Consejos para el control del asma
En preparación para la época decembrina

La temporada de festividades decembrinas es un periodo de alegría, pero también puede conllevar desafíos particulares para quienes sufren de asma. A continuación, se le presentan algunos consejos útiles para mantener el asma bajo control.

Minimice la exposición a desencadenantes o provocadores de ataques asmáticos

Decoraciones: Elija árboles navideños artificiales o lave los naturales para disminuir el moho y el polen.

Medio ambiente: el humo del tabaco es uno de los provocadores más frecuentes de ataques asmáticos. Si miembros de su familia deciden fumar durante la reunión navideña, solicíteles que lo hagan en el exterior. Las chimeneas de leña y las velas aromáticas o fragancias desodorizantes son irritantes que pueden inducir ataques de asma (las chimeneas de gas con puertas son más adecuadas para las personas con asma). Es preferible evitar lugares con olores típicos de esta temporada

Considere previamente llevar a cabo un tratamiento con albuterol antes de visitar un hogar del que tiene conocimiento que cuenta con desencadenantes o provocadores para sus ataques.

Manejo de fármacos

Abastécete: asegúrese de contar con suficientes medicamentos para la duración completa de las fiestas decembrinas, incluyendo inhaladores de rescate. Al viajar, asegúrese de que los medicamentos sean de fácil acceso.

Tenga precaución con los entornos

Visitar otros hogares o instalaciones: Visitas a otros hogares o instalaciones: al visitar el hogar o las instalaciones de otra persona, considere los posibles alérgenos y pregunte amablemente sobre las mascotas u otros desencadenantes que usted conoce

Cambios de temperatura: mantenga la atención a las condiciones climáticas, ya que el aire frío puede agravar los síntomas del asma. Utilice bufandas sobre la boca y la nariz si se encuentra al aire libre en climas fríos.

Esté preparado: acciones a realizar durante un ataque

Mantenga la calma: siga su plan de acción asmático y administre los medicamentos indicados por su médico.

Busque asistencia: reconozca el momento adecuado para solicitar ayuda de emergencia.

Información de: Asthma and Allergy Network: https://allergyasthmanetwork.org/news/home-for-the-holidays/