

## Ejercicio para mejorar el asma

El ejercicio es *imprescindible* para mejorar los sistemas respiratorio y cardiovascular, además de: estado de ánimo, rendimiento intelectual, musculatura y metabolismo.

### **Pauta de ejercicio:**

**Ejercicio aeróbico:** Andar a paso rápido / bicicleta estática / cinta / gimnasia / correr / nadar / bailar..., un mínimo de 20 minutos diarios.

**Refuerzo muscular,** de brazos, piernas y tronco mediante: pesas / cinta elástica..., durante unos 5 minutos diarios.

Es más llevadero si *varia de actividad*.

Antes del ejercicio administrarse la pauta de inhaladores indicada por su médico.

Es aconsejable medir, en ocasiones, los parámetros respiratorios antes y después del ejercicio.

*Consulte con su médico.*

### **Pauta de ejercicio para personas limitadas:**

Andar por casa / ejercicios de gimnasia: de pié, sentado y/o tumbado / levantarse y sentarse de una silla / ejercicios de brazos, piernas y tronco con un peso o con cinta elástica: de pié, sentado y/o tumbado.

**¡¡¡no deje de moverse nunca!!!**

### **Moverse más:**

Utilizar menos coche y transporte público / escoger un camino más largo / llevar bolsas / subir escaleras / andar más rápido / tareas físicas...

