

RECOMENDACIÓN DO DÍA MUNDIAL DO ASMA

Hoxe, 3 de maio celébrase o Día Mundial do Asma, que este ano ten como slogan “Pecha a porta ao mal control do teu asma”.

Desde o [servizo de Neumoloxía do CHUAC](#) lémbrese o **decálogo de estilo de vida saudable para o bo control do asma**:

- 1.- **Acodir de forma periódica ás consultas programadas co especialista e o médico de familia**. Eles informaran das características do asma, variabilidade dos síntomas e causantes e como recoñecelos.
- 2.- **Tomar sempre a medicación que prescriba o médico cumprindo as súas indicacións**: dose, frecuencia e duración pautadas. Nunca automedicarse.
- 3.- **Crear un diario de asma**. Recoller os datos dos síntomas, tratamento e calquera axente que pareza un causante dos brotes de asma. Para ilo hai aplicacións para descargar no móbil que axudan a realizar este control: ASMACONTROL de SOGAPAR.
- 4.- **Tratar precozmente os síntomas de asma cando aparezan**. Utilizar o plan de acción personalizado e consultar ao médico. Revisar periodicamente a técnica inhalatoria.
- 5.- **Utilizar correctamente os inhaladores**. O único tratamento efectivo no asma é aquel que se inhala correctamente.
- 6.- **Non fumar e evitar ambientes con fume**.
- 7.- Procurar **respirar aire limpo e libre de alérxenos**.
- 8.- **Realizar deporte ou actividade física**. Estar activo axuda a mellorar a saúde.
- 9.- **Manter hábitos alimentarios saudables**. A obesidade é unha comorbilidade que pode conlevar un mal control do asma.
- 10.- **Facer prevención de infeccións respiratorias**: lavado frecuente de mans, evitar contactos con persoas con arrefriados ou outras infeccións respiratorias, evitar amontoamentos durante as epidemias de virus respiratorios, vacinarse da gripe, ...



Clasificación

Categorías:



Enlaces relacionados

- "El asma no tiene edad; puede aparecer en niños, pero también en ancianos"
- Luis Domínguez, neumólogo del Chuac: «Incluso los pacientes con asma leve pueden tener crisis asmáticas muy graves o mortales»