

# VIVIENDO BIEN CON BRONQUIECTASIA

## TU PLAN DE ACCIÓN DIARIO

El tratamiento no son solo medicamentos.  
**Tu estilo de vida es clave para mantener tus pulmones limpios y evitar recaídas.**

Por eso, hemos creado una guía sencilla que puedes integrar en tu día a día. Un recurso al que puedes volver siempre que lo necesites para cuidar tus pulmones y prevenir recaídas.

**AQUÍ ENCONTRARÁS TUS PILARES FUNDAMENTALES.**



### TRATAMIENTO MÉDICO

#### Adherencia al Tratamiento

Sigue el plan farmacológico y de rehabilitación prescrito por tu médico. Es diferente en cada caso, especialmente si convives con Asma y Bronquiectasia a la vez



### FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

#### Higiene Bronquial

Aprende técnicas para “limpiar” tus bronquios diariamente. El objetivo es movilizar y expulsar el moco acumulado para evitar infecciones.



### HIDRATACIÓN

#### Hidratación constante

Bebe mucha agua. Esto ayuda a que el moco sea más fluido (menos espeso) y mucho más fácil de expulsar



### ACTIVIDAD FÍSICA

#### Vida activa

El ejercicio moderado ayuda a ventilar tus pulmones y a mover las secreciones. ¡Muévete a tu ritmo!



### PREVENCIÓN

#### Protección

Vacúnate anualmente contra la gripe y la neumonía para prevenir exacerbaciones. Y por supuesto: evita el tabaco y espacios con mala calidad de aire



### INFORMACIÓN

#### Infórmate y conecta

Sigue a Asma y Alergia España. Estar informado sobre avances e investigación te da herramientas para mejorar tu calidad de vida.

## SOMOS MUCHAS PERSONAS UNIDAS EN LA ASOCIACIÓN

Con el **manejo adecuado**, puedes mantener el control y disfrutar de tu **día a día**.

[www.asmayalergia.org](http://www.asmayalergia.org)



Escanea para más información en la **web de AAE**

Una iniciativa de:



Con el apoyo educativo de:



Polverino, E., Goeminne, P. C., McDonnell, M. J., Aliberti, S., Marshall, S. E., Loebinger, M. R., Murriss, M., Cantón, R., Torres, A., Dimakou, K., De Soyza, A., Hill, A. T., Haworth, C. S., Vendrell, M., Ringshausen, F. C., Subotic, D., Wilson, R., Vilaró, J., Stallberg, B., ... Chalmers, J. D. (2017). European Respiratory Society guidelines for the management of adult bronchiectasis. *European Respiratory Journal*, 50(3), 1700629. <https://doi.org/10.1183/13993003.00629-2017>

Martínez-García, M. A., Maíz, L., Olveira, C., Girón, R. M., Nieto, R., & Polverino, E. (2018). Normativa sobre el tratamiento de las bronquiectasias en el adulto. *Archivos de Bronconeumología*, 54(2), 88-98. <https://doi.org/10.1016/j.arbres.2017.07.016>