

RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE ASMATICO

¿QUÉ ES? El Asma es un trastorno respiratorio producido por la inflamación e irritación de los bronquiolos, que dificulta la entrada y salida del aire de los pulmones.

OBJETIVO: Mantener estable su enfermedad y evitar las diferentes causas que pueden producir una crisis asmática.

CUIDADOS GENERALES

- Evitar el contacto con los alérgenos (sustancias que producen la crisis) como el polen, moho, polvo de la casa, ciertos alimentos y animales domésticos.
- Evitar irritantes, olores fuertes como pinturas, barnices y alquitranes, contaminantes atmosféricos como el humo del tabaco, humo de leña, etc.
- El ejercicio también puede desencadenar un ataque asmático debido a la inhalación de aire seco y frío.
- La ansiedad emocional y el estrés nervioso también puede desencadenar el asma.
- Deberán evitar medicamentos a los que sean sensibles (aspirinas y algunos antiinflamatorios).

Factores desencadenantes del asma



OBSERVE

- Lleve siempre encima su inhalador.
- Evite los desencadenantes que sabe que pueden provocarle ataques de asma.
- Tómese el medicamento de control, no se salte ninguna toma.
- La prevención de la crisis asmática, al menos en parte, está "en sus manos".
- Si todas las medidas preventivas no son eficaces y presenta una crisis asmática,

DEBE ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS