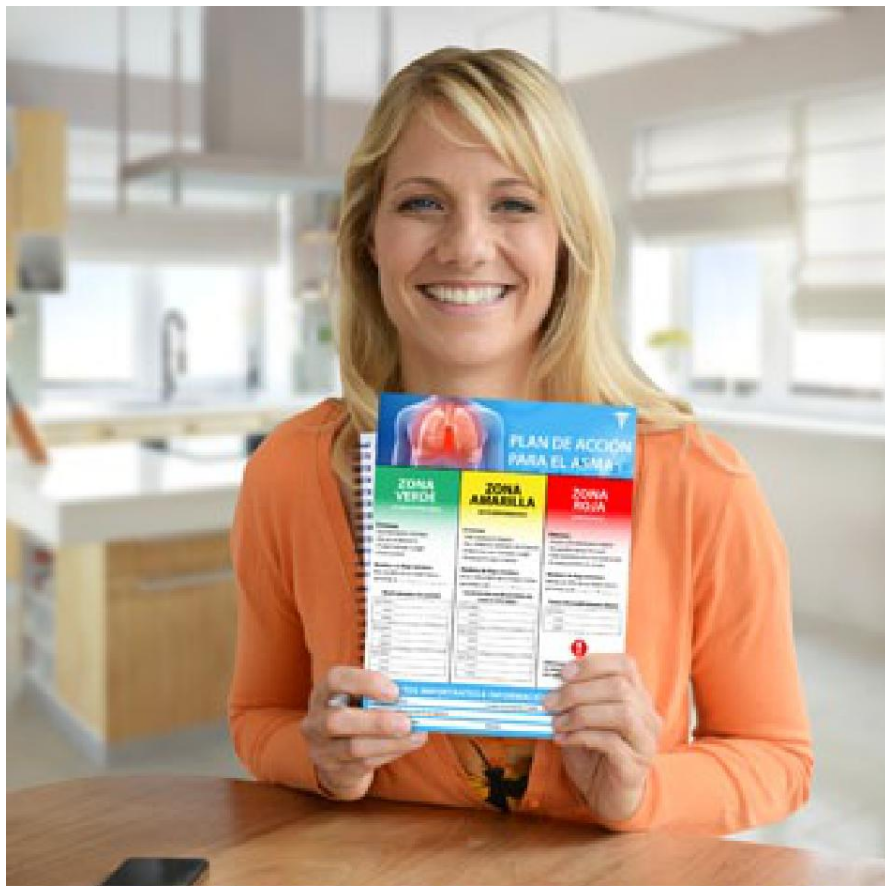




Vivir con asma



Descripción general

A usted le han diagnosticado asma y tiene algunas inquietudes. ¿Le impedirá hacer las actividades que disfruta? Bien, respire tranquilo. Con la ayuda de su médico, usted puede controlar su asma. Solo tiene que aprender a manejarla adecuadamente.

Su médico le ayudará

Hable con su médico acerca de su asma y sus metas. Su médico creará un plan de atención para usted. Una parte esencial del manejo del asma será utilizar su plan de acción contra el asma. Su médico le dará uno, y le mostrará cómo utilizarlo. El plan le ayuda a controlar su asma y a saber qué hacer si tiene una emergencia.

Tome sus medicamentos

La mayoría de las personas con asma toman medicamentos de largo y de corto plazo para mantener su asma bajo control. Hable con su médico y farmacéutico para informarse acerca de sus medicamentos recetados. Tómelos tal como se le indica.

Sepa cuáles son sus desencadenantes

Son muchas las cosas que pueden desencadenar el asma y difieren de persona en persona. El polvo, el polen, las mascotas y la contaminación del aire son desencadenantes comunes del asma. También lo son el ejercicio, las emociones fuertes y ciertos alimentos o bebidas. Será necesario que esté atento a las cosas que pueden desencadenar su asma, de modo de poder evitarlas. Es posible que necesite hacer algunos cambios en su casa, escuela o lugar de trabajo para asegurarse de que su entorno sea seguro para usted.

Vacúnese

Con el asma, las infecciones pulmonares como la gripe y la neumonía, pueden ser muy peligrosas para usted. Afortunadamente existen vacunas para ambas. Hable con su médico para averiguar si estas son adecuadas para usted.

Tome un papel activo

Tome un papel activo en su salud. Cada visita al médico es su oportunidad para asegurarse de estar manejando su asma en forma adecuada. Por lo tanto, sea abierto y honesto con su médico. Haga preguntas. Mantenga registros precisos acerca de sus síntomas y del uso de sus medicamentos. Siga todos los consejos de su médico. Y hágale saber si su plan de cuidado no está funcionando.

Conclusión

Al tomar las medidas necesarias para manejar su asma, usted puede mantenerla bajo control y vivir su vida al máximo.

© 2018 Swarn Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.