



ACTÚA Y RESPIRA

Que el asma no decida por ti

¿Es compatible la práctica de deporte con el asma?



Deportistas con asma



El **25%** de las personas que practican deporte considerados de verano (fútbol, ciclismo, natación)

Controla tu asma

Reduce las actividades al aire libre entre:



Las 5-10h
(emisión de pólenes)



Las 19-22h
(período de descenso del polen desde las capas más altas de la atmósfera)



Es fundamental aprender a **utilizar correctamente el inhalador** para mantener los síntomas controlados



Los pacientes deben **cumplir el tratamiento** recomendado por el especialista para que sea eficaz

En la calle

Utiliza:



Gafas de sol



Mascarilla

Evita lugares donde se remuevan partículas de polen, como:



Sitios donde estén cortando el césped



Sitios en los que estén barriendo la calle, etc.



Donde haya gramíneas, por ejemplo en el césped

En casa



Dúchate y cámbiate de ropa nada más llegar para eliminar el polen adherido



No cuelgues la ropa en el exterior para evitar los granos de polen sobre ella



Evita salir cuando haya más concentración de polen (primera y última hora del día) y períodos de viento



No abras las ventanas:

Ni a primera hora de la mañana ni al caer el sol

Las cifras del asma

En España, el asma ¹:



Afecta al **5%** de la población **adulta** y al **10%** de la población **infantil**



Entre el **60-75%** de los casos tiene **origen alérgico**



Alrededor del **50%** de los pacientes **no está diagnosticado**



Entre el **60-70%** de los alérgicos **no tiene bien controlada su enfermedad**



Se calcula que el **asma grave no controlado** afecta a unos **80.000 pacientes**

Que el asma no decida por ti.
Súmate a la causa y haz deporte* por el asma

#ActúayRespira