

ASMA

MI SALUD, MI DERECHO



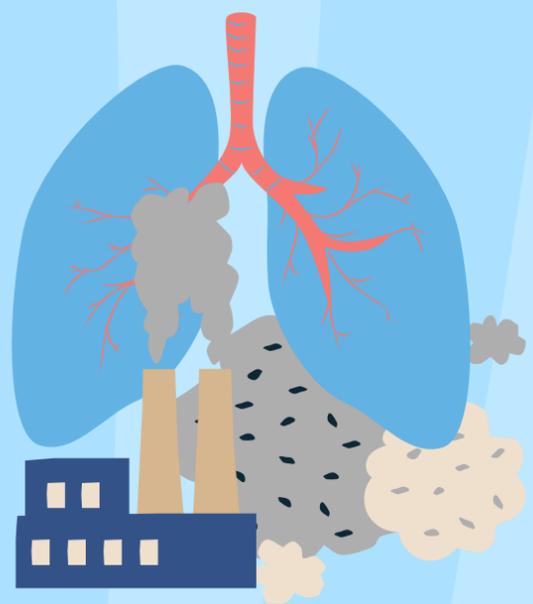
¿Qué es el Asma?

Enfermedad pulmonar, no contagiosa, relativamente frecuente que provoca dificultad respiratoria esporádica.



Personas propensas al Asma

- Personas con alergias o con antecedentes familiares de alergias.
- Vulnerables a factores externos: clima, polvo, humo y sustancias químicas.



Síntomas

- Respiración sibilante
- Tos improductiva, más recurrente por la noche
- Dificultad respiratoria y sensación de ahogo
- Sensación de opresión en el pecho
- Secreción o mucosidad al toser



Medidas preventivas

- Seguir las indicaciones médicas - evitar el sedentarismo
- Técnicas de inhalación adecuadas
- Eliminar el tabaco
- Evitar factores externos
- Controles médicos de forma periódica



Asma controlado

- No tos por la mañana o al correr
- No necesita medicación
 - Dormir bien sin despertarse
- Hacer actividad física
- Ningún ataque de asma

