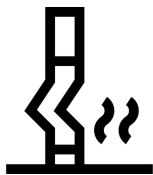


Recomendaciones para una vida respiratoria saludable

TABACO



Evite la exposición del niño / a a ambientes con humo de tabaco. No fume en casa ni en el coche. El humo de tabaco impregna el ambiente y los tóxicos persisten en la atmósfera, y también en los tejidos como la ropa, tapicería, cortinas, etc.

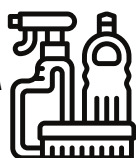
Vull créixer sense fum. Una guia para madres y padres. canalsalut.gencat.cat

EJERCICIO FÍSICO



Es necesario que el niño / a haga ejercicio físico de manera regular. Puede hacer cualquier deporte, excepto submarinismo con botella.

CONDICIONES DE LA VIVIENDA



Evite los productos con olores fuertes en presencia del niño / a (lejía, amoníaco, pintura, etc.).

Evite manchas de humedad. No utilice humidificadores.

Ventile y deje que entre la luz natural.

ALIMENTACIÓN



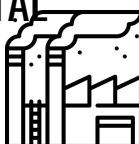
Los niños/las niñas con obesidad tienen más riesgo de padecer asma. Los asmáticos que están obesos tienen peor evolución y más dificultades para controlar el asma.

Siga una dieta equilibrada y saludable.

Evite la ingesta de alimentos procesados, y priorice los alimentos naturales y la dieta mediterránea.

Evite el sedentarismo.

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



Varios contaminantes han sido implicados como agentes agravantes del asma.

En situaciones de niveles elevados de contaminación ambiental, se recomienda evitar el ejercicio físico al aire libre.

ALERGIA



La alergia a alimentos como desencadenante de asma o bronquitis es poco frecuente.

Evitar alimentos no está recomendado, excepto si hay un diagnóstico firme de alergia a algún alimento.

VACUNACIÓN



Los pacientes con asma pueden ser vacunados de la gripe anualmente.

Recomendaciones específicas

ÁCAROS



Ponga fundas antiácaros en el colchón y la almohada.
Aspire y friegue en lugar de barrer.
Lave la ropa de cama a 60 °C.
Guarde la ropa de fuera de temporada en bolsas cerradas.
Priorize la calefacción de agua caliente o eléctrica.
Retire diariamente el polvo con un paño húmedo.
Ponga cortinas fáciles de limpiar.



Evite todo lo que acumule polvo (peluches, libros, etc.)
Evite mantas, moquetas y alfombras.

ANIMALES

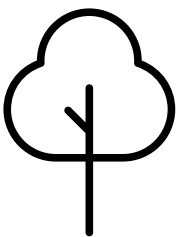


Evite el contacto directo con los animales con los que se ha mostrado sensibilidad.



Si no es posible evitar el contacto, lave semanalmente y evite que entren en la habitación del niño / a.

POLEN



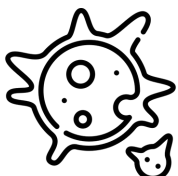
Infórmese de la época de polinización de plantas y árboles.
En épocas de polinización:



Mantenga cerradas las ventanas de casa y del coche. Ventilar a media tarde.
Utilice gafas si hay síntomas oculares.
Duche los niños al llegar a casa y cámbielos de ropa.
Evite deportes y actividades al aire libre.
Evite tender la ropa en el exterior (utilice la secadora), ya que el polen puede quedarse en la ropa.

Se puede consultar: <http://lap.uab.cat/aerobiologia/es/>

HONGOS



Evite manchas de humedad.
No utilice humidificadores.
Evite plantas en el interior del hogar.



Mantenga una buena ventilación y deje entrar el sol.
Utilice calefacción de agua caliente o eléctrica.