

Objetivos para controlar otros elementos que agravan el asma

Olores fuertes y aerosoles

Manténgase fuera de la casa mientras la estén pintando.



Evite los perfumes y los cosméticos perfumados.



No use desodorantes de ambientes.



No prenda incienso.

De ser posible, use productos de limpieza sin perfume.



Reduzca los olores fuertes al cocinar usando un ventilador.

Evite la polución del aire y permanezca en lugares cerrados los días con mucho esmog.



Clima

En invierno, use una bufanda sobre la boca y la nariz.



Abríguese bien en invierno o en días ventosos.

Resfríos e infecciones



Evite estar en contacto con personas resfriadas o engripadas.

Descanse, ingiera una dieta equilibrada, y ejercítense en forma regular.



Hable con su médico sobre las vacunas para la gripe.



No tome remedios de venta libre para resfrios sin consultar a su médico.

Ejercicios

Elabore un plan de medicamentos con su médico que le permita ejercitarse y no tener síntomas.



Entre en calor antes de hacer ejercicios y haga una relajación después.

Humo de leña

Evite usar estufas a leña y estufas de queroseno.

