

# RECOMENDACIONES EN EL DÍA MUNDIAL DEL ASMA

Hoy, 3 de mayo se celebra el Día Mundial del Asma, que este año tiene como eslogan "Cierra la puerta al mal control del tuyo asma".

Desde [el servicio de Neumología del CHUAC](#) se recuerda el **decálogo de estilo de vida saludable para el buen control del asma:**

- 1.- **Acudir de forma periódica a las consultas programadas con el especialista y el médico de familia.** Ellos habían informado de las características del asma, variabilidad de los síntomas y causantes y cómo reconocerlos.
- 2.- **Tomar siempre la medicación que prescriba el médico cumpliendo sus indicaciones:** dosis, frecuencia y duración pautadas. Nunca automedicarse.
- 3.- **Crear un diario de asma.** Recoger los datos de los síntomas, tratamiento y cualquier agente que parezca un causante de los brotes de asma. Para ello hay aplicaciones para descargar en el móvil que ayudan a realizar este control: ASMACONTROL de SOGAPAR.
- 4.- **Tratar precozmente los síntomas de asma cuando aparezcan.** Utilizar el plan de acción personalizado y consultar al médico. Revisar periódicamente la técnica inhalatoria.
- 5.- **Utilizar correctamente los inhaladores.** El único tratamiento efectivo en el asma es aquel que se inhala correctamente.
- 6.- **No fumar y evitar ambientes con humo.**
- 7.- Procurar **respirar aire limpio y libre de alérgenos.**
- 8.- **Realizar deporte o actividad física.** Estar activo ayuda a mejorar la salud.
- 9.- **Mantener hábitos alimentarios saludables.** La obesidad es una comorbilidad que puede conllevar un mal control del asma.
- 10.- **Hacer prevención de infecciones respiratorias:** lavado frecuente de manos, evitar contactos con personas con resfriados u otras infecciones respiratorias, evitar amontonamientos durante las epidemias de virus respiratorios, vacunarse de la 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»