

## **Què és l'asma?**

---

És una malaltia respiratòria causada per la contracció espasmòdica dels músculs bronquials, edema i inflamació de la mucosa bronquial i producció de moc espès, que cursa amb dificultat respiratòria o sensació d'ofec.

Generalment, les crisis es desencadenen de nit i de manera sobtada, provocant una forta angoixa al malalt.

## **Què ha de fer vostè si pateix d'asma?**

- Prengui el tractament mèdic prescrit.
- Begui aigua en abundància (dos litres diaris); fluïdifica les secrecions i l'ajudarà a respirar millor.
- Practiqui algun tipus d'exercici físic (gimnàstica, natació, etc.) durant uns minuts diaris, però sense cansar-se.
- Faci una dieta equilibrada.
- Dormi en habitacions amb una ventilació adequada.
- Eviti els ambients excessivament humits o secs.
- Eviti l'acumulació de pols . Netegi amb aspirador i/o drap humit.
- Davant de qualsevol procés catarral consulti amb el seu metge.

## **Què ha d'evitar si és asmàtic?**

- No fumi i eviti els ambients amb fum.
- Eviti l'excés de pes.
- No prengui medicaments que puguin provocar-li una al·lèrgia.
- Eviti les causes conegudes que li provoquen les crisis asmàtiques.
- Eviti l'estrès.
- No utilitzi cap medicament ni aerosol que no li hagi receptat el metge.