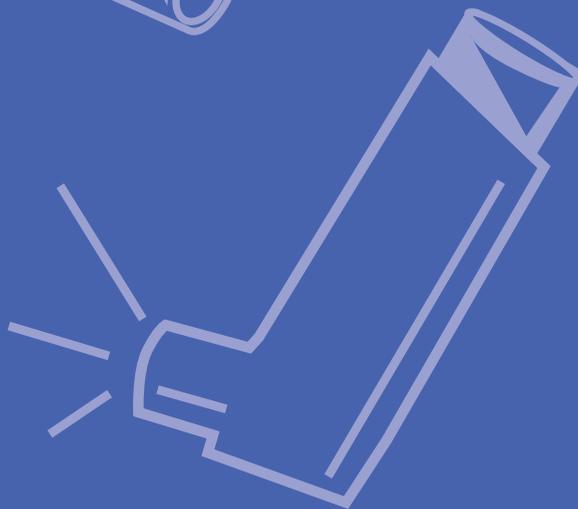


La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: [www.separ.es](http://www.separ.es), información y materiales especialmente diseñados para pacientes que te permiten conocer mejor el asma y como convivir con él.



**SEPAR** Sociedad Española de **Neumología** y **Cirugía Torácica**  
SEPAR

con la colaboración



# Convivir con el asma

Guía del paciente



SEPARPacientes

# Sabías que...

- El asma es una enfermedad pulmonar crónica que no tiene curación.
- Con los fármacos actuales, un buen conocimiento de la enfermedad, cumpliendo el tratamiento y controlando los factores desencadenantes de tu asma, se puede llegar a estar sin síntomas, es decir, CON ASMA CONTROLADA.
- El objetivo de un asma controlada es que puedas hacer una vida normal en el trabajo, con tus amigos, disfrutando de tus aficiones, haciendo ejercicio...

# Te proponemos...

- Crea con tu equipo médico un Plan de Tratamiento y Ataque del Asma que te ayude al control de tu asma en diferentes situaciones.
- Sé constante y metódico en la administración de tu medicación.
- Realiza los controles del asma, tanto en la visita al médico como en casa con tu medidor domiciliario FEM, y anota los resultados.

# Y recuerda...

- 1 de cada 2 personas con asma tiene antecedentes familiares.
- La mejor prevención es protegerse de los factores ambientales que pueden desencadenar tu asma.
- Cada persona debe conocer sus factores de riesgos.
- Y sobre todo, los pacientes con asma no deben fumar.

## Practica

1. Evita las mascotas en casa si el médico te lo recomienda.
2. Reduce la humedad ambiental para prevenir hongos y ácaros.
3. Cuidado con el uso de insecticidas y ambientadores irritantes.
4. Evita las actividades al aire libre en época de polen.
5. Usa fundas antiácaros para colchón y almohadas.
6. Retira alfombras y moquetas.
7. Evita peluches y otros objetos que acumulan polvo.
8. Mantén tu casa bien ventilada.
9. Elimina medicamentos como el ácido acetil salicílico (aspirina) y sus derivados.

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: [www.separ.es](http://www.separ.es), información y materiales especialmente diseñados para pacientes que te permiten conocer mejor el asma y como convivir con ella.