

ASMA EN ADULTOS

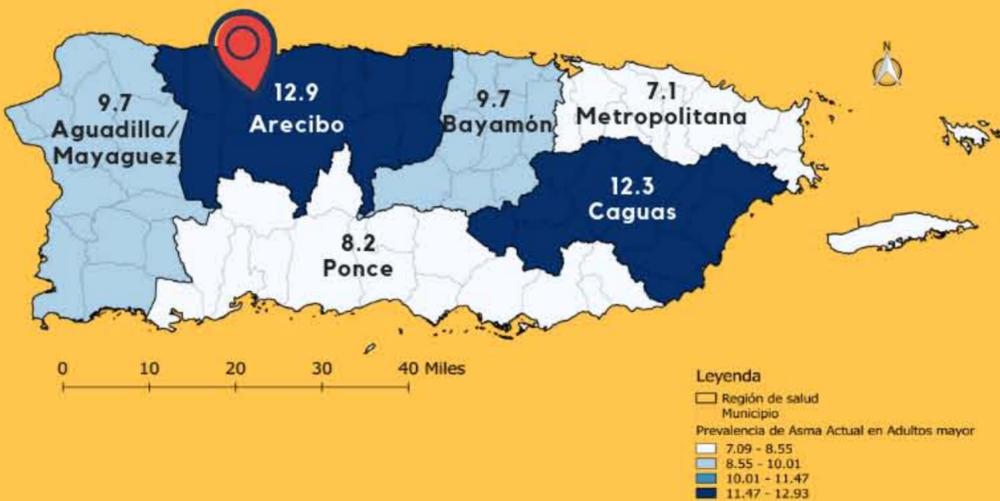
65+

DE PUERTO RICO, BRFSS 2014-2016



1 DE CADA 10
ADULTOS DE 65
AÑOS O MÁS TIENE
ASMA (9.7%).

PREVALENCIA DE ASMA POR REGIÓN



CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS



**HAY MÁS MUJERES
CON ASMA QUE
HOMBRES.**

6.5% 12.1%



10.4% de los adultos mayores con un ingreso económico anual **menor de \$20,000** tienen asma.



8.4% de los adultos mayores que fuman tienen asma.



10.4% de los adultos mayores que están **sobrepeso u obesos** tienen asma.

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD



**Añada más frutas y
vegetales a su dieta.**



**Haga actividad física. Al menos
150 minutos cada semana.**



**¡Tome mucha agua!
Recomendado por día: 2 litros
mujeres, 2.1 litros hombres.**



¡Déjalo ya!

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL ASMA



**Recuerde seguir su tratamiento para
el asma y otras condiciones, según
indique su médico.**



**Actualice su Plan de Acción de
asma cada 6 meses.**



**Identifique sus provocadores del
asma y evítelos.**



**Síntomas de asma pueden ser
más recurrentes debido a
infecciones respiratorias o virus.
Tenga sus vacunas al día.**