



Lo que Usted Necesita Saber...

Ejercicio y Asma

Tener asma **no** significa que usted deba dejar de hacer ejercicio. De hecho, hacer ejercicio puede ayudarlo a mantener sus pulmones y cuerpo saludables.

Mientras hace ejercicio, si presenta síntomas de asma tales como: dificultad para respirar, sibilancias, tos o sensación de presión en el pecho, esto podría indicar que su asma no está bajo control.



Haciendo ejercicio apropiadamente:

- No haga ejercicio solo
- Use su medicamento de alivio 10 minutos antes de hacer ejercicio (con el permiso de su médico o proveedor de salud)
- Haga ejercicios de calentamiento caminando o estirándose antes de hacer ejercicios
- Lleve su medicamento de alivio con usted en todo momento
- Evite otros desencadenantes (provocantes) del asma como aire frío, polen, polvo, moho y smog.
- Haga ejercicios de enfriamiento antes de finalizar su rutina de ejercicios

Si usted presenta dificultad para respirar mientras hace ejercicio

- Deténgase. No siga haciendo ejercicio
- Siga las indicaciones de su plan de acción o de emergencia
- Use su medicamento de alivio
- Si los síntomas persisten, repita los pasos anteriores

No dude en llamar al 9-1-1 si:

- Si su medicamento para el asma no alivia sus síntomas
- Tiene mucha dificultad para respirar
- Tiene dificultad para caminar, hablar o tomar líquidos
- Sus labios o uñas están de color azul
- Su asma está empeorando
- No sabe que hacer

