

Transcripción

Haciendo elecciones saludables todos los días puede ayudarle a limitar sus Ataques de Asma. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer cambios positivos.

Si usted fuma, ahora es el momento de dejar de hacerlo. Su proveedor del cuidado de la salud puede recomendarle varios métodos que podrían ser adecuados para usted. Y manténgase alejado del humo de segunda mano. Eso, también, puede irritar y dañar sus vías respiratorias.

El manejo de su peso también es muy importante cuando usted tiene Asma. El exceso de peso hace que su corazón y sus pulmones trabajen más duro y pueden aumentar sus síntomas. Si usted tiene sobrepeso, su proveedor del cuidado de la salud puede recomendarle maneras saludables para perder esas libras adicionales, tales como aumento de su nivel de actividad física y comer una alimentación saludable.

Comenzar una rutina de actividad física regular puede ser el comienzo de un largo camino que le ayudará a alcanzar sus objetivos de peso y mejorar su salud en general. Consulte con su proveedor cuales ejercicios son los mejores para usted.

Tome mucha agua, especialmente durante el ejercicio. Una hidratación adecuada mantiene las células de su cuerpo funcionando correctamente y libera la mucosidad de sus vías respiratorias. Se recomienda ocho vasos de agua al día.

La elección de alimentos saludables incluye la adición de más frutas y verduras a sus comidas y aperitivos, limitando su uso de sal o sodio y eligiendo los alimentos frescos más a menudo que los procesados.

Hable con su proveedor del cuidado de la salud acerca de otras maneras para mejorar sus hábitos alimenticios de modo que beneficie su salud en general.

Otro cambio en el estilo de vida que pueden ayudar a controlar sus síntomas del Asma es tomar mucho descanso. Cuando a usted le falta el aire o se sienta cansado, deje lo que está haciendo y siéntese. El descanso ayuda a mantener sus vías respiratorias relajadas y le permite respirar con más facilidad.

Haciendo elecciones saludables de estilo de vida para evitar enfermarse también es importante. Esto es importante porque sus vías respiratorias siempre son sensibles, incluso cuando usted está sano. Pero la congestión, la tos y los dolores musculares de una enfermedad pueden contribuir a un ataque.

Hábitos como lavarse las manos frecuentemente, dormir apropiadamente por la noche y evitar a las personas con un resfriado o gripe, pueden ayudar. Asegúrese de preguntarle a su proveedor si las vacunas regulares contra la gripe y la neumonía son adecuadas para usted.

Hable con su proveedor del cuidado de la salud acerca de su estilo de vida. Ambos, pueden decidir qué cambios saludables puede usted hacer para ayudarle a controlar mejor su Asma.

Cambios en el Estilo de Vida para un Mejor Manejo de Asma

Pg 2

A continuación seleccione un cambio, elabore un plan, y empiece a dar los pasos hacia un estilo de vida más saludable y un mejor manejo del Asma.