las crisis.**
Debes saber detectar los síntomas de empeoramiento y seguir el plan de acción sobre cómo reaccionar. En general, si hay una crisis, toma la medicación, busca una postura cómoda –sentado con los brazos apoyados en una mesa-, relájate, saca el aire con los labios fruncidos y respira sin ansiedad, sirviéndote del abdomen.