

P Tens xiulets perquè el bronqui s'ha fet estret i no pots respirar bé. Quin tractament et posaràs?

R *El tractament de rescat.*

P Prens tractament cada dia? Quin?

R *El tractament de base.*

P Per on passa l'aire abans d'arribar al pulmó?

R *Per la tràquea.*

P Per a què serveixen els tractaments de rescat?

R *Per obrir el bronqui ràpidament i que hi passi l'aire. Si tinc ofec, per poder respirar millor.*

P Com prens els esprais per a l'asma: amb una cambra a directament a la boca?

R *Amb una cambra espaciadora.*

P Quin és l'òrgan més gran de la respiració que es troba al tòrax?

R *Els pulmons.*

P Quan agafem l'aire, el pulmó s'infla o es desinfla?

R *El pulmó s'infla.*

P Quan traiem l'aire, en respirar, el pulmó s'infla o es desinfla?

R *El pulmó es desinfla.*

P Què li ocorre al pulmó si fumes?

R *Es fa malbé.*

P Els éssers humans necessitem respirar un gas per viure i desenvolupar-nos. Oxigen o diòxid de carboni?

R *Oxigen.*

P Quants pulmons tenim?

R *Dos.*

P Un cop l'oxigen arriba al pulmó, qui el transporta en la sang?

R *Els glòbuls vermells.*

P Quin dels següents no forma part del sistema respiratori: nas, tràquea, bronquis, alvéols, laringe o estómac?

R *L'estómac.*

P Cal pensar per respirar?

R *No.*

P Es pot fumar si tens asma?

R *No.*

P De quin color es veuen els pulmons en la radiografia?

R *Negre.*

P Hi ha algun esport que no puguis fer si tens asma?

R *No.*

P Creus que un esportista que guanyi les olimpíades pot tenir asma?

R *Sí.*

P És trampa si un esportista pren medicació per a l'asma?

R *No.*

P Si estàs fent exercici i tens sensació d'ofec, què has de fer?

R *Parar, avisar algú que em sento mal, utilitzar el tractament de rescat.*

P Si tens asma, has de començar a fer exercici escalfant o no és necessari?

R *Sí, és molt important començar escalfant.*

P Una persona que té asma pot practicar esport?

R *Sí.*

P Un esportista amb asma pot utilitzar el tractament de rescat abans de córrer una cursa? Està permès durant les olimpíades?

R *Sí.*

P Després de córrer, la nostra respiració és més ràpida o més lenta?

R *Més ràpida.*

P Després de córrer, el nostre cor va més ràpid o més lent?

R *Més ràpid.*

P Quin és el nom d'un futbolista famós anglès que va jugar al Reial Madrid i que té molts tatuatges, a més de ser asmàtic?

R *David Beckham.*

P Si, abans de sortir a jugar un partit de tennis, escalfem una mica, és millor o pitjor per a l'asma?

R *Sempre és millor escalfar abans d'un exercici intens.*

P Quin medicament es recomana portar sempre a la motxilla d'esport, per si apareix tos o ofec?

R *El tractament de rescat.*

P Si tens asma i, durant una competició, tens sensació d'ofec i de tos, has de continuar competint o has d'aturar-te?

R *Has d'aturar-te. La teva salut és més important que la competició.*

P Totes les persones que es cansen fent esport tenen asma?

R *No.*

P Si tens asma, què ha d'alarmar-te durant l'exercici per pensar que tens una crisi d'asma: tos, ofec, mal al pit, dificultat per respirar o dificultat per parlar?

R *Tot.*

P Durant l'exercici físic, és millor agafar aire per la boca o pel nas?

R *Pel nas.*

P Creus que l'asma fa que siguis pitjor esportista que altra persona que no en tingui?

R *No, puc ser igual o millor.*

P Si tinc asma i vaig a fer esport, quina roba he de portar?

R *La mateixa que els altres.*

P Si ets asmàtic i vols jugar al futbol d'alta competició, és millor que juguis de porter?

R *No, puc jugar d'allò que vulgui amb el medicament adequat.*

P Creus que la natació és un bon esport per a l'asma?

R *Sí, perquè l'aire calent i humit ajuda a controlar els símptomes de l'asma.*

P Quin esport pot practicar un nen amb asma?

R *Qualsevol esport, sempre que la seva asma estigui controlada.*

P Quan has de posar-te el tractament de base?

R *Tots els dies, encara que em trobi bé.*

P Si et despertes amb tos i xiulets per la nit, què has de fer?

R *Avisar els meus pares i posar-me el tractament de rescat.*

P Després de posar-te el tractament de base, què és recomanable que facis?

R *Rentar-me la boca.*

P Si em trobo bé, puc deixar de prendre la medicació de cada dia?

R *No, s'ha de complir cada dia.*

P Quins animals produeixen més al·lèrgia: els de pèl i els de ploma (gossos, gats i ocells) o les tortugues i els peixos?

R *Els de pèl i els de ploma.*

P Quins símptomes tens quan et comença una crisi d'asma?

R *Tos, xiulets, ofec i mal al pit.*

P Si tinc la grip o un refredat, em poden desencadenar una crisi d'asma?

R *Sí, ambdós.*

P Amb quin dispositiu és millor prendre el tractament de rescat?

R *Amb cambra espaiadora.*

P A quines hores has de prendre cada dia la teva medicació de base o de manteniment?

R *Pel matí i per la nit.*

P Si tens al·lèrgia al pèl de les mascotes, quins animals no pots tenir?

R *Gos, gat i conill.*

P On viuen millor els àcars de la pols?

R *En catifes i peluixos.*

P Acaben de pintar la meva habitació. Només en surtin els pintors, ja hi puc dormir?

R *No, has d'esperar que l'habitació estigui ventilada.*

P Quan m'aixeco pel matí, què els primer què he de fer?

R *Prendre'm la medicació.*

P En quina estació de l'any empitjoren les persones al·lèrgiques al pol·len?

R *En primavera.*

P Quins símptomes produeix l'al·lèrgia al nas?

R *Esternuts i picor.*

P Com s'anomena l'al·lèrgia quan afecta el nas?

R *Rinitis al·lèrgica.*

P Si tens al·lèrgia al pol·len, on estaràs pitjor: al camp o a la platja?

R *Al camp.*

P Els dies on hi ha molt de vent, en primavera, l'al·lèrgia millora o empitjora?

R *Empitjora.*

P En les primaveres on hi ha més pol·len, els al·lèrgics milloren o empitjoren?

R *Empitjoren.*

P Si, a més del nas, se't posen els ulls vermells en primavera, això s'anomena...

R *Conjuntivitis.*

P La via aèria comença al...

R *Nas.*

P Abans de fer esport, és important netejar-se bé el...

R *Nas.*

P Per al tractament de la picor i dels esternuts s'utilitzen medicaments que s'anomenen antihistamínics. Verdader o fals?

R *Vertader.*

P Si anem en cotxe en primavera i tenim al·lèrgia al pol·len, és important que les finestres estiguin...

R *Tancades.*

P Encara que tinguem al·lèrgia al pol·len de l'olivera, podem menjar olives. Vertader o fals?

R *Vertader.*

P Si tenim al·lèrgia al pol·len de gram (gespa), és millor que no la gespa.

R *Podem/tallem.*

P En cas de pluja, la presència de pol·len augmenta o disminueix?

R *Disminueix.*

P El nas serveix per escalfar, humitejar i les partícules d'aire.

R *Filtrar.*

P Al nas es troba el sentit de l'...

R *Olfacte.*

P Si tenim asma i anem d'excursió, és important portar sempre...

R *El tractament de rescat.*

P En cas d'al·lèrgia al pol·len, hem d'evitar sortir al en primavera si fa molt de vent.

R *Camp.*

P Si existeix alta exposició de pol·len i tenim conjuntivitis al·lèrgica, és millor utilitzar...

R *Ulleres de sol.*

P En situacions de boira i de temperatures baixes, és millor no fer exercici a l'...

R *Aire Lliure.*

P Els nens amb asma poden fer a l'aire lliure.

R *Exercici.*

P Si tenim una crisi d'asma mentre fem exercici a l'aire lliure, hem de l'activitat.

R *Parar.*

P Els nens amb al·lèrgia a l'epiteli de cavall no han de visitar...

R *Quadres/granges.*

P Si tenim al·lèrgia a un animal i, en tocar-lo, tenim símptomes, és important bé les parts del cos exposades.

R *Rentar-se.*

P La cursa de llarga distància ens pot produir d'esforç.

R *Asma.*

P No hem d'oblidar que si anem en bicicleta, també podem tenir una crisi d'asma, així que hem de portar sempre el...

R *Tractament de rescat.*

P Si necessitem el tractament de rescat abans de practicar esport, és millor utilitzar-lo sense cambra espaiadora perquè arriba millor al pulmó. Vertader o fals?

R *Fals.*

P Quant de temps abans de fer esport hem d'utilitzar el tractament de rescat: mitja hora o 15 minuts?

R *15 minuts.*

P Els esportistes d'elit que són al·lèrgics a pòl·lens de primavera no poden participar en competicions a l'aire lliure en primavera. Vertader o fals?

R *Fals.*

P És millor que els nens amb asma no participin en competicions esportives a l'aire lliure en primavera. Vertader o fals?

R *Vertader.*

P Els nens amb asma no han de dir-ho a l'entrenador perquè així els treu a jugar en les competicions igual que els altres.
Vertader o fals?

R *Fals.*

P A l'escola, s'han de guardar "amb clau" els tractaments de rescat dels nens amb asma. Sí o no?

R *No.*

P Els asmàtics sense clínica a l'escola han de fer...

R *Exercici físic.*

P L'escola ha de ser un espai lliure de...

R *Tabac o fum.*

P Els nens amb asma han de portar a l'escola el seu...

R *Tractament de rescat.*

P El professor d'Educació Física ha de conèixer quins nens tenen...

R *Asma.*

P És important que no hi hagi a les aules per no perjudicar els nens al·lèrgics.

R *Pols.*

P En primavera, és millor que els nens amb al·lèrgia no vagin d'excursió al...

R *Camp.*

P A l'escola ha d'haver-hi un d'actuació per als nens asmàtics en cas de crisi d'asma.

R *Pla/protocol.*

P A més del tractament de rescat, els nens amb asma han de portar a l'escola la per tal de fer la inhalació.

R *Cambra.*

P A les escoles, és molt important educar per evitar que els nens consumeixin...

R *Tabac.*

P L'exercici físic és molt per als nens asmàtics.

R *Beneficiós.*

P La natació és un esport molt per als nens amb asma.

R *Beneficiós.*

P Amb la cursa, els nens asmàtics poden presentar una crisi d'...

R *Asma.*

P Si el nen inicia una crisi durant l'exercici, és important l'exercici.

R *Aturar.*

P A més d'aturar l'exercici en cas de crisi, el nen ha de prendre un per a l'asma

R *Tractament de rescat.*

P Si un nen té una crisi d'asma mentre fa exercici, no hem de col·locar-nos d'ell, sinó que hem de permetre que entri bé l'aire.

R *Al voltant.*

P Quin document han de presentar els pares dels nens amb asma quan fan la inscripció a l'escola?

R *Un informe mèdic.*

P Els professors han de saber si el nen és capaç d'utilitzar sol el tractament de rescat. Sí o no?

R *Sí.*

P Han de rebre informació sobre com manejar les situacions de crisi d'asma tots els professors, o sols els d'Educació Física?

R *Tots els professors.*