

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Los Sí y No del asma

Los inhaladores para el asma son pequeñas máquinas portátiles que se usan para enviar el medicamento directamente a los pulmones.

Manténgase en control, tome el control de su asma y siga esta lista de los Sí y los No para respirar mejor.

SÍ

Aténgase a sus medicamentos

Tomar los medicamentos para el asma de la forma en que su médico se lo indica le permite sentirse en control de su salud.

Esté atento a sus síntomas

Estar atento a las señales tempranas de advertencia, como la dificultad para respirar o la opresión en el pecho le ayudará a actuar con rapidez, contribuyendo a mantener controlada su asma.

Siga su plan de acción para el asma

Asegúrese de analizar los resultados con su médico. Su plan de acción lo guiará para tener un buen control sobre el asma. Conozca sus zonas y siga su plan.

Mantenga la calma

Mantenga la calma si tiene un ataque de asma. Siga su plan de acción.

Conozca sus zonas de flujo de aire máximo

Los medidores de flujo de aire máximo se usan para controlar la respiración, y estas lecturas le permiten conocer la forma en que está respirando. Puede advertirle tempranamente sobre problemas y ayudar a evitar las dificultades para respirar.

Evite sus desencadenantes del asma

Conozca y manténgase alejado de los desencadenantes del asma que provocan ataques o hacen que empeore.

Desencadenantes del asma: Los desencadenantes del asma son cosas que molestan a los pulmones y comienzan o “desencadenan” los síntomas del asma. Estos incluyen el polen, humo, polvo, pelo de animal, aire frío o la gripe.



Hable con las personas indicadas

Hable con su médico. Hable con su familia, compañeros de escuela o amigos acerca del asma y su control. Permítales ayudar.



Los Sí y No del asma

Un medidor de flujo de aire máximo es un pequeño aparato que puede llevar con usted y mide la forma en que el aire sale de los pulmones cuando respira. Los medidores de flujo de aire máximo se usan para controlar el asma de la forma en que los brazaletes para medir la presión se usan para controlar la hipertensión.



NO

No se demore

Conozca las señales de que su asma está empeorando. Actúe rápidamente. Mientras más rápido actúe, más rápido tendrá el control.

No esté cerca del humo

Fumar aumenta y empeora los ataques de asma.

No deje de hacer ejercicio

Asegúrese de consultar a su médico acerca de practicar ejercicios, deportes y otras actividades. Mantenerse en forma le ayudará a estar saludable.

No abra las ventanas durante las temporadas de alergias de verano y otoño

Evite que el polen entre a su hogar o automóvil. Manténgase en interiores cuando las concentraciones de polen sean altas (aproximadamente desde las 10:00 A.M. hasta las 4:00 P.M.). Evite el pasto recién cortado.

Las temporadas de alergias de otoño y verano serán diferentes dependiendo del lugar donde viva. La temporada puede durar de febrero a octubre o incluso más. Esté atento a cualquier señal y comuníquese con su médico:

Estornudos	Garganta irritada
Congestión	Lagrimo y picazón en los ojos
Escurrimiento nasal	Picazón en los oídos
Picazón en la nariz	

No tenga mascotas en su habitación

Cuide de manera inteligente a las mascotas, porque las alfombras y los muebles tapizados atrapan la caspa.