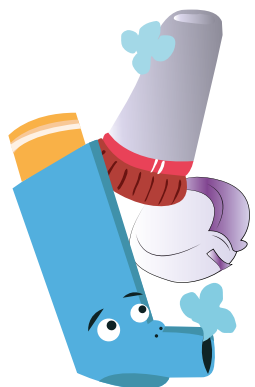


# Decàleg de l'asma



1. **L'asma és una malaltia crònica que afecta els bronquis.** Diversos factors fan que els bronquis s'inflamin i s'estrenyin cosa que dificulta el pas de l'aire cap als pulmons.
2. **Els símptomes d'asma són variables i has de reconèixer-los.** Quan es presenta una crisi d'asma, els símptomes principals són tos, xiulets que surten del pit i ofec. De vegades, només se'n manifesten alguns i, altres vegades, pot aparèixer dolor al pit o sensació de fatiga.
3. **L'asma s'endevina pels símptomes** i en els infants grans es pot confirmar amb proves de funció pulmonar com l'espirometria. Les proves d'al·lèrgia es fan per descartar al·lèrgies associades. El pediatre aconsellarà el moment apropiat per fer-les.
4. **L'asma es pot desencadenar per diverses causes.** Els desencadenants principals són les al·lèrgies (àcars, pòl·lens, fongs, pèl d'animals), els virus respiratoris i l'exercici. L'exposició al fum del tabac i la contaminació són altres factors que provoquen asma i l'empitjoren. Eviteu-los!
5. **Un bon control és fonamental.** Els símptomes apareixen si l'asma no està controlada. Convé evitar els factors desencadenants i tractar la inflamació de les vies respiratòries amb la medicació de control que indiqui el pediatre. Cal que tracteu precoçment els símptomes quan apareguin.
6. **Hi ha dos tipus de medicaments per a l'asma:**
  - Els que l'al·leugen, que s'usen quan apareixen símptomes. S'anomenen genèricament broncodilatadors, perquè obren els bronquis.
  - Els que controlen la inflamació o antiinflamatoris. S'usen diàriament per mantenir controlat l'asma. No heu de deixar de prendre'ls encara que us trobeu bé. El pediatre us els recomanarà si els necessiteu i us dirà quan heu de deixar de prendre-vos-els.
7. **Useu bé els inhaladors.** Són dispositius que ajuden a introduir la medicació a les vies respiratòries, mentre respireu. Practiqueu-ne ja l'ús amb el pediatre o la infermera! Trobareu més informació a:  
[www.familiaysalud.es/enfermedades/sistema-respiratorio/como-se-usan-los-inhaladores](http://www.familiaysalud.es/enfermedades/sistema-respiratorio/como-se-usan-los-inhaladores)
8. **Utilitzeu el pla de tractament, escrit i personalitzat, que hagueu acordat amb el pediatre.** Us indicarà clarament els desencadenants que cal evitar, els broncodilatadors que heu de prendre en cas de símptomes i el tractament de control que heu de seguir per controlar l'asma a llarg termini.
9. **L'escola ha d'oferir un entorn segur.** El professorat ha de saber si teniu asma per ajudar-vos cas que tingueu una crisi d'asma o en manifesteu símptomes quan feu exercici i que col·labori amb els pares i el pediatre i els n'informi.
10. **Amb el tractament adequat podeu aconseguir fer una vida normal.** Fins i tot, practicar l'esport que us agradi. L'activitat ajudarà la vostra salut.

**Controleu el vostre asma perquè l'asma no us controli!**

