

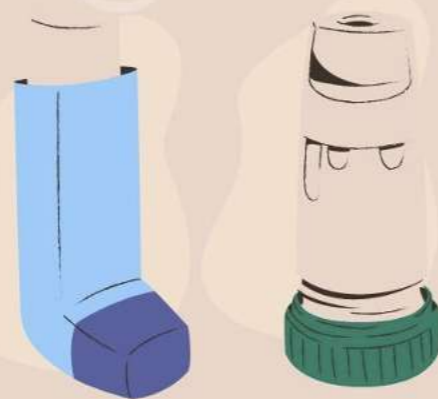
EN CASO DE ASMA DURANTE EL DEPORTE



1- DEJAR DE HACER DEPORTE



2-TOMA MEDICACIÓN DE RESCATE



3-TRANQUILIZAR AL NIÑO:
RESPIRACIONES LENTAS Y PROFUNDAS.

ASMA Y EJERCICIO FÍSICO RECOMENDACIONES



Seguir tratamiento
médico



Hacer precalentamiento



Respirar por la nariz
mientras practicamos
deporte



Dejar de hacer ejercicio
progresivamente



No hacer deporte al aire
libre en épocas de
polinización, contaminación o
demasiado frío



No hacer deporte si ya
hay síntomas de asma