

**RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - ASMA**

El asma es una patología de carácter alérgico que cursa con espasmos bronquiales y aumento de la secreción de moco, pueden ser elementos desencadenantes del proceso asmático desde el humo del tabaco al frío, pasando por alérgenos como el polen o el polvo.

Además de las sesiones de Fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Es muy importante la practica cotidiana del ejercicio de Relajación que le hemos enseñado, ya que su practica cotidiana favorece el control del bronco espasmo. Asimismo el efecto tranquilizador hace que la reacción al inicio sea de calma, y por tanto al disminuir el estrés el proceso no se amplifica.
- 2.- Practique los ejercicios respiratorios que le ayudaran a aumentar su caudal y favorecerán asimismo su expulsión.
- 3.- Debe realizar una actividad física aeróbica, como mínimo camine una hora al día, siempre que ello no desencadene los síntomas.
- 4.- En caso de que observe un recrudecimiento de los síntomas acuda a tratamiento con Diatermia Capacitiva.
- 5.- Preste especial atención a eliminar de su Dieta alimentos que tienen alto poder alérgico, como huevos, crustáceos, Chocolate, nueces, etc., preste atención a las reacciones particulares que tiene frente a estos y otros alimentos, obrando en consecuencia.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion