



Aire Libre

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

Solución **El tratamiento de rescate.**



Deporte

¿Hay algún deporte que no puedas hacer si tienes asma?

Solución **No, puedes hacer cualquier deporte.**



Domicilio

¿Cuándo te tienes que poner el tratamiento de base?

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



Pulmón y Bronquios

¿Qué está sucediendo en los bronquios cuando tenemos pitos o sibilancias?

Solución **El bronquio se ha hecho estrecho y pasa menos aire.**



Pinito

¿En qué estación empeoran las personas alérgicas al polen?

Solución **En primavera.**



Colegio

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

Solución **Ejercicio físico.**



Aire Libre

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

Solución **Campo.**



Deporte

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

Solución **Sí, hay muchos deportistas de élite que tienen asma.**



Domicilio

Si tengo alergia a los ácaros, ¿en qué tarea es mejor que ayude en casa?

Solución **Cualquiera, menos limpiar el polvo.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué es el árbol bronquial?

Solución **Se llama árbol bronquial al conjunto de bronquios y todas sus divisiones. Simulan un árbol al revés, con la copa hacia abajo.**



Pinito

¿Qué síntomas produce la alergia en la nariz?

Solución **Estornudos y picor.**



Colegio

El colegio debe ser un espacio libre de...

Solución **Tabaco/humo.**



Aire Libre

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

Solución **Gafas de sol.**



Deporte

Si un deportista toma medicación para el asma, ¿es dopaje?

Solución **No, si un deportista tiene asma debe tomar la medicación indicada por su médico.**



Domicilio

¿Qué es posible que te desencadene una crisis de asma en tu domicilio?

Solución **El humo de tabaco.**



Pulmón y Bronquios

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

Solución **El tratamiento de rescate.**



Rinitis

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

Solución **Rinitis alérgica.**



Colegio

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

Solución **Tratamiento de rescate.**



Aire Libre

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

Solución **Aire libre.**



Deporte

¿Conoces algún deportista que tenga asma? Nombra al menos uno.

Solución **Miguel Induráin (ciclismo), José Luis González (atletismo), Gemma Mengual (natación sincronizada), Mireia Belmonte (natación), David Beckham (fútbol), Theresa Zabel (vela), Dominique Wilkins (baloncesto), etc.**



Domicilio

Si tienes alergia a los ácaros, ¿qué es mejor que no tengas en tu habitación?

Solución **Alfombra o moqueta y peluches.**



Pulmón y Bronquios

En el asma los bronquios están inflamados y además se cierran (broncoconstricción). ¿Qué inhalador utilizas cada día para prevenir que se cierre el bronquio?

Solución **El del tratamiento de base.**



Rinitis

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

Solución **En el campo.**



Colegio

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

Solución **Asma.**



Aire Libre

Los niños con asma pueden hacer al aire libre.

Solución **Ejercicio.**



Deporte

¿Puedes ser un buen futbolista si tienes asma?

Solución **Sí, hay futbolistas con asma en muchos equipos de fútbol, como David Beckham.**



Domicilio

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

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



Pulmón y Bronquios

¿Por dónde pasa el aire antes de llegar a la tráquea y los bronquios (pulmón)?

Solución **Por la nariz y las cuerdas vocales.**



Rinitis

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

Solución **Empeora.**



Colegio

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

Solución **Polvo.**



Aire Libre

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

Solución **Parar.**



Deporte

¿Por qué a veces empieza una crisis de asma durante el ejercicio?

Solución **Porque el ejercicio es un desencadenante de asma. Se cierra el bronquio y tenemos sibilancias.**



Domicilio

Si tomas correctamente el tratamiento de base, no hace falta que laves el tratamiento de rescate porque es imposible que tengas una crisis. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso, siempre deberías tenerlo a mano.**



Pulmón y Bronquios

Si tengo tos, sensación de ahogo y me duele el pecho, ¿qué le sucede a mi pulmón (bronquios)?

Solución **Los bronquios se han vuelto más estrechos y el aire no puede pasar.**



Rinitis

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

Solución **Empeoran**



Colegio

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

Solución **Campo.**



Aire Libre

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

Solución **Cuadras/granjas.**



Deporte

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

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



Domicilio

¿Dónde es mejor que estén los libros en tu habitación?

Solución **En estanterías o muebles cerrados.**



Pulmón y Bronquios

¿Para qué sirve el tratamiento de rescate?

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



Rinitis

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

Solución **Conjuntivitis.**



Colegio

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

Solución **Plan/protocolo.**



Aire Libre

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

Solución **Lavarse.**



Deporte

Si durante un partido de baloncesto un compañero empieza a toser y tiene ahogo, ¿cómo podéis ayudarle?

Solución **Hay que pedir ayuda y no ponerse todos alrededor.**



Domicilio

Si eres alérgico, ¿lo mejor es que tu habitación no tenga ventanas para evitar la entrada de alérgenos o que esté bien ventilada?

Solución **Que esté bien ventilada.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué es lo primero que debes hacer si tienes sensación de ahogo o de no poder respirar bien?

Solución **Avisar a alguien de lo que me sucede y, después, usar el tratamiento de rescate.**



Rinitis

La vía aérea empieza en la...

Solución **Nariz.**



Colegio

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

Solución **Cámara.**

AL

Aire Libre

En caso de alergia a abejas o avispas, tenemos que llevar siempre encima el autoinyector de...

Solución **Adrenalina.**

DE

Deporte

¿Es cierto que la campeona de España de marcha atlética, Raquel González, tiene asma?

Solución **Sí.**

D

Domicilio

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

Solución **Enjuagarme la boca.**

PB

Pulmón y Bronquios

Tienes un tratamiento de rescate. ¿Cómo debes tomarlo para asegurarte de que llegue al pulmón?

Solución **Con una cámara espaciadora.**

R

Rinitis

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

Solución **Nariz.**

C

Colegio

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

Solución **Tabaco.**

AL

Aire Libre

Si tenemos alergia a algún alimento y vamos de excursión, además de evitar ese alimento, debemos llevar nuestro autoinyector de...

Solución **Adrenalina.**

DE

Deporte

¿Cuánto tiempo antes de los entrenamientos o los partidos de fútbol se pone el tratamiento de rescate para prevenir el asma?

Solución **15-30 minutos antes de iniciarlo.**

D

Domicilio

Si tienes alergia a los ácaros, ¿qué tienes que hacer para poder tener peluches?

Solución **Lavarlos en la lavadora.**

PB

Pulmón y Bronquios

¿Qué función tienen los bronquios, la tráquea, la faringe y la nariz?

Solución **Su función principal es conducir el aire fuera y dentro del pulmón.**

R

Rinitis

Para el tratamiento del picor y estornudos se usan medicamentos que se llaman antihistamínicos.

¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

C

Colegio

El ejercicio físico es muy para los niños asmáticos.

Solución **Beneficioso.**

AL

Aire Libre

Los días de viento la exposición al polen.

Solución **Aumenta.**

DE

Deporte

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

Solución **Sí, es muy importante empezar calentando.**

D

Domicilio

¿Cómo es mejor limpiar el polvo de casa?

Solución **Con un paño húmedo y aspirador.**

PB

Pulmón y Bronquios

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

Solución **Los pulmones.**

R

Rinitis

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

Solución **Cerradas.**

C

Colegio

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

Solución **Beneficioso.**

AL

Aire Libre

La carrera de larga distancia nos puede producir de esfuerzo.

Solución **Asma.**

DE

Deporte

¿Algún deporte está prohibido si tienes asma?

Solución **No, pueden hacerse todos los deportes.**

D

Domicilio

¿Puedo tener pósteres en la pared de mi habitación si tengo asma?

Solución **No, es recomendable no tenerlos.**

PB

Pulmón y Bronquios

¿Qué son los alvéolos?

Solución **Son cavidades llenas de aire que están al final de los bronquios o donde se produce la respiración (las dos son válidas).**

R

Rinitis

Si tenemos alergia al polen de olivo, podemos comer aceitunas. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

C

Colegio

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

Solución **Asma.**



Aire Libre

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

Solución Tratamiento de rescate.



Deporte

¿Una persona que tiene asma puede practicar deporte?

Solución Sí, claro que puede. El deporte es muy beneficioso para todos, y también para las personas con asma, calentando previamente.



Domicilio

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

Solución No, se tiene que cumplir cada día.



Pulmón y Bronquios

¿Dónde se produce el intercambio entre el oxígeno y el anhídrido carbónico?

Solución En el alvéolo.



Rinitis

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

Solución Podemos/cortemos.



Colegio

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

Solución Parar.



Aire Libre

Si se necesita el tratamiento de rescate antes de practicar deporte, es mejor usarlo sin cámara espaciadora porque llega mejor al pulmón.

Solución Falso.



Deporte

¿Qué deportes son los que provocan menos manifestaciones de asma?

Solución Natación, waterpolo, baloncesto y fútbol.



Domicilio

Si tienes una crisis en casa y no mejoras a pesar de ponerte el tratamiento de rescate como te han dicho, ¿qué debes hacer?

Solución Ir al médico.



Pulmón y Bronquios

¿Qué le pasa al pulmón durante la inspiración?

Solución El pulmón se hincha.



Rinitis

Ante la lluvia, ¿disminuye o aumenta la presencia de polen?

Solución Disminuye.



Colegio

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

Solución Tratamiento de rescate.



Aire Libre

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

Solución **15 minutos.**



Deporte

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

Solución **Sí.**



Domicilio

¿Cómo debo ponerme el tratamiento de rescate?

Solución **Siempre con cámara.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué le pasa al pulmón durante la espiración?

Solución **El pulmón se deshincha.**



Rinitis

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

Solución **Filtrar.**



Colegio

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.

Solución **Alrededor.**



Aire Libre

El medidor de función pulmonar (*peak-flow meter*) no se puede usar al aire libre porque da más puntuación de la real. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Deporte

Tienes asma y al acabar tu clase de Educación Física te encuentras mal, con ahogo y mucha tos. ¿Qué medicación deberías tomar?

Solución **Un broncodilatador, uno que abra los bronquios, uno azul o de tapón azul (todas las respuestas son válidas).**



Domicilio

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

Solución **Los de pelo y pluma.**



Pulmón y Bronquios

¿Por qué respiramos más rápido cuando tenemos una bronquitis o crisis de asma, cuando el bronquio se ha cerrado?

Solución **Entra y sale menos aire y se ha de respirar más veces.**



Rinitis

En la nariz está el sentido del...

Solución **Olfato.**



Colegio

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

Solución **Un informe médico.**



Aire Libre

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

Solución **Verdadero.**



Deporte

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

Solución **Más rápido.**



Domicilio

Si mis padres son fumadores, ¿pueden fumar en algún lugar de la casa?

Solución **No, ni siquiera en el balcón.**



Pulmón y Bronquios

¿Por qué hay que tomar un tratamiento cada día para los pulmones si estoy bien?

Solución **Para no encontrarme mal o para prevenir (todas las respuestas son válidas).**



Rinitis

Dice el refrán que la primavera la sangre...

Solución **Altera.**



Colegio

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

Solución **Todos los profesores.**



Aire Libre

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

Solución **Falso.**



Deporte

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

Solución **Más rápida.**



Domicilio

Si tengo un perro en mi casa y no me da síntomas, ¿puedo tenerlo en mi habitación?

Solución **No, y menos en la cama.**



Pulmón y Bronquios

La respiración se inicia en la nariz. Su función es importante para el pulmón. ¿Qué función tiene además del olfato, calentar y dar humedad al aire?

Solución **Filtrar el aire que respiramos.**



Rinitis

¿Dónde existe más exposición al polen: en la ciudad o en el campo?

Solución **Campo.**



Colegio

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

Solución **Sí.**



Aire Libre

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

Solución No.



Deporte

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

Solución David Beckham.



Domicilio

Si mis padres encienden la chimenea, ¿puedo acercarme a ver el fuego?

Solución No, cualquier tipo de humo puede desencadenar una crisis.



Pulmón y Bronquios

Cuando el bronquio se cierra y nos cuesta respirar a causa del asma, ¿es cierto que debemos tranquilizarnos e intentar respirar sacando el aire poco a poco como un silbido?

Solución Sí.



Rinitis

En caso de alergia a los ácaros del polvo, en nuestra habitación tenemos que todo lo que acumule polvo.

Solución Evitar.



Colegio

Todos los profesores de los niños con asma deben conocer que tienen la enfermedad. ¿Sí o no?

Solución Sí.



Aire Libre

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

Solución Falso.



Deporte

Si tienes asma, ¿usar una medicación broncodilatadora (que abre el bronquio) antes de una carrera se considera hacer trampas o los atletas pueden usarla?

Solución No es trampa.



Domicilio

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

Solución Sí, los dos.



Pulmón y Bronquios

¿Es cierto que los pulmones son más pequeños si tienes asma?

Solución No, los pulmones tendrían el mismo tamaño si no tuvieras asma.



Rinitis

En casos de conjuntivitis alérgica, al aire libre es mejor usar...

Solución Gafas de sol.



Colegio

¿Dónde se debe guardar el tratamiento de rescate de los niños con asma: en el botiquín o en cualquier lugar conocido por todos los profesores?

Solución En cualquier lugar conocido por todos los profesores.



Aire Libre

Los niños con asma pueden ir a los campamentos al aire libre. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**



Deporte

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

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



Domicilio

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

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



Pulmón y Bronquios

¿Cuál es el principal órgano de la respiración?

Solución **El pulmón.**



Rinitis

Si tenemos alergia al polen, en primavera es mejor no secar la ropa en el...

Solución **Exterior.**



Colegio

Los deportistas con asma que usan corticoides inhalados pueden dar positivo en los controles antidopaje. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**



Aire Libre

¿A quién se debe avisar si un niño tiene asma durante la actividad deportiva: al director del colegio o al profesor que esté más cerca?

Solución **Al profesor que esté más cerca.**



Deporte

¿Sabes en qué grupo hay más deportistas de élite con asma: en los que practican deportes de invierno (como esquí, hockey o patinaje sobre hielo) o en los que practican deportes de verano?

Solución **En los que practican deportes de invierno.**



Domicilio

Si tienes alergia al polen, ¿cuándo estás peor?

Solución **En primavera.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué sucede si no realizas cada día el tratamiento de base del asma?

Solución **Que me canso más, tengo pitos o sibilancias más veces o no puedo correr porque tengo tos (todas las respuestas son válidas).**



Rinitis

Si tenemos rinitis alérgica, los estornudos se presentan en...

Solución **Salvas.**



Colegio

Los compañeros de los alumnos con asma tienen que conocer que tienen la enfermedad. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**



Aire Libre

Si estás en el campo y sufres una crisis de asma, ¿cuál es la medicación que te abrirá los bronquios?

Solución **La medicación de rescate.**



Deporte

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

Solución **Cualquiera de los azules o de tapón azul.**



Domicilio

¿Dónde se encuentran principalmente los ácaros en tu domicilio?

Solución **En el polvo.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué le sucede al pulmón si fumas?

Solución **Que se estropea.**



Rinitis

Si en la rinitis alérgica predomina la obstrucción nasal, utilizaremos tratamientos que se administran directamente en la...

Solución **Nariz.**



Colegio

El uso de medicamentos de alivio inhalados en el deporte está autorizado. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**



Aire Libre

Juan es alérgico al epitelio de caballo y presenta una crisis de asma que comienza con tos y dificultad respiratoria. Es muy probable que, además, tenga...

Solución **Pitos/sibilancias.**



Deporte

Si un niño o una niña con asma tiene tos siempre que corre y se ahoga, ¿crees que es mejor que se olvide del deporte y haga otra actividad durante la clase de Educación Física?

Solución **No debe dejar de practicar deporte, sino que debe consultar a su médico para mejorar.**



Domicilio

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

Solución **Perro, gato y conejo.**



Pulmón y Bronquios

Cuando inspiras, ¿el pulmón se hincha o se deshinch?

Solución **Se hincha. Se llena de aire.**



Rinitis

El polen del pino es muy frecuente; sin embargo, produce alergia.

Solución **Poca.**



Colegio

Los niños con asma pueden formar parte de los equipos deportivos igual que los niños sin asma. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**

Aire Libre



Puedes hacer deporte al aire libre aunque tengas asma. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

Deporte



Un niño o una niña con asma puede hacer cualquier deporte, pero, entre estos dos: baloncesto o carreras de velocidad, ¿cuál crees que puede dar ahogo con más facilidad?

Solución **Las carreras de velocidad, pero no significa que no puedan hacerse.**

Domicilio



¿Dónde viven mejor los ácaros del polvo?

Solución **En alfombras y peluches.**

Pulmón y Bronquios



¿Para qué sirve la espirometría (la prueba que se realiza respirando al máximo y sacando el aire)?

Solución **Para saber cómo están los bronquios-pulmones.**

Rinitis



El es de los árboles que producen más alergia.

Solución **Olivo.**

Colegio



Si en el colegio no hay enfermera ni médico, los profesores pueden dar el tratamiento de rescate al niño. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**

Aire Libre



Un niño con asma y alergia al olivo puede hacer deporte en su colegio si hay un olivo en el patio. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

Deporte



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

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

Domicilio



¿Qué tipo de vivienda crees que es mejor para evitar crisis de asma?

Solución **Ventilada y soleada.**

Pulmón y Bronquios



¿Sabrías decir cómo se llama la parte más pequeña del pulmón, donde se realiza la respiración (el intercambio entre oxígeno y dióxido de carbono)?

Solución **Alvéolo.**

Rinitis



El césped o grama es un polen de la familia de las gramíneas. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

Colegio



En el colegio basta con tener una cámara de inhalación para todos los niños. ¿Sí o no?

Solución **No, depende de cada edad.**



Aire Libre

Pedro es asmático y su padre es alérgico al olivo. Puede ser que Pedro sea alérgico al olivo.
¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Deporte

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

Solución **No.**



Domicilio

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

Solución **Con cámara espaciadora.**



Pulmón y Bronquios

Durante la respiración los seres vivos cogemos (inhalamos) oxígeno y expulsamos (exhalamos) otro gas. ¿Cuál es?

Solución **Dióxido de carbono o CO₂.**



Rinitis

Los ácaros del polvo doméstico pueden producir tanto asma como...

Solución **Rinitis.**



Colegio

Un niño de 3 años puede usar la misma cámara que uno de 7 años. ¿Sí o no?

Solución **No.**



Aire Libre

Un niño con crisis de asma suele tener fiebre.
¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Deporte

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?

Solución **Todo.**



Domicilio

¿A qué temperatura crees que se deben lavar las sábanas para matar los ácaros del polvo?

Solución **A 60 °C o agua bien caliente.**



Pulmón y Bronquios

Los seres humanos necesitamos respirar un gas para vivir y desarrollarnos. ¿Sabes cuál?

Solución **Oxígeno u O₂.**



Rinitis

Para evitar los síntomas de rinitis dentro de la habitación es importante quitar las cosas que acumulan...

Solución **Polvo.**



Colegio

Un niño asmático puede ser el encargado de borrar y mantener limpia una pizarra donde se usen tizas. ¿Sí o no?

Solución **No.**

AL

Aire Libre

Todos los asmáticos son alérgicos. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**

DE

Deporte

Si tienes asma, ¿crees que durante el ejercicio físico es mejor que el aire que respiras sea frío o caliente?

Solución **Es mejor que el aire no sea frío.**

D

Domicilio

¿Dónde crees que viven mejor los ácaros del polvo: casas de montaña o cerca del mar?

Solución **Casas cerca del mar.**

PB

Pulmón y Bronquios

¿Cómo se llaman los tubos por los que entra el aire a los pulmones?

Solución **Bronquios.**

R

Rinitis

Si hay mucha humedad en el interior y empeoro, puedo emplear aparatos para quitar la humedad llamados...

Solución **Deshumidificadores.**

C

Colegio

Si durante una carrera en el colegio el niño presenta una crisis moderada-grave y la tos no cede con los primeros 4 *puffs* del tratamiento de rescate, ¿cuándo puede repetirlo?

Solución **A los 20 minutos.**

AL

Aire Libre

Todos los alérgicos son asmáticos. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**

DE

Deporte

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

Solución **Por la nariz.**

D

Domicilio

Si al acostarte te entra tos y te oyes sibilancias (pitidos en el pecho), ¿qué debes hacer?

Solución **Llamar a mis padres y tomar el tratamiento de rescate.**

PB

Pulmón y Bronquios

¿Cuántos pulmones tenemos?

Solución **Dos.**

R

Rinitis

Es importante poder respirar bien por la para filtrar y humedecer el aire.

Solución **Nariz.**

C

Colegio

La natación es el único deporte que deben practicar niños asmáticos. ¿Sí o no?

Solución **No.**



Aire Libre

Un niño asmático puede no tener tratamiento de mantenimiento. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Deporte

Si tienes alergia a pólenes y haces deporte en la época de los pólenes cerca de un campo, ¿tendrás más o menos facilidad para tener pitos?

Solución **Más facilidad para tener pitos.**



Domicilio

Tengo asma y alergia a los cacahuetes, estoy jugando en casa y por error me como un cacahuete y no puedo respirar. ¿Qué debo hacer?

Solución **Avisar a alguien, pincharme la adrenalina en el muslo y tomarme el tratamiento de rescate.**



Pulmón y Bronquios

¿Cómo se llama la infección de los pulmones?

Solución **Neumonía o pulmonía.**



Rinitis

Algunas rinitis alérgicas se pueden tratar con vacunas o inmunoterapia. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Colegio

Un niño alérgico a los ácaros acude al cine con su clase. A pesar de ser verano, debe llevar su de rescate, pues por el aire acondicionado y la moqueta del cine se puede desencadenar una crisis.

Solución **Tratamiento.**



Aire Libre

El tratamiento de rescate es una medicación de mantenimiento. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Deporte

Si siempre que hago deporte tengo ahogo, tos, pitos o dolor en el pecho, ¿es mejor que deje de hacerlo o debo ir al médico para que me diga cómo mejorar?

Solución **Tengo que ir al médico y explicárselo para que me diga cómo mejorar.**



Domicilio

Tengo alergia a los gatos y voy a casa de unos amigos que tienen uno. Me empiezan a picar los ojos y la nariz y me oigo sibilancias (pitidos en el pecho). ¿Qué debo hacer?

Solución **Ponerme el tratamiento de rescate y llamar a mis padres.**



Pulmón y Bronquios

Los pulmones trabajan en equipo con otro órgano muy importante, que late y está entre los pulmones. ¿Cuál es?

Solución **El corazón.**



Rinitis

Las vacunas para la alergia se pueden administrar pinchadas o debajo de la lengua. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Colegio

Un niño asmático y con alergia alimentaria podrá participar de las excursiones extraescolares. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**



Aire Libre

¿Qué deporte no debe hacer un niño con asma?

Solución **Submarinismo con botellas de aire comprimido.**



Deporte

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

Solución **No, puedo ser igual o mejor.**



Domicilio

¿Qué podemos hacer para evitar el contacto con los ácaros del polvo en la cama?

Solución **Poner fundas de colchones y almohadas antiácaros.**



Pulmón y Bronquios

¿Sabes cómo se llaman los vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el corazón hasta los pulmones para «cargarse» de oxígeno y la devuelven con oxígeno?

Solución **Los vasos pulmonares, arterias y venas pulmonares.**



Rinitis

La rinitis alérgica siempre es leve, es decir, no es muy molesta. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Colegio

Un niño con alergia a la leche o al huevo podrá compartir con sus amigos cubiertos y otros utensilios del comedor. ¿Sí o no?

Solución **No.**



Aire Libre

¿Cuál es el mejor deporte para un niño con asma?

Solución **El que más le guste.**



Deporte

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

Solución **La misma que los demás.**



Domicilio

¿A qué horas debes tomar cada día tu medicación de base o mantenimiento?

Solución **Por la mañana y por la noche.**



Pulmón y Bronquios

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

Solución **La hemoglobina, glóbulos rojos o hematíes (todas son válidas).**



Rinitis

Los gatos y perros pueden causar alergia, pero los hámsters no. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Colegio

En las excursiones o colonias no es necesario extremar la precaución con microondas, planchas y freidoras para evitar la contaminación de alérgenos en un niño asmático y con alergia alimentaria, pues solo presenta tos cuando se enferma. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Aire Libre

¿Qué hay que hacer para prevenir el asma desencadenado por el ejercicio?

Solución **Un buen calentamiento y tomar el broncodilatador.**



Deporte

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

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



Domicilio

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

Solución **No, hay que esperar a que la habitación esté ventilada.**



Pulmón y Bronquios

El asma es una enfermedad que se produce por la inflamación y la obstrucción de los...

Solución **Bronquios.**



Rinitis

Si tienes alergia a los perros y tienes que viajar en coche, el animal puede venir, pero en el maletero.

¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Colegio

En un campamento de verano, como el niño está al aire libre, puede abandonar su tratamiento de mantenimiento para el asma. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Aire Libre

¿Sabes cuál es la medicación ideal para prevenir el asma de esfuerzo?

Solución **El tratamiento de rescate.**



Deporte

Si tienes una crisis de asma y pitos durante el ejercicio y no tienes la cámara, ¿es mejor no ponerte el tratamiento de rescate?

Solución **Se puede hacer directamente, aunque siempre es mejor utilizar la cámara.**



Domicilio

Tengo alergia al pelo de gato y perro y mis padres quieren comprarme un conejo. ¿Es correcto?

Solución **No, ya que puedo tener alergia a cualquier animal de pelo.**



Pulmón y Bronquios

Dentro de todos los músculos que están implicados en la respiración, hay uno muy grande e importante que separa el tórax del abdomen. ¿Sabes cómo se llama?

Solución **El diafragma.**



Rinitis

La rinitis alérgica solo ocurre en primavera.

¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Colegio

Un niño alérgico al olivo que vive en Madrid y asiste a la granja escuela en el mes de enero deberá tener alguna precaución especial en cuanto a su alergia.

¿Sí o no?

Solución **No.**

AL

Aire Libre

¿Los niños con asma pueden practicar deportes de equipo?

Solución **Sí, sin problemas.**

DE

Deporte

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

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

D

Domicilio

Tienes asma y alergia a los ácaros del polvo y en tu habitación hay una mancha de humedad al lado de la pared. ¿Crees que te puede perjudicar?

Solución **Sí, si tengo alergia a los hongos (humedad).**

PB

Pulmón y Bronquios

¿Sabes qué pasa cuando el diafragma, uno de los músculos más importantes de la respiración, se contrae de manera involuntaria?

Solución **Que tenemos hipo.**

R

Rinitis

La rinitis alérgica suele durar más que los catarros o resfriados. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

C

Colegio

Un niño asmático con alergia a los ácaros puede ir de excursión a una granja escuela. ¿Sí o no?

Solución **Sí.**

AL

Aire Libre

¿Es cierto que haciendo deporte puedes controlar mejor tu asma?

Solución **Sí.**

DE

Deporte

Nombra algún deporte de los más recomendados para niños o niñas con asma.

Solución **Natación, gimnasia, marcha a pie, golf, trekking o ciclismo (basta con uno).**

D

Domicilio

Tengo alergia al polen de gramíneas y una vecina me ha dicho que no puedo comer nada que contenga trigo. ¿Es cierto?

Solución **No, la alergia al polen de gramíneas es una alergia respiratoria, así que sí puedes comer trigo.**

PB

Pulmón y Bronquios

¿Cómo se llama el «tubo» que lleva el aire de las vías respiratorias altas (nariz, boca y laringe) a las vías respiratorias bajas (bronquios y pulmones)?

Solución **La tráquea.**

R

Rinitis

La gente que vive en climas secos se suele hacer alérgica a los ácaros del polvo. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**

C

Colegio

En las excursiones al zoo, los niños y profesores deberán prestar especial atención a los niños asmáticos que además sean alérgicos a...

Solución **Frutos secos.**

AL

Aire Libre

Los días de mucho sol y viento hay mayor exposición de...

Solución **Polen.**

DE

Deporte

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

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

D

Domicilio

Cuando tienes pitos y no mejoras al ponerte el tratamiento de rescate, es importante comprobar que el medicamento no se ha acabado y que te lo pones bien. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

PB

Pulmón y Bronquios

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

Solución **Esófago.**

R

Rinitis

Si con los medicamentos se controla bien la rinitis alérgica, se puede hacer deporte al aire libre todo el año. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**

C

Colegio

Los profesores de Educación Física deben conocer qué niños que tienen asma y, en caso de realizar una carrera de larga distancia, antes de esta deben hacer que estos niños tomen su...

Solución **Tratamiento de rescate.**

AL

Aire Libre

Si tenemos alergia a las gramíneas (césped), es mejor no el césped.

Solución **Cortar.**

DE

Deporte

¿Cuáles son los deportes menos recomendados para un niño o niña con asma?

Solución **Los deportes que se practican en condiciones de frío, como el esquí o el hockey sobre hielo.**

D

Domicilio

¿Crees que si tus padres y tú conocéis bien la enfermedad lo tendréis todo más controlado?

Solución **Sí.**

PB

Pulmón y Bronquios

¿Cuántas tráqueas tenemos?

Solución **Solo una.**

R

Rinitis

Si con los antihistamínicos no se controlan bien los síntomas de picor y enrojecimiento de los ojos, se pueden usar...

Solución **Medicamentos o colirios.**

C

Colegio

Mario es asmático y alérgico al huevo. Acude a un campamento de verano con un informe médico y medicamentos para utilizar en caso de accidente, aunque la primera medida que deben tomar en el comedor y cocina es...

Solución **Identificar y aislar su comida exenta de huevo.**



Aire Libre

¿Qué produce con más frecuencia asma de esfuerzo: la carrera de corta o larga distancia?

Solución **De larga distancia.**



Deporte

Tienes asma alérgica y quieres hacer una actividad extraescolar. ¿Cuál es la más adecuada?

Solución **Todas, siempre que el asma esté bien controlada.**



Domicilio

Si tienes pitos por la noche que no te dejan dormir, ¿qué debes hacer?

Solución **Ponerme el tratamiento de rescate e ir a mi médico.**



Pulmón y Bronquios

El pulmón es el principal órgano de la respiración. ¿Hay que pensar para respirar?

Solución **No, la respiración es automática.**



Rinitis

Si con los antihistamínicos no se controlan bien los síntomas de la rinitis alérgica, se pueden usar para la nariz.

Solución **Medicamentos o espráis.**



Colegio

En el colegio, los niños con asma pueden realizar cualquier actividad física. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Aire Libre

Es mejor no practicar deporte al aire libre si hace mucho frío y estamos resfriados. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Deporte

Quieres hacer fútbol extraescolar y estás bien, pero tus padres no te dejan. ¿Qué puedes decirles?

Solución **Que si mi asma está controlada puedo hacer todo tipo de deporte.**



Domicilio

Si te has olvidado de cómo debes ponerte el tratamiento, ¿qué debes hacer?

Solución **Ir al médico o la enfermera y que me vuelvan a enseñar cómo hacerlo.**



Pulmón y Bronquios

¿El asma se cura?

Solución **No, el asma no se cura, pero puede estar controlada con medicación.**



Rinitis

Las cucarachas no pueden dar alergia porque suelen estar escondidas. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Colegio

En la clase de Educación Física el niño con asma debe llevar su tratamiento de rescate en la...

Solución **Mochila/bolsa de gimnasia.**



Aire Libre

Antes de correr al aire libre es importante tener bien limpia la...

Solución **Nariz.**



Deporte

Tengo asma de esfuerzo y siempre, después de practicar deporte, me administro 2 inhalaciones del tratamiento de rescate. ¿Es lo correcto?

Solución **No, me lo he de administrar 20 minutos antes de iniciar el ejercicio.**



Domicilio

¿Crees que puedes contagiar el asma a tu hermano?

Solución **No, el asma no es contagiosa.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué función tiene la tos?

Solución **Proteger el pulmón.**



Rinitis

Si tenemos alergia al polen, la ropa lavada debe tenderse...

Solución **De noche o usar secadora.**



Colegio

El niño con asma que se va de excursión con el colegio debe llevar consigo...

Solución **El tratamiento de rescate.**



Aire Libre

Si tenemos asma y al hacer deporte al aire libre nos cuesta respirar, tenemos que parar y tomar el...

Solución **Tratamiento de rescate.**



Deporte

Quieres ser de mayor como Messi o Ronaldo, pero como tienes asma es imposible. ¿Es correcto?

Solución **Incorrecto, ya que más de un 7 % de deportistas de élite son asmáticos.**



Domicilio

¿Crees que puedes evitar los ácaros del polvo fácilmente?

Solución **No. Puedo evitarlos, pero con dificultad.**



Pulmón y Bronquios

¿El asma es una enfermedad contagiosa del pulmón o los bronquios?

Solución **No, no es contagiosa.**



Rinitis

Un niño alérgico a los frutos secos solo presentará síntomas de urticaria, vómitos o asma, no de rinoconjuntivitis. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Colegio

La medicación para el asma en el colegio debe estar en el botiquín bajo llave. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Aire Libre

El irritante más común en los niños asmáticos es el...

Solución **Tabaco.**



Deporte

Sigues un tratamiento de mantenimiento correcto y estás bajo control. ¿Te has de poner tratamiento de rescate antes del ejercicio?

Solución **No, porque estoy bajo control.**



Domicilio

¿Por qué has de controlar tu asma?

Solución **Para no tener tos, para correr mucho, etc.**



Pulmón y Bronquios

Si un padre o una madre tienen asma, ¿es más probable que tengan un hijo con asma?

Solución **Sí, se hereda la facilidad para tener asma.**



Rinitis

Los libros acumulan mucho polvo; por ello, si soy alérgico a los ácaros del polvo, deberán estar guardados en...

Solución **Vitrinas.**



Colegio

Es importante que los niños con asma, al inicio de curso, lleven un...

Solución **Plan o protocolo de actuación.**



Aire Libre

Los síntomas de asma pueden aparecer durante la noche. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Deporte

Aunque el ejercicio físico/deporte está aconsejado en pacientes con asma, ¿en qué circunstancias se podría desaconsejar?

Solución **Si tengo una crisis aguda, pitos o si me ahogo.**



Domicilio

Vives en un barrio con mucha circulación de coches. ¿A qué hora crees que es mejor abrir la ventana para ventilar?

Solución **A primera hora de la mañana.**



Pulmón y Bronquios

¿Un virus (gripe o resfriado) podría provocar que los bronquios se cerraran o estrecharan si tenemos asma?

Solución **Sí, un virus es un desencadenante de asma.**



Rinitis

Si tengo rinitis alérgica al epitelio de caballo y voy a la Feria de Jerez, debo llevar...

Solución **Medicación de rescate.**



Colegio

En el protocolo o plan de actuación de una crisis de asma en el colegio debe quedar explicado cómo reconocer una crisis y poner el...

Solución **Tratamiento de rescate.**



Aire Libre

La mayoría de pacientes asmáticos tiene también rinitis. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Deporte

¿Qué puedes hacer para que no llegue el aire frío a los pulmones cuando haces ejercicio?

Solución **Usar una bufanda o braga de cuello que tape boca y nariz.**



Domicilio

¿Qué debes hacer para controlar tu asma?

Solución **Tomar la medicación que me ha recetado mi médico cada día.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué efectos produce la contaminación en el pulmón?

Solución **Lo estropea.**



Rinitis

Todos los pacientes con rinitis alérgica tienen asma. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Colegio

Si en clase de Educación Física un niño tiene una crisis de asma, debe el ejercicio y tomar el broncodilatador.

Solución **Parar.**



Aire Libre

Es frecuente la tos con la risa o el ejercicio en un niño asmático. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Deporte

Si tienes asma necesitas medicación antes del ejercicio. ¿Cómo es preferible que te administres la medicación broncodilatadora?

Solución **Como te han enseñado a hacer tu médico o enfermera.**



Domicilio

Estás en tu casa y tienes sensación de ahogo (dificultad para respirar). Vas a tu habitación y ves tres medicamentos. ¿Cuál te tomarías?

Solución **El spray de color azul.**



Pulmón y Bronquios

¿Se puede fumar si tienes asma?

Solución **Nadie debería fumar, tampoco si tienes asma.**



Rinitis

Todos los pacientes con asma tienen rinitis. ¿Verdadero o falso?

Solución **Falso.**



Colegio

Si un profesor detecta que un niño usa mucho el tratamiento de rescate en clase, debe avisar a la familia, porque significa que su asma está...

Solución **Mal controlada.**



Aire Libre

Si tenemos el asma controlada podemos realizar mejor el...

Solución **Deporte/ejercicio.**



Deporte

Si tienes alergia al polen, ¿qué días deberías evitar actividades al aire libre?

Solución **Los días soleados y con viento.**



Domicilio

¿Cuál de estos síntomas crees que no es un síntoma de una crisis de asma: tos, sibilancias (pitidos en el pecho) o estornudos?

Solución **Estornudos.**



Pulmón y Bronquios

¿Qué sucede en los bronquios durante una crisis de asma?

Solución **Se hacen más estrechos y se llenan de moco espeso.**



Rinitis

Es frecuente que los pacientes con asma alérgica tengan también rinitis. ¿Verdadero o falso?

Solución **Verdadero.**



Colegio

Los niños que usan el tratamiento de rescate en clase luego suelen estar...

Solución **Nerviosos.**