

Asma bajo control

M^a Assumpta Tello Aragay

3^{er} Premio del I Concurso de Relatos Cortos
'Cuentos para respirar mejor'

ASMA BAJO CONTROL



Alberto está enfermo y tiene asma...





COCODRILO



Cuando cojo aire hincho la barriga contra el suelo

Pongo dos dedos:

pulgar en un agujero de la nariz
e índice en el otro

cojo aire por un agujero de la nariz
y lo saco por el otro.

LUNA



SOL



PERRO



GATO



Inspiro: cojo aire
arqueo la espalda
y subo la cabeza



Espiro: saco el aire
escondo la barriga
hacia adentro y hago
una curva con la espalda

En caso de crisis de asma, silbidos y dificultad para respirar:



Respirar muy superficialmente poniendo los codos apoyados en las rodillas.

CONSEJOS GENERALES



- Evita las sustancias irritantes: tabaco, olores fuertes, etc.
- Evita la humedad en tu domicilio.
- Evita los cambios bruscos de temperatura, (aire frío).
- El ASMA precisa de tratamiento por vía inhalatoria: aerosoles acompañados de cámaras espaciadoras, medicamento en forma de polvo seco, etc., que requieren un aprendizaje y se han de efectuar durante largos periodos de tiempo. También si te han recetado una vacuna de alergia... **¡NO LOS ABANDONES!**
- Si tienes alergia, sigue las normas de control ambiental:
 - Acaros del polvo:** evita las alfombras, libros, muñecos de peluche. Aísla el colchón y la almohada con una funda hermética, usa acaricidas y aspirador...
 - Hongos:** evita los lugares húmedos, evita las manchas de humedad en tu hogar.
 - Polen:** en épocas de máxima polinización evita tener las ventanas abiertas, salidas al campo...
 - Animales:** no los tengas en tu domicilio.
- Tus pulmones agradecerán la realización de ejercicios respiratorios.
- Haz una vida normal, practica deporte, lleva un buen control y consulta todas tus dudas a tu equipo asistencial.

