

Cambios de Estilo de Vida para Manejar mejor el Asma

Haciendo elecciones saludables todos los días puede limitar tus ataques de asma. Nunca es demasiado tarde para hacer cambios positivos.

Si fumas, ahora es el momento para dejar de hacerlo. Tu profesional médico puede recomendar varios métodos que puedan funcionar para ti.

Y mantente alejado del humo pasivo.

“En definitiva, debes evitar estar cerca del humo, porque puede ser un factor importante en la tos, jadeo y respiración.”

Controlar tu peso es también muy importante si tienes asma. El exceso de peso causa que tus pulmones y tu corazón trabajen más y puede aumentar tus síntomas.

Si tienes sobrepeso, tu médico puede recomendar maneras saludables de bajar esas libras adicionales, como aumentando tu actividad física y haciendo elecciones saludables de alimentos.

“Caminando, tratando de hacer actividades diarias, caminar con el perro, actividades cardiovasculares, cualquier cosa que hago, todo depende de ese peso. Aun trabajando afuera. Mi peso afecta todo.”

Iniciar una rutina de actividad física regularmente, puede ayudar a que logres tus metas de peso y mejorar tu salud en general. Consulta a tu médico para determinar cuáles ejercicios son los mejores para ti.

Bebe bastante agua, especialmente durante el ejercicio. Buena hidratación mantiene la función de tus células y ayuda a mantener más líquida la flema en tus vías respiratorias.

Elecciones sanas de alimentos incluyen más frutas y verduras en tus refrigerios, limitando el uso de sal o sodio, y escogiendo frutas frescas con más frecuencia que las procesadas.

Habla con tu profesional médico sobre otras maneras para mejorar tus hábitos alimenticios y beneficiar tu salud en general.

Otro cambio de vida que puede ayudar a controlar los síntomas de tu asma es descansar bastante.

Cuando te falte el aire o te canses, deja de hacer lo que haces y siéntate. El descanso permite que se relajen tus vías respiratorias y que puedas respirar más fácilmente.

Hacer elecciones saludables de estilo de vida para prevenir enfermedades es también importante. Ya que tus vías respiratorias son siempre sensibles, aun cuando estás sano. Pero la congestión, la tos y dolores musculares de una enfermedad pueden contribuir a un ataque.

Hábitos como lavarte las manos con frecuencia, dormir suficiente durante la noche y evitando contacto con personas con resfriado o flu pueden ayudar.

Asegúrate de preguntarle a tu médico si las vacunas contra el flu y la neumonía son adecuadas para ti.

Cambios de Estilo de Vida para Manejar mejor el Asma

Habla con tu profesional médico sobre tu estilo de vida. Juntos pueden decidir cuáles cambios saludables de estilo de vida puedes hacer para manejar mejor tu asma.

“Ahora puedo salir a caminar. Bajé 40 libras, porque antes no podía hacer ejercicio, ya que en cuánto salía no podía respirar. Ahora puedo caminar. Puedo hasta correr despacio y hacer todo lo que antes no podía hacer.”

Después, escoge un cambio, formula un plan, y empieza siguiendo pasos hacia un estilo de vida más saludable y mejor manejo de tu asma.