

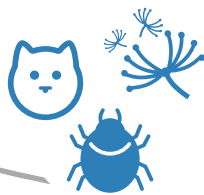


# asma a casa

Dopo aver avuto una diagnosi di asma, viene prescritta una terapia preventiva, utile anche in caso di attacco. Questa terapia va seguita in accordo con quanto stabilito dal proprio medico.<sup>(1)</sup>

Utilizzare i farmaci nel modo corretto è la prima mossa per convivere bene con l'asma.<sup>(1)</sup>

## 7 consigli utili per chi ha l'asma<sup>(1)</sup>



I fattori che innescano l'attacco sono diversi da persona a persona. In casa possiamo essere esposti alle forfore e peli di animali domestici, agli acari della polvere, alle muffe, a certi pollini, a sostanze irritanti (come profumi).

**Se noti un possibile fattore che innesci l'attacco, parlane con il medico e cerca di evitarlo, quando possibile.**



**Smetti di fumare.** Il fumo agisce come fattore scatenante.



Anche se l'attività fisica può scatenare un attacco d'asma, ciò non dovrebbe accadere se stai seguendo la terapia corretta.

**L'esercizio fisico regolare e con sport di resistenza/fondo è quindi consigliato a chi ha l'asma: nuoto, ciclismo, camminata sono attività non solo possibili anche con l'asma, ma anche benefiche per la malattia stessa.**



Mantieni il controllo della tua asma attraverso una buona interazione con il tuo medico attraverso la stesura di un piano terapeutico condiviso. **Fai i controlli con cadenza regolare,** almeno una volta l'anno se l'asma è ben controllata, altrimenti più frequentemente.



Durante l'inverno fai più attenzione: i sintomi possono innescarsi a causa dell'aria fredda e umida. Stai in casa in caso di giornate molto fredde, oppure **indossa una sciarpa che copra naso e bocca.**



**Mangia sano:** l'obesità ha un impatto negativo sull'asma.



**Informati sulle vaccinazioni** contro influenza e polmonite per ridurre la probabilità di andare incontro a riacutizzazioni gravi dell'asma.

1. 8 ways to look after yourself with asthma Live Well NHS Choices <http://www.nhs.uk/Livewell/asthma/Pages/Livingwithasthma.aspx>

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.