

P Tienes pitos porque el bronquio se ha hecho estrecho y no puedes respirar bien. ¿Qué tratamiento te pondrás?

R *El tratamiento de rescate.*

P ¿Tomas tratamiento cada día? ¿Cuál?

R *El tratamiento de base.*

P ¿Por dónde pasa el aire antes de llegar al pulmón?

R *Por la tráquea.*

P ¿Para qué sirven los tratamientos de rescate?

R *Para abrir rápido el bronquio y que pase el aire.
Si tengo ahogo, para que pueda respirar mejor.*

P ¿Cómo tomas los espráis para el asma: con una cámara o directo a la boca?

R *Con una cámara espaciadora.*

P ¿Cuál es el órgano más grande de la respiración que está en el tórax?

R *Los pulmones.*

P Cuando cogemos aire, al respirar, ¿el pulmón se hincha o se deshincha?

R *El pulmón se hincha.*

P Cuando sacamos aire, al respirar, ¿el pulmón se hincha o se deshincha?

R *El pulmón se deshincha.*

P ¿Qué le sucede al pulmón si fumas?

R *Se estropea.*

P Los seres humanos necesitamos respirar un gas para vivir y desarrollarnos. ¿Oxígeno o dióxido de carbono?

R *Oxígeno.*

P ¿Cuántos pulmones tenemos?

R *Dos.*

P Una vez que llega el oxígeno al pulmón, ¿quién lo transporta en la sangre?

R *Los glóbulos rojos.*

P ¿Cuál de los siguientes no forma parte del sistema respiratorio: nariz, tráquea, bronquios, alvéolos, laringe o estómago?

R *El estómago.*

P ¿Hay que pensar para respirar?

R *No.*

P ¿Se puede fumar si tienes asma?

R *No.*

P ¿De qué color se ven los pulmones en una radiografía?

R *Negros.*

P ¿Hay algún deporte que no pueda hacerse si tienes asma?

R *No.*

P ¿Crees que un deportista que gane las olimpiadas puede tener asma?

R *Sí.*

P ¿Es trampa si un deportista toma medicación para el asma?

R *No.*

P Si estás haciendo ejercicio y tienes sensación de ahogo, ¿qué debes hacer?

R *Parar, avisar a alguien de que me siento mal, usar el tratamiento de rescate.*

P Si tienes asma, ¿debes empezar a hacer ejercicio calentando o no es necesario?

R *Sí, es muy importante empezar calentando.*

P ¿Una persona que tiene asma puede practicar deporte?

R *Sí.*

P ¿Un deportista con asma puede usar tratamiento de rescate antes de correr una carrera? ¿Está permitido en las olimpiadas?

R *Sí.*

P Después de correr, ¿nuestra respiración es más rápida o más lenta?

R *Más rápida.*

P Después de correr, ¿nuestro corazón va más rápido o más lento?

R *Más rápido.*

P ¿Cuál es el nombre de un famoso futbolista inglés que jugó en el Real Madrid y tiene muchos tatuajes, además de ser asmático?

R *David Beckham.*

P Si antes de salir a jugar un partido de tenis calentamos un poco, ¿es mejor o peor para el asma?

R *Siempre es mejor calentar antes de un ejercicio intenso.*

P ¿Qué medicación se recomienda llevar siempre en la mochila de deporte, por si aparece tos o ahogo?

R *El tratamiento de rescate.*

P Si tienes asma y durante una competición tienes sensación de ahogo y tos, ¿debes continuar compitiendo o debes parar?

R *Debes parar. Tu salud es más importante que la competición.*

P ¿Todas las personas que se cansan haciendo deporte tienen asma?

R *No.*

P Si tienes asma, ¿qué debe alarmarte durante el ejercicio para pensar que tienes una crisis de asma: tos, ahogo, dolor en el pecho, dificultad para respirar o dificultad para hablar?

R *Todo.*

P Durante el ejercicio físico, ¿es mejor coger el aire por la boca o por la nariz?

R *Por la nariz.*

P ¿Crees que el asma hace que seas peor deportista que otra persona que no tenga asma?

R *No, puedo ser igual o mejor.*

P Si tengo asma y voy a hacer deporte, ¿qué ropa debo vestir?

R *La misma que los demás.*

P Si eres asmático y quieres jugar a fútbol de alta competición, ¿es mejor que juegues de portero?

R *No, puedo jugar de lo que quiera con el medicamento adecuado.*

P ¿Crees que la natación es un buen deporte para el asma?

R *Sí, porque el aire caliente y húmedo ayuda a controlar los síntomas del asma.*

P ¿Qué deporte puede practicar un niño o niña con asma?

R *Cualquier deporte, siempre que su asma esté controlada.*

P ¿Cuándo te tienes que poner el tratamiento de base?

R *Todos los días, aunque me encuentre bien.*

P Si te despiertas con tos y pitos por la noche, ¿qué debes hacer?

R *Avisar a mis padres y ponerme el tratamiento de rescate.*

P Después de ponerte el tratamiento de base, ¿qué es recomendable que hagas?

R *Enjuagarme la boca.*

P Si me encuentro bien, ¿puedo dejar de tomarme la medicación de cada día?

R *No, se tiene que cumplir cada día.*

P ¿Qué animales producen más alergia: los de pelo y pluma (perros, gatos y pájaros) o las tortugas y los peces?

R *Los de pelo y pluma.*

P ¿Qué síntomas tienes cuando te empieza una crisis de asma?

R *Tos, pitos, ahogo y dolor en el pecho.*

P Si tengo la gripe o un resfriado, ¿me pueden desencadenar una crisis de asma?

R *Sí, los dos.*

P ¿Con qué dispositivo es mejor tomar el tratamiento de rescate?

R *Con cámara espaciadora.*

P ¿A qué horas te tomas cada día tu medicación de base o mantenimiento?

R *Por la mañana y por la noche.*

P Si tienes alergia al pelo de mascotas, ¿qué animales no puedes tener?

R *Perro, gato y conejo.*

P ¿Dónde viven mejor los ácaros del polvo?

R *En alfombras y peluches.*

P Acaban de pintar mi habitación. ¿En cuanto salgan los pintores ya puedo dormir en mi cuarto?

R *No, debo esperar a que la habitación esté ventilada.*

P Cuando me levanto por la mañana, ¿qué es lo primero que tengo que hacer?

R *Tomarme mi medicación.*

P ¿En qué estación empeoran las personas alérgicas al polen?

R *En primavera.*

P ¿Qué síntomas produce la alergia en la nariz?

R *Estornudos y picor.*

P ¿Cómo se llama la alergia cuando afecta a la nariz?

R *Rinitis alérgica.*

P Si tienes alergia al polen, ¿dónde estarás peor: en el campo o en la playa?

R *En el campo.*

P En los días de mucho viento, en primavera, ¿la alergia mejora o empeora?

R *Empeora.*

P En las primaveras que hay más polen, ¿los alérgicos mejoran o empeoran?

R *Empeoran.*

P Si, además de la nariz, los ojos se te ponen rojos en primavera, se llama...

R *Conjuntivitis.*

P La vía aérea empieza en la...

R *Nariz.*

P Antes de hacer deporte es importante limpiarse bien la...

R *Nariz.*

P Para el tratamiento del picor y los estornudos se usan medicamentos que se llaman antihistamínicos.
¿Verdadero o falso?

R *Verdadero.*

P Si vamos en coche en primavera y tenemos alergia al polen, es importante que las ventanas estén...

R *Cerradas.*

P Aunque tengamos alergia al polen de olivo, podemos comer aceitunas. ¿Verdadero o falso?

R *Verdadero.*

P Si tenemos alergia al polen de grama (césped), es mejor que no el césped.

R *Podemos/cortemos.*

P En presencia de lluvia, ¿disminuye o aumenta la presencia de polen?

R *Disminuye.*

P La nariz sirve para calentar, humidificar y las partículas del aire.

R *Filtrar.*

P En la nariz está el sentido del...

R *Olfato.*

P Si tenemos asma y vamos de excursión, es importante llevar siempre...

R *El tratamiento de rescate.*

P En caso de alergia al polen tenemos que evitar salir al en primavera si hace mucho viento.

R *Campo.*

P Si existe alta exposición de polen, y tenemos conjuntivitis alérgica, es mejor usar...

R *Gafas de sol.*

P En situaciones de niebla y bajas temperaturas, es mejor no hacer ejercicio al...

R *Aire libre.*

P Los niños con asma pueden hacer al aire libre.

R *Ejercicio.*

P Si tenemos una crisis de asma haciendo ejercicio al aire libre debemos la actividad.

R *Parar.*

P Los niños con alergia al epitelio de caballo no deben realizar visitas a...

R *Cuadras/granjas.*

P Si tenemos alergia a un animal y al tocarlo tenemos síntomas, es importante bien las partes del cuerpo expuestas.

R *Lavarse.*

P La carrera de larga distancia nos puede producir de esfuerzo.

R *Asma.*

P No podemos olvidarnos de que, si vamos en bicicleta, también podemos tener una crisis de asma, por lo que hemos de llevar siempre el...

R *Tratamiento de rescate.*

P Si se necesita el tratamiento de rescate antes del deporte, es mejor usarlo sin cámara espaciadora porque llega mejor al pulmón. ¿Verdadero o falso?

R *Falso.*

P ¿Cuánto tiempo antes de hacer deporte hay que usar el tratamiento de alivio: media hora o 15 minutos?

R *15 minutos.*

P Los deportistas de élite que son alérgicos a pólenes de primavera no pueden participar en competiciones al aire libre en primavera. ¿Verdadero o falso?

R *Falso.*

P Es mejor que los niños con asma no participen en competiciones deportivas al aire libre en primavera. ¿Verdadero o falso?

R *Verdadero.*

P Los niños con asma no deben decírselo al entrenador para que así los saque a jugar en las competiciones igual que a los demás. ¿Verdadero o falso?

R *Falso.*

P Deben guardarse «bajo llave» los tratamientos de rescate de los niños con asma en los colegios. ¿Sí o no?

R *No.*

P Los asmáticos sin clínica en el colegio tienen que hacer...

R *Ejercicio físico.*

P El colegio debe ser un espacio libre de.....

R *tabaco o humo.*

P Los niños con asma deben llevar al colegio su...

R *Tratamiento de rescate.*

P El profesor de Educación Física debe conocer qué niños tienen...

R *Asma.*

P Es importante que en las aulas no haya para no perjudicar a los niños alérgicos.

R *Polvo.*

P En primavera, es mejor que los niños con alergia no hagan excursiones al...

R *Campo.*

P En el colegio tiene que haber un de actuación para los niños asmáticos en caso de crisis de asma.

R *Plan/protocolo.*

P Además del tratamiento de rescate, el niño con asma tiene que llevar al colegio la para hacer la inhalación.

R *Cámara.*

P En los colegios es muy importante educar para evitar que los niños consuman...

R *Tabaco.*

P El ejercicio físico es muy para los niños asmáticos.

R *Beneficioso.*

P La natación es un deporte muy para los niños con asma.

R *Beneficioso.*

P Con la carrera los niños asmáticos pueden presentar una crisis de...

R *Asma.*

P Si el niño inicia una crisis durante el ejercicio, es importante el ejercicio.

R *Parar.*

P Además de parar el ejercicio en caso de crisis, el niño tiene que tomar su para el asma.

R *Tratamiento de rescate.*

P Si un niño tiene una crisis de asma haciendo ejercicio, no debemos colocarnos de él, sino que hemos de permitir que entre bien el aire.

R *Alrededor.*

P ¿Qué documento deben presentar los padres de los niños con asma cuando hacen la matrícula en el colegio?

R *Un informe médico.*

P Los profesores tienen que saber si el niño es capaz de usar solo el tratamiento de rescate. ¿Sí o no?

R *Sí.*

P ¿Deben recibir formación sobre cómo manejar las situaciones de crisis de asma todos los profesores o solo los de Educación Física?

R *Todos los profesores.*