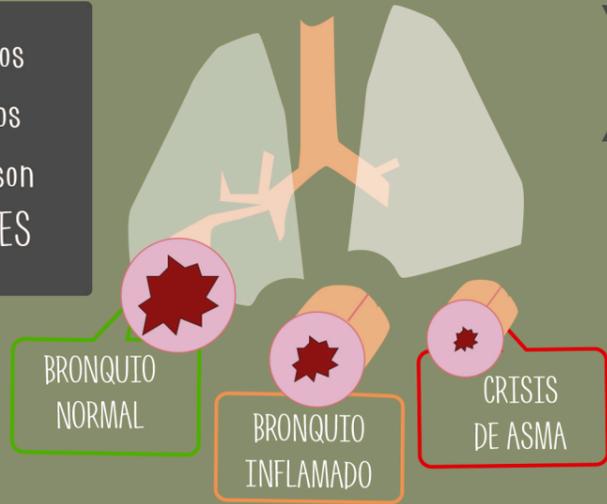


# La misión del Señor Pulmón

AVENTURERAS Y AVENTUREROS, EN ESTE VIAJE TENDRÉIS QUE COMBATIR A LOS ENEMIGOS DEL SEÑOR PULMÓN

Cuando tenemos ASMA, nuestros BRONQUIOS son más SENSIBLES



## LOS ENEMIGOS DEL SR. PULMÓN

1. Los ácaros del polvo
2. La contaminación
3. El humo del tabaco
4. Los pólenes
5. El veneno de algunos insectos
6. La humedad
7. Las cucarachas
8. El pelo de las mascotas
9. Algunos medicamentos
10. Algunos alimentos

Dibuja aquí tu peor enemigo



1

## PROTEGER

Tenemos que protegernos del enemigo.

### PÓLENES

1. Cierra las ventanas de casa a primera y última hora del día.
2. Evita las actividades al aire libre cuando hay más polen.

### ANIMALES

- Evita convivir con mascotas, pero si tienes:
1. Que no entre en tu habitación
  2. Báñala con frecuencia

### HONGOS

1. Evita estar en lugares poco soleados.
2. Evita tener plantas dentro de casa.
3. Prevenir las humedades de las paredes.

### TEMPERATURA

1. Evita los cambios bruscos de temperatura.
2. Abrigate bien.

### EJERCICIO

1. Haz ejercicios de calentamiento.
2. Evita hacer deporte si tienes algún síntoma.
3. Usa el inhalador azul antes del deporte si es necesario.

### ÁCAROS

1. Ventila bien la casa
2. Evita tener peluches, mantas y muchas cosas en la habitación que acumulen polvo.



2

## ATACAR

Tenemos que usar nuestras 3 armas más poderosas para atacar el asma: los inhaladores de rescate y de mantenimiento y LA CÁMARA.



1

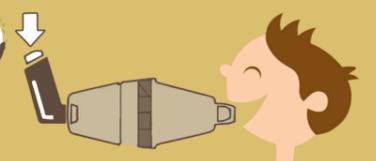


Agítalo bien

2



3



Respira 8 veces dentro de la cámara

4



Espera medio min. si tienes que repetir

5



Enjuágate la boca o lávate los dientes

3

## COMBATIR

Cuando tenemos una CRISIS DE ASMA



1

Intenta estar tranquilo

2



Haz 4 inh de rescate separadas por 30-60s. REPITE CADA 20 MIN

3

En 24-48h visita a tu enfermera o a tu pediatra

SI MEJORAS  
Continúa con  
2-4 inh cada 4h

SI NO MEJORAS  
Tenéis que ir a  
URGENCIAS