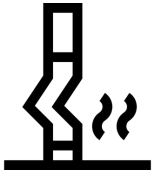


# Recomanacions per a una vida respiratòria saludable

## TABAC



Eviteu l'exposició del nen/a a ambients amb fum de tabac.  
No fumeu a casa ni al cotxe. El fum de tabac impregna l'ambient i els tòxics persisteixen en l'atmosfera, i també als teixits com la roba, la tapisseria, les cortines, etc.

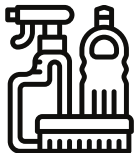
*Vull créixer sense fum. Una guia per a mares i pares* [canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)

## EXERCICI FÍSIC



Cal que el nen/a faci exercici físic de manera regular.  
Pot fer qualsevol esport, excepte submarinisme amb ampolla.

## CONDICIONS DE LA VIVENDA



Eviteu els productes amb olors fortes en presència del nen/a (lleixiu, amoníac, pintura, etc.).  
Eviteu taques d'humitat. No utilitzeu humidificadors. Ventileu i deixeu que hi entri la llum natural.

## ALIMENTACIÓ



Els infants amb obesitat tenen més risc de patir asma.  
Els asmàtics que estan obesos tenen pitjor evolució i més dificultats per controlar l'asma.

Seguiu una dieta equilibrada i saludable.

Eviteu la ingesta d'aliments processats, i prioritzeu els aliments naturals i la dieta mediterrània.

Eviteu el sedentarisme.

## CONTAMINACIÓ AMBIENTAL



Diversos contaminants han estat implicats com a agents agreujants de l'asma.

En situacions de nivells elevats de contaminació ambiental, es recomana evitar l'exercici físic a l'aire lliure.

## AL·LÈRGIA



L'al·lèrgia a aliments com a desencadenant d'asma o bronquitis és poc freqüent.

Evitar aliments no està recomanat, excepte si hi ha un diagnòstic ferm d'al·lèrgia a algun aliment.

## VACUNACIÓ



Els pacients amb asma es poden vacunar de la grip anualment.

# Recomanacions específiques

## ÀCARS



Poseu fundes antiàcars al matalàs i al coixí.

Aspireu i fregueu en lloc d'escombrar.

Renteu la roba de llit a 60 °C.

Guardeu la roba de fora de temporada en bosses tancades.

Prioritzeu la calefacció d'aigua calenta o elèctrica.

Traieu diàriament la pols amb un drap humit.

Poseu cortines fàcils de netejar.

Eviteu tot el que acumuli pols (peluixos, llibres, etc.)



Eviteu mantes, moquetes i catifes.

## ANIMALS

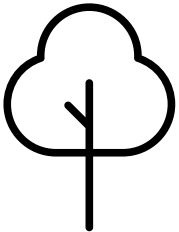


Eviteu el contacte directe amb els animals amb els quals s'ha mostrat sensibilitat.



Si no és possible evitar-hi el contacte, renteu-los setmanalment i eviteu que entrin a l'habitació del nen/a.

## POL·LEN



Informeu-vos de l'època de pol·linització de plantes i arbres.

En èpoques de pol·linització:

Mantingueu tancades les finestres de casa i del cotxe. Ventileu a mitja tarda.

Utilitzeu ulleres si hi ha símptomes oculars.

Dutxeu els infants quan arribeu a casa i canvieu-los la roba.

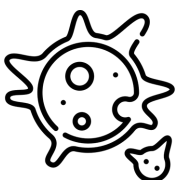
Eviteu esports i activitats a l'aire lliure.



Eviteu estendre la roba a l'exterior (utilitzeu l'assecadora), ja que el pol·len pot quedar a la roba.

Es pot consultar: <http://lap.uab.cat/aerobiologia/es/>

## FONGS



Eviteu taques d'humitat.

No utilitzeu humidificadors.

Eviteu plantes a l'interior de la llar.



Mantingueu una bona ventilació i deixeu entrar el sol.

Utilitzeu calefacció d'aigua calenta o elèctrica.