



6 CONSEJOS PARA CONTROLAR TU ASMA O ALERGIAS ESTE 2022

Si tienes asma o alergias, mantenerlas bajo control podría ser un buen propósito de Año Nuevo, sugieren los expertos. «En 2022, junto con tus síntomas de alergia y asma, **también deberás tomar en cuenta la prevención del COVID-19**», indicó la doctora Luz Fonacier, presidenta del *Colegio Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología (ACAAI)*.

«Siempre es un desafío implementar nuevas rutinas de salud al comenzar un nuevo año, y **este 2022 tendrá desafíos particulares**. Pero con algunos pequeños ajustes, **es posible que veas algunos beneficios sorprendentes, como respirar mejor y tener menos síntomas de alergia**. ¿Puedes pensar en una mejor manera de recibir el año nuevo?», subrayó Fonacier. Por ello, aquí te dejamos algunas sugerencias, cortesía de la experta, para controlar el asma y/o las alergias:

1. **Sigue poniendo en práctica las medidas de prevención contra el COVID-19**, como usar una máscara, usar desinfectante de manos, distanciamiento social y no viajar. Tú y todos los miembros de tu familia deben vacunarse contra la gripe.
2. **Trata de mantenerte activo(a)**. Incluso si los gimnasios están cerrados, aprovecha las clases en línea, las aplicaciones y otras formas de hacer ejercicio, como sesiones a través de videollamada. Si vives en una región más cálida, es posible que puedas hacer ejercicio al aire libre, incluso si es solo una caminata de 20 a 30 minutos diarios.
3. **Si te encuentras en regiones más frías**, recuerda que hacer ejercicio al aire libre puede empeorar los síntomas del asma. No hagas ejercicio en exteriores si hace frío y viento. Usa tu inhalador antes que hagas actividad física y, según sea necesario, durante el ejercicio. Utilizar una máscara puede calentar el aire antes de inhalarlo.
4. **Si el asma limita tu capacidad para hacer ejercicio, consulta a tu alergólogo.**
5. **No debes fumar, ni tampoco nadie más en tu hogar.** El humo de segunda mano es particularmente dañino para los pulmones de los niños, y los menores con asma que están expuestos a dicho humo en el hogar tienen casi el doble de riesgo de hospitalización que los niños con asma que no están expuestos.
6. **Sigue una dieta saludable** y evita cualquier alimento que pueda causar una reacción alérgica.

Vía: ClickISalud