

# PLAN DE ATENCIÓN MÉDICA DE UNISON

## EL ASMA **y**

# USTED

Primavera 2007

### Té helado **DE CEREZA**

*Ésta es una bebida refrescante y fácil de preparar, para disfrutar después del ejercicio.*



#### Ingredientes

<b>NOMBRE</b>	<b>CANTIDAD</b>
Preparado para té helado sin azúcar (100% té) . . . . .	1 taza
Equal® Spoonful o 36 sobres de edulcorante Equal® u otro edulcorante artificial. . . . .	1½ tazas
Preparado para beber de cereza negra sin azúcar (por ejemplo, KoolAid®) . . . . .	1 taza

#### Instrucciones

##### PASO 1

Mezcle el preparado para té helado, el edulcorante artificial y el preparado para beber de cereza negra en un recipiente hermético. Guárdelo bien tapado en un lugar fresco y seco.

##### PASO 2

Para servir, añada 1 cucharada colmada del preparado (o 2 cucharaditas si está usando sobres de Equal®) en 8 onzas (1/4 litro) de agua fría o en ebullición.

##### PASO 3

Sirva con hielo.



[unisonhealthplan.com](http://unisonhealthplan.com)

## Cómo controlar su problema respiratorio

El ejercicio es importante para la buena salud y es muy importante para las personas con asma. El ejercicio mejora la capacidad de los pulmones para inhalar y exhalar. El ejercicio fortalece los músculos, reduce la dificultad para respirar y ayuda a las personas a ser más activas.

#### Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para comenzar un programa de ejercicios:

- Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Elija actividades de las que disfrute.
- Comience lenta y gradualmente. Aumente lentamente las horas de ejercicio cada semana.
- Dedique siempre un tiempo para el calentamiento y el estiramiento.
- Respire. Respire lentamente para mantener el aliento, por la nariz y con la boca cerrada. Esto calentará y humedecerá el aire que respira.
- Lleve en todo momento sus inhaladores de alivio rápido.
- Informe a su médico si tiene problemas respiratorios, dolor, mareos o palpitaciones.
- Después de alcanzar sus metas, recompénsese.
- Deje de fumar.

