



Consejos para Vivir con Asma

- 1.-Sigue tu Plan de Acción: Trabaja con tu médico para crear un plan de acción que incluya medicamentos y pasos a seguir en caso de agravamiento de los síntomas. Sigue este plan al pie de la letra.
- 2.-Conoce tus Desencadenantes: Identifica los factores que desencadenan tus síntomas y haz todo lo posible para evitarlos. Estos pueden incluir alérgenos, contaminantes del aire o el ejercicio.
- 3.-Educación sobre el Asma: Infórmate sobre tu enfermedad. Comprender cómo funciona el asma y qué sucede en tus vías respiratorias te ayudará a manejarla de manera más efectiva.
- 4.-Ejercicio Físico: Puedes hacer ejercicio, pero consulta a tu médico o fisioterapeuta para establecer un plan seguro y adaptado a tu condición. El ejercicio mejora la capacidad pulmonar.
- 5.-Mantén un Entorno Saludable: Mantén tu hogar limpio y libre de alérgenos. Utiliza fundas anti-ácaros para almohadas y colchones y considera un purificador de aire si es necesario.
- 6.-Evita el Humo de Tabaco: El humo del tabaco es perjudicial para las personas con asma. Evita fumar y mantente alejado del humo de segunda mano.
- 7.-Mantén una Alimentación Saludable: Una dieta equilibrada contribuye a tu salud general y puede tener un impacto positivo en tus síntomas de asma.
- 8.-Hidratación: Bebe suficiente agua para mantener las vías respiratorias hidratadas. Esto ayuda a reducir la mucosidad y a facilitar la respiración.



Mantén tu Flujómetro a Mano: Un flujómetro es una herramienta para medir tu función pulmonar. Registra tus lecturas y compáralas con tus valores de referencia.

Uso del Flujómetro

El flujómetro es un dispositivo simple pero valioso para el control del asma. Sigue estos pasos para su uso:

- 1.-Preparación: Realiza el test siempre a la misma hora y antes de tomar tu medicación.
- 2.-Posición: Siéntate con la espalda recta y los pies en el suelo.
- 3.-Respira Profundo: Inhala profundamente y luego coloca el flujómetro en tu boca.
- 4.-Exhalación Forzada: Exhala tan fuerte y rápido como puedas en el flujómetro. Asegúrate de que tus labios estén bien sellados alrededor del dispositivo.
- 5.-Registra tus Lecturas: Anota los resultados y compáralos con tus valores de referencia. Informa a tu médico si notas cambios significativos.
- 6.-Mantener un registro de tus lecturas con el flujómetro te ayuda a controlar tu asma y a detectar cualquier empeoramiento temprano.

¡Toma el Control de tu Asma!

Vivir con asma no tiene por qué ser limitante si sigues un plan de tratamiento, mantienes un estilo de vida saludable y utilizas herramientas como el flujómetro para medir y controlar tu función pulmonar. Siempre consulta a tu médico para una atención personalizada y asegúrate de seguir su plan de tratamiento.

¡Respira libremente y disfruta de una vida plena!